

Korbball – Werfen und zielen: Medizinball verrücken

In dieser Übung geht es um die Wurfpräzision. Sie wird als Gruppenwettkampf durchgeführt.

Zwei Teams stehen an gegenüberliegenden Körben. Auf der Mittellinie liegt ein Medizinball. Nach beiden Richtungen sind von der Mitte aus Markierungen aufgestellt.

Sobald eine Mannschaft zweimal nacheinander trifft, verschiebt die treffende Mannschaft den Medizinball um eine Markierung in Richtung eigener Korb. Das Spiel endet, sobald die letzte Markierung erreicht ist.



Variation

schwieriger

- Nach jedem Verschieben muss die Wurfart gewechselt werden.
- Wenn 3 × hintereinander nicht getroffen wird, muss die ganze Mannschaft einmal um den Medizinball laufen und darf erst dann weiterwerfen.

Material: Medizinball, Markierungen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO