

Korbball – Werfen und zielen: Tour de Suisse

Damit der Wurf gefestigt werden kann, wird in dieser Übung aus verschiedenen Positionen auf den Korb geworfen.

Die Spieler werfen von den Hütchen 1-9 (siehe Zeichnung). Diese sind an verschiedenen Positionen in Korbnähe am Boden verteilt. Wer trifft, darf ein Hütchen vorrücken und erneut werfen. Wer schafft zuerst eine «Tour de Suisse»?



Variationen

- Mit verschiedenen Bällen oder verschiedenen Wurfarten werfen.
- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb (z. B. pro Nummer 3 Treffer, dann darf vorgerückt werden).
- Wer nicht trifft, muss jeweils 1 Position zurück.
- Über Hindernisse (Mattenwagen, halbaktiver Verteidiger etc.) werfen.

Material: Verschiedene Ballarten, Körbe, Hütchen, Hindernisse (Mattenwagen etc.)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO