

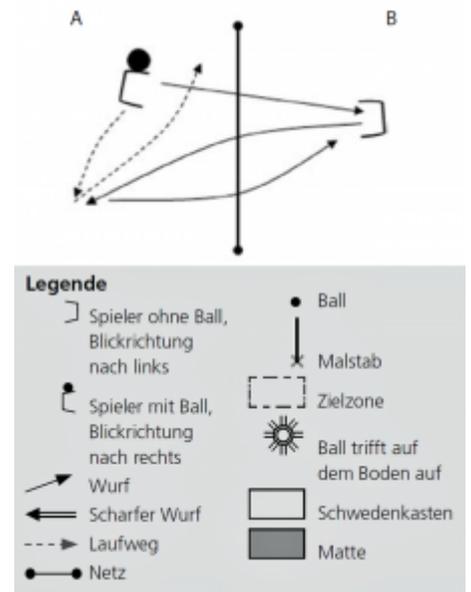
Netzbball – Werfen: Beidhändiger Überkopfwurf

Mit seiner flachen, schnellen Flugbahn ist der beidhändige Überkopfwurf ein effektvoller Angriffswurf, bedingt aber eine gute Körperspannung.

2 Spielende, 1 Ball

A (mit Ball) und B stehen sich in 4 m Distanz vom Netz gegenüber.

- A wirft den Ball zu B und verschiebt sich anschliessend an einen andern Ort (A darf sich nur so lange verschieben, bis B den Ball gefangen hat).
- B fängt, schaut, wo sich A befindet, und spielt mit einem Ausfallschritt zu A zurück.



Variationen

schwieriger

- B läuft nach dem Abwurf nach vorne und berührt das Netz.
- Der Ball wird möglichst flach über das Netz gespielt.
- Beide Spieler verschieben sich jeweils nach dem Abwurf an einen neuen Ort.

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