

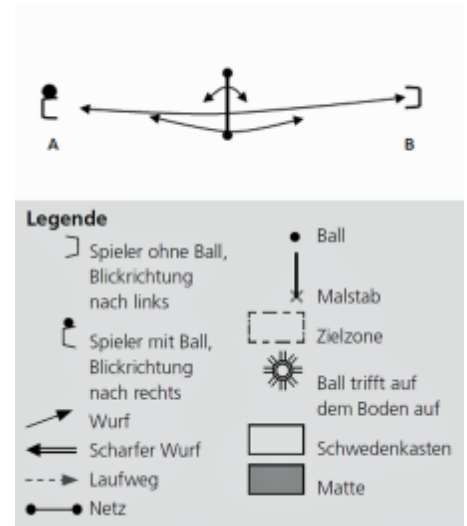
# Netzball – Fangen: Unterschiedliche Distanzen

Für den Spieler ist es wichtig, dass er Wurfweite, Wurfgeschwindigkeit und seine Distanz zum Ball richtig einschätzen kann.

## 2 Spielende, 1 Ball

A und B stehen sich am Netz gegenüber und spielen 5 kurze Bälle über das Netz (Lob), dann 5 Würfe in die Feldmitte und anschliessend 5 nach hinten zur Grundlinie. Es folgen wieder 5 in die Feldmitte, 5 nahe ans Netz usw.

**Bemerkung:** Wird der kurze Ball vor dem Körper und der lange Ball über dem Kopf gefangen wird, bedeutet dies für den Fänger kürzere Laufstrecken.



## Variationen

### schwieriger

- Jede Feldzone wird nur noch 2 Mal angespielt.
- Netz – Netz – Mitte – Grundlinie – Grundlinie.
- Dieselbe Übung mit einem Handball.

**Material:** Evtl. Handball

Quelle: Barbara Seiler, Turn- und Sportlehrerin, esa-Expertin Ballspiele, J+S-Expertin Turnen