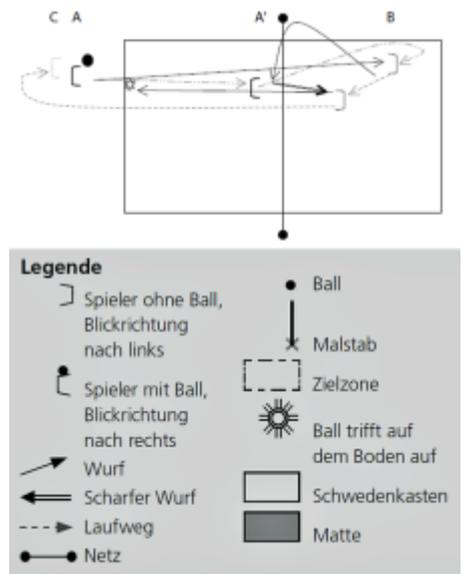


# Netzball – Zielgenauigkeit: Kombination verschiedener Wurfarten und Ziele

Mit dieser Wurffolge entsteht eine sehr spielnahe Übung. Je genauer die Bälle platziert werden, desto attraktiver wird sie.

## 3 Spielende, 1 Ball

- A macht Anspiel auf B und läuft nach vorne Richtung Netz (A').
- B fängt und wirft mit einem hohen Bogenwurf (Lob) knapp hinter das Netz.
- A fängt, macht einen Wurf aus Sprung zu B und schliesst hinter B an.
- B fängt, wirft zielgenau auf die Grundlinie und schliesst hinter C an.
- C lässt den Ball auf den Boden fallen und zeigt für B an, ob «IN» oder «OUT»
- C macht Anspiel, etc. (wieder von vorne)



**Bemerkung:** Diese Übung eignet sich sehr gut zum Einspielen vor einem Wettkampf.

## Variationen

### einfacher

- Übungsablauf mit Nachlaufen ohne weitere Vorgaben.
- In einem zweiten Schritt die Zielzonen für A und B definieren.
- Später die Wurfarten vorschreiben, auf korrekte Ausführung achten.

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**