

Lektion

Einführung in Netzball

Die Lektion beginnt mit spielnahen Übungen zum Werfen und Fangen. Mit der schrittweisen Einführung der Rotation nach Punktgewinn werden die Spielerinnen langsam an den Spielgedanken von Netzball herangeführt.

Rahmenbedingungen



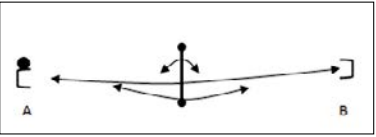
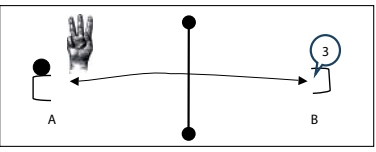
Lektionsdauer: 75 Minuten
 Gruppengrösse: 24 Spielerinnen
 Alter: 8–80 Jahre
 Niveau: Anfänger
 Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele













- Kennenlernen von Netzball
- Werfen über das Netz
- Spiel auf einem begrenzten Feld
- Rotation bei Punktgewinn

Organisation

Ein (Badminton-)Netz oder eine Wäscheleine wird in der Höhe von 2,30 m längs in der Halle gespannt. Nach jeder Übung verschieben sich die Spielerinnen um eine Position im Uhrzeigersinn und erhalten so eine neue Partnerin.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	Schnappball 4 Teams, pro Hallenhälfte spielen 2 Teams gegeneinander Gruppe A spielt sich den Ball so oft wie möglich zu, jedes gefangene Zuspiel zählt einen Punkt. Gruppe B darf sich den Ball schnappen, solange er nicht im Besitz einer Spielerin von A ist. Gelingt es B in Ballbesitz zu kommen, werden die Rollen getauscht und B kann punkten.		Spielbändeli 2 Bälle
		Koordinativer Einstieg mit Köpfchen Jede Spielerin hat einen Ball. Sie prellt ihn rechts und links abwechselnd, zuerst mit offener Hand, danach mit der Faust und zum Schluss mit dem Ellbogen. Gleichzeitig wird bei jedem Prellen laut von 100 bis 0 gezählt.		Bälle
Hauptteil	50'	Werfen und Fangen 2er-Gruppen 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.		
		Schauen, was die Gegnerin macht A spielt den Ball zu B und zeigt sofort nach dem Wurf mit einer Hand eine Zahl zwischen 0 und 5. B muss diese Zahl laut rufen bevor sie den Ball fängt.		
		Spiel um Punkte (Spiel 1:1) Kleine Spielfelder festlegen. Jeder Fehler der Gegnerin gibt für die Angreiferin einen Punkt.		

Legende

-  Spieler ohne Ball, Blickrichtung nach links
-  Spieler mit Ball, Blickrichtung nach rechts
-  Wurf
-  Scharfer Wurf
-  Laufweg
-  Netz
-  Ball
-  Malstab
-  Zielzone
-  Ball trifft auf dem Boden auf
-  Schwedenkasten
-  Matte

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		<p>Platzwechsel nach Punktgewinn (Spiel 2:2)</p> <p>Je 2 nebeneinanderliegende Spielfelder werden zu einem grösseren zusammengelegt.</p> <p>Nach jedem Punktgewinn tauschen die beiden Spielerinnen ihre Plätze.</p>		
		<p>Rotation (Spiel 4:4)</p> <p>Je 2 nebeneinanderliegende Spielfelder werden zu einem grösseren zusammengelegt.</p> <p>Nach jedem Punktgewinn rotiert die Mannschaft im Feld um eine Position im Uhrzeigersinn.</p>		
		<p>Königsturnier (Spiel 4:4)</p> <p>Ein gelbes Spielband an einem der beiden Netzenden markiert die «Königskrone».</p> <p>Jedes Team zählt seine Punkte. Wer nach 3 Minuten mehr Punkte hat, steigt um ein Feld in Richtung Krone auf, das andere Team steigt um ein Feld ab.</p>		
Ausklang	10'	<p>Bälle im Kreis herumreichen</p> <p>Die Spielerinnen bilden einen Kreis. Die unterschiedlichen Bälle werden auf verschiedene Arten im Kreis herumgegeben (blaue Bälle nach links, rote nach rechts, Fussbälle mit dem Fuss usw...).</p>		15 unterschiedliche Bälle