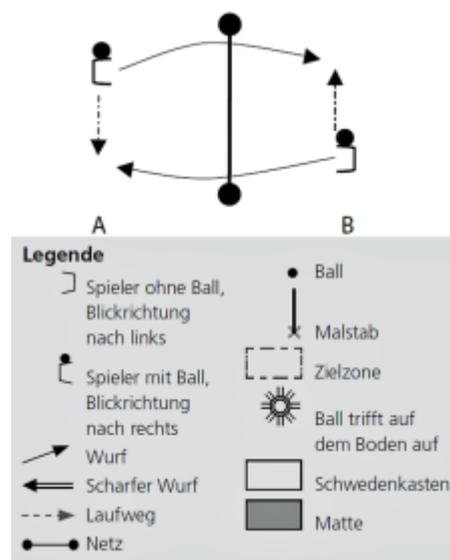


Netzball – Werfen: Schleuderwurf

Der Schleuderwurf eignet sich für weite, flache Würfe und ist auch ideal für das Einspielen von der Grundlinie.

2 Spielende, 2 Bälle A und B mit je einem Ball stehen sich leicht versetzt am Netz gegenüber. Beide Spielerinnen werfen gleichzeitig ihren Ball mit einem Schleuderwurf übers Netz und verschieben sich seitwärts, um den andern Ball zu fangen.

Bemerkung: Beim Schleuderwurf wird der Ball seitlich vom Körper abgespielt, der richtige Zeitpunkt muss gut eingeübt werden.



Variationen

schwieriger

- Auf die korrekte Ausführung achten (Ausfallschritt, Vorspannung, Abgabeort). Möglichst flache Flugbahnen wählen.
- Die Spielerinnen spielen mit 2 unterschiedlichen Bällen.
- Die Spielerinnen stehen noch weiter seitlich verschoben und spielen den Ball longline (Verschiebung seitwärts).
- Ball 1 wird mit Überkopfwurf von 3 m zu 3 m gespielt, Ball 2 mit Schleuderwurf von 6 m zu 6 m (Verschiebung vorwärts/rückwärts).

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