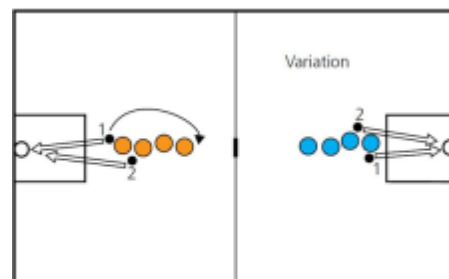


Korbball – Werfen und zielen: Shoot out

In dieser Übung geht es darum, mit dem Gegner im Nacken noch präzise auf den Korb werfen zu können.

Die Spieler stehen in einer Reihe ca. 3m vom Korb entfernt. Die ersten beiden haben einen Ball. Spieler 1 wirft zuerst, dann der Spieler 2, der hinter ihm steht. Beide gehen ihrem Wurf nach und werfen solange, bis der Ball im Korb ist. 1 scheidet aus, wenn 2 vor ihm trifft. Wer überlebt?



Variationen

- Die ausgeschiedenen Spieler führen das Spiel am zweiten Korb weiter. Der letzte im Spiel Verbleibende am ersten Korb ist der Sieger.

schwieriger

- Es darf nur ein Nachschuss erfolgen.
- Die nachfolgenden Würfe erfolgen von dem Ort aus, wo der Ball wieder gefangen wurde.

Material: Bälle, Körbe

Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO