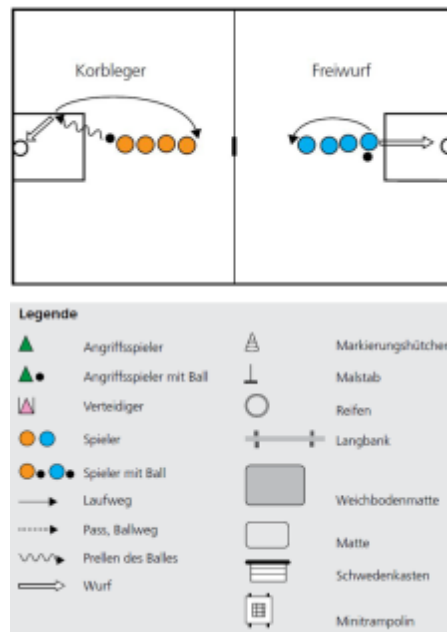


Korbball – Werfen und zielen: Winner-Drill

Zwei verschiedene Wurfarten werden in eine Übung verpackt, wobei die Konzentration nicht nachlassen darf.

Zwei Teams stehen an gegenüberliegenden Körben. Nach drei getroffenen Korblegern darf vom Freiwurfpunkt (3m) gepunktet werden; solange, bis nicht mehr getroffen wird. Dann müssen erst wieder drei Korbleger getroffen werden, bevor mit den Freiwürfen weiter Punkte gesammelt werden können. Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?



Variationen

schwieriger

- Die Korbleger-Treffer müssen hintereinander erfolgen.
- Der Korbleger muss mit Anlaufen von der Mittellinie, nach einem Zuspiel von der Mittellinie aus erfolgen.

Material: Bälle, Körbe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO