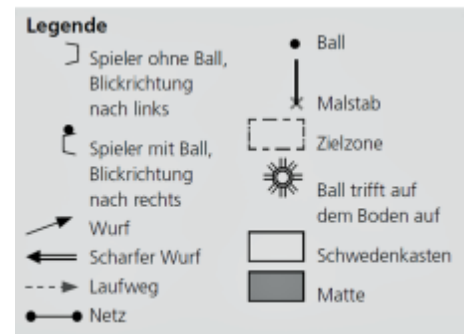
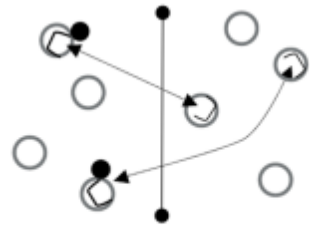


Netzball – Einstimmen: Von Reif zu Reif

Die Spielerinnen steuern durch die selbstgewählten Wurflängen ihre Herausforderung individuell und trainieren zusätzlich die Orientierungsfähigkeit.

2 Spielerinnen stehen in je einer Spielfeldhälfte in einem Reif und spielen sich den Ball möglichst genau übers Netz zu. In jedem Spielfeld hat es 2 Reifen mehr als Spielerinnen. Nach 4 erfolgreichen Pässen wechselt die betreffende Spielerin in einen anderen, freien Reif und die Übung geht ohne Unterbruch mit diesem neuen Ziel weiter.



Variationen

schwieriger

- Es zählen nur korrekt gefangene Bälle.
- Gefangen wird nach Möglichkeit beidbeinig stehend im Reif, geworfen mit einem Ausfallschritt aus dem Reif hinaus. Das Paar wechselt nach 10 Pässen die Netzseite.
- Vor dem Seitenwechsel muss die hintere Hallenwand berührt werden.
- Welches Paar schafft in einer bestimmten Zeit am meisten Seitenwechsel? Stern

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