

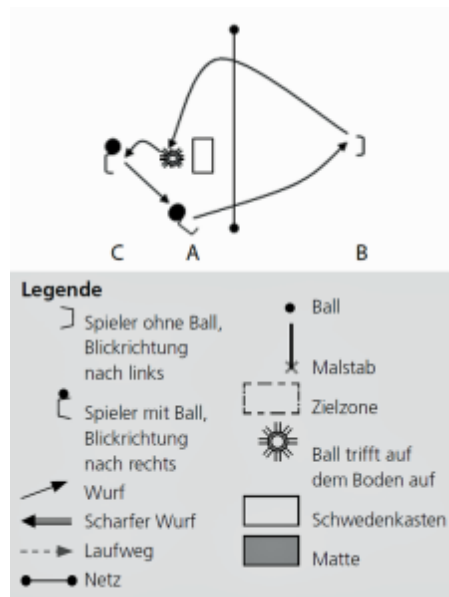
Netzball – Spezialwürfe: Lob

Beim Lob wird der Ball in einem hohen Bogen geworfen und fällt am Ende steil nach unten. So kann er für den Gegner unerreichbar hinter ein Hindernis (Spieler, Netz) platziert werden.

3 Spielende, 2 Bälle

Der Schwedenkasten wird 2 m vom Netz platziert, 1 m dahinter liegt als Ziel ein Reif auf dem Boden. A und C (beide mit einem Ball) stehen auf der Netzseite mit dem Ziel, B ihnen gegenüber auf der 3-m-Linie.

- A wirft den Ball zu B (und erhält sogleich von C den nächsten Ball).
- B spielt mit einem Lob so über den Schwedenkasten, dass der Ball im dahinterliegenden Reif auftrifft. C holt diesen Ball.



Variationen

- Ziel näher/weiter vom Schwedenkasten entfernt platzieren.
- Kleineres/grösseres Ziel wählen.
- A variiert das Zuspiel auf B.
- B muss nach dem Wurf einen Malstab umlaufen.
- Schwedenkasten und Ziel näher/weiter zum Netz platzieren.
- Helfer D sitzt auf dem Kasten und versucht den Ball zu fangen.
- Welches Team erreicht in einer bestimmten Zeit am meisten Treffer?

Material: Schwedenkasten, Reifen, evtl. Malstab

Quelle: Barbara Seiler, Turn- und Sportlehrerin, esa-Expertin Ballspiele, J+S-Expertin Turnen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO