

# Netzball: Werfen und Fangen für alle

Ein spannendes Zweifeldspiel für jede Altersstufe, das einfach und schnell erlernbar ist. Freude am Ballspiel sowie das Beherrschen von Werfen und Fangen sind die einzigen Voraussetzungen für Netzball: Eine Sportart, die sich für alle Altersgruppen bestens eignet.



Netzball wird mit der Infrastruktur von Volleyball gespielt, so benötigt es keine teuren Anschaffungen, denn Netz, Ball und Feldmarkierung sind in jeder Sporthalle oder auf jedem Beachvolley-Feld vorhanden.

## Volle Aufmerksamkeit

Und das Spiel ist einfach: Zwei Teams à je 4 bis 5 Spieler stehen sich auf beiden Spielfeldhälften gegenüber und versuchen, den Ball ein- oder beidhändig so ins gegnerische Feld zu werfen, dass er dort nicht gefangen werden kann. Die Netzhöhe beträgt je nach Kategorie 2 m bis 2,5 m, ein Satz dauert 8 Minuten. Der Ball wird von dem Platz aus zurückgeworfen, an dem er gefangen wurde. Ein Zuspiel unter den Feldspielern ist nicht gestattet: Wer gefangen hat, wirft auch zurück.

Jeder Fehler eines Teams bedeutet einen Punktgewinn für den Gegner. Dieser muss sogleich um eine Position rotieren, während das Spiel ohne Unterbruch weitergeht, von dort, wo sich der Ball gerade befindet: Im Netzball gibt es im Gegensatz zum Volleyball nach einem Fehler kein Anspiel. Dies macht das Spiel schnell und dynamisch und verlangt von den Spielenden während der ganzen Spielzeit volle Aufmerksamkeit.

## Netzball in der Schule

Sobald Kinder einen Ball fangen und über eine gewisse Distanz werfen können, kann Netzball in der Schule als Teamsportart eingeführt werden. Sie eignet sich als Vorstufe zum Volleyball, da technisch weniger anspruchsvoll, aber bereits wichtige Elemente von Volleyball enthält (gemeinsame Feldverteidigung, Anlaufen zum Ball, Gegnerbeobachtung und gezieltes Angreifen).

Netzball als eigenständige Sportart ist eine willkommene Ergänzung im Sportunterricht. Da auf Zeit gespielt

wird, eignet sich das Spiel bestens für Spielturniere und Schulsporttage, in der Halle, auf der Wiese oder im Sand.

## Lebenslange Mannschaftssportart

In diesem Monatsthema wurde in den Beschrieben zwar vorwiegend die weibliche Form verwendet, flinke Schüler schätzen das Spiel aber ebenso wie zielgenau spielende Frauen oder wurfstarke Männer. Auch Seniorinnen und Sportler mit Behinderungen spielen mit entsprechenden Regelanpassungen mit viel Begeisterung Netzbball.

Da sich die Intensität des Spiels an das Können der Spielenden anpasst, eignet sich Netzbball für alle Altersgruppen. Dieses Monatsthema führt in diese Sportart ein und schlägt zum Schluss Einführungslektionen vor.

[Das Monatsthema als pdf](#)

### Hilfsmittel

- [Netzbball-ABC](#)
- [Die wichtigsten Spielregeln](#)
- [Fangen](#)
- [Werfen](#)
- [Variieren](#)

### Übungen

- [Einstimmen](#)
- [Fangen](#)
- [Werfen](#)
- [Spezialwürfe](#)
- [Beobachten](#)
- [Zielgenauigkeit](#)
- [Spielformen](#)

### Lektionen

- [Einführung ins Netzbball](#)
- [Werfen, Netzroller](#)

---

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**