

Netzball: Fangtechniken

Wer den Ball nicht fangen kann, wird während des Spiels Mühe bekunden. Die verschiedenen Fangtechniken werden hier vorgestellt.



Grundsätzliches zum Fangen eines Balles: Die Spielerin bewegt sich immer in einer spielbereiten Haltung auf dem Feld (Blick zum Gegner, leicht gebeugte Knie, Gewicht auf den Fussballen, Hände zum Fangen bereit) und verfolgt aufmerksam das Spielgeschehen. So kann sie den Ball möglichst früh einschätzen, weiss rechtzeitig, wo er landen wird, und kann sich entsprechend verschieben.

Während sie sich auf den Ball zubewegt, platziert sie sich mit dem Körper frontal zu der Flugbahn. Die Hände strecken sich dem Ball entgegen und formen einen Korb etwa in der Grösse des Balles, um ihn sicher fassen und kontrolliert abbremsen zu können. Die Spielregeln verbieten ein absichtliches Abprallenlassen des Balles.

[Netzball: Fangtechniken](#) (pdf)

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