

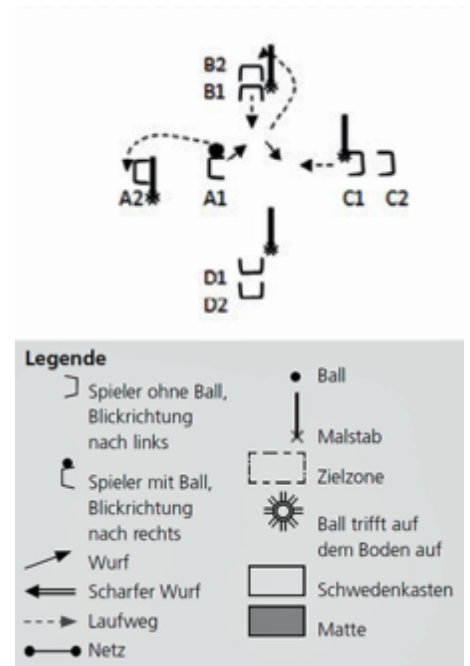
Merkliste – Netzball – Einstimmen

Netzball – Einstimmen: Stern

Schwerpunkte dieser Übung sind Werfen, Anlaufen und Zusammenspiel im Team, so ganz nebenbei wird auch der Kreislauf angeregt.

4 Malstäbe sind in einem Quadrat (5 × 5 m) aufgestellt, bei jedem Malstab befinden sich 2 Spielerinnen. A1 steht mit dem Ball im Quadrat und wirft ihn nach links 1 m vor den Malstab B.

Nach dem Wurf schliesst A1 hinter der eigenen Kolonne an. B1 läuft an, fängt und spielt den BALL nach links 1 m vor den Malstab C. Nach dem Wurf schliesst B1 hinter der eigenen Kolonne an.



Variationen

schwieriger

- Mit der linken/schwächeren Hand werfen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen, beginnend bei A1 und C1.
- Unterschiedliche Bälle verwenden.
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- Nach dem Wurf zu B1 schliesst A1 hinter D2 an.
- Spiel mit einem Ball, Augenmerk auf Teilbewegungen richten (Wurfbewegung, Ausfallschritt, Orientierung usw.).

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

Netzball – Einstimmen: Koordinativer Einstieg mit Köpfchen

Diese individuelle Geschicklichkeitsaufgabe verlangt neben Koordination auch Konzentration und Vorausdenken.

Jede Spielerin hat einen Ball. Sie prellt ihn abwechselnd rechts und links, 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.



Variationen

schwieriger

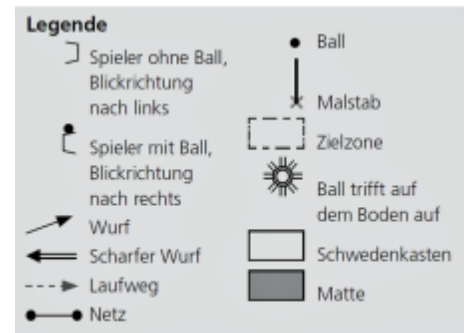
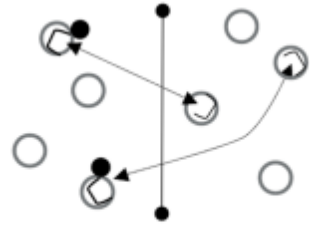
- 3er-Reihe rückwärts aufsagen.
- Zu Beginn des Durchgangs, also jedes Mal, wenn wieder mit der offenen Hand geprellt wird, wird laut in alphabetischer Reihenfolge ein Mädchenname genannt.
- Beim Prellen mit den Ellbogen wird fortlaufend das Alphabet und eine Zahl genannt, beginnend mit A (= rechter Ellbogen) und 1 (= linker Ellbogen), B-2, C-3 usw.

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

Netzball – Einstimmen: Von Reif zu Reif

Die Spielerinnen steuern durch die selbstgewählten Wurflängen ihre Herausforderung individuell und trainieren zusätzlich die Orientierungsfähigkeit.

2 Spielerinnen stehen in je einer Spielfeldhälfte in einem Reif und spielen sich den Ball möglichst genau übers Netz zu. In jedem Spielfeld hat es 2 Reifen mehr als Spielerinnen. Nach 4 erfolgreichen Pässen wechselt die betreffende Spielerin in einen anderen, freien Reif und die Übung geht ohne Unterbruch mit diesem neuen Ziel weiter.



Variationen

schwieriger

- Es zählen nur korrekt gefangene Bälle.
- Gefangen wird nach Möglichkeit beidbeinig stehend im Reif, geworfen mit einem Ausfallschritt aus dem Reif hinaus. Das Paar wechselt nach 10 Pässen die Netzseite.
- Vor dem Seitenwechsel muss die hintere Hallenwand berührt werden.
- Welches Paar schafft in einer bestimmten Zeit am meisten Seitenwechsel? Stern

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