

Korbball – Passen und Dribbling: Ballräuber

Bei dieser Übung geht es um das Beschützen des Balles und das Trainieren des Dribblings.

Alle Spieler befinden sich mit je 1 Ball in einem Feld. Nun versuchen sich die Spieler gegenseitig den Ball wegzuspielen, so dass dieser aus dem Spielfeld rollt.

Der Spieler ohne Ball muss 1 Aufgabe lösen (z. B. 3 Körbe werfen) und darf dann wieder zu den anderen.

Pro gestohlenem Ball erhalten die Diebe 1 Punkt. Bei Ballverlust Punkteabzug. Ballverlust während des Raubs gibt 2 Minuspunkte.

Bemerkung: Auf Foulregel achten: Den Gegner nicht berühren.



Variation

Ligaspiel: Ballraub in den vier Volleyballfeldabschnitten. Wer den Ball verliert, steigt ab, wer einen Ball wegspielen kann, steigt auf. In der obersten Liga kann man Punkte sammeln, in der untersten Liga kann man nicht ausscheiden.

Material: Bälle, Körbe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO