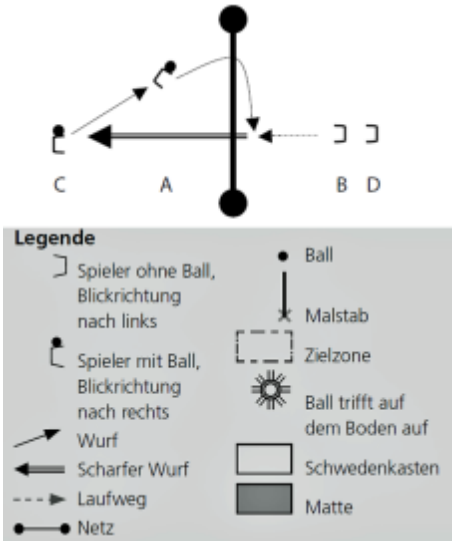
Netzball – Spezialwürfe: Wurf aus Sprung

Für den Wurf aus Sprung muss der Ball entweder im Stand oder im Sprung mit anschliessender beidbeiniger Landung gefasst werden. Danach ist vor dem Absprung kein einziger Schritt, auch kein Ausfallschritt, mehr erlaubt. Der Absprung hat beidbeinig zu erfolgen und der Ball muss in der Luft abgespielt werden.

4 Spielende, 2 Bälle

A und C (beide mit je einem Ball) stehen in der einen, B, D in der anderen Spielfeldhälfte.



- A wirft den Ball mit einem Lob knapp hinter das Netz (und erhält sogleich von C den nächsten Ball).
- B läuft an, fängt und macht einen Wurf aus Sprung zu C.

Bemerkungen:

- Bei Anfängern ist das Augenmerk vorerst auf die Teilbewegungen zu legen.
- Nach dem Fassen des Balles ist kein Schritt mehr erlaubt.
- Der Ball kann im Sprung gefangen werden, der Spieler muss aber auf beiden Füssen gleichzeitig landen.
- Für den Wurf aus Sprung muss mit beiden Füssen gleichzeitig abgesprungen werden, doch es ist egal, ob die Füsse nebeneinander oder in Vorschrittstellung positioniert sind.
- Der Ball wird im höchsten Punkt des Sprungs abgeworfen. Es ist egal, ob er mit einer oder beiden Händen gespielt wird.

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