

## 05 | 2014

### Inhalt Monatsthema

Netzball-ABC	2
Die wichtigsten Spielregeln	3
Fangen	4
Werfen	5
Übungen	
• Einstimmen	6
• Fangen	7
• Werfen	8
• Spezialwürfe	9
• Beobachten	11
• Zielgenauigkeit	12
• Spielformen	14
Variieren	16
Lektionen	18
Hinweise	22

### Kategorien

- Alter: 8–80 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und Anwenden
- Bewegungsfelder: Werfen, Fangen, Laufen, Springen



## Netzball

**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: Unser Monatsthema stellt diese Sportart vor, 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. 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 von dort weitergeht, 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 Team sportart eingeführt werden. Es 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 Netzball. Da sich die Intensität des Spiels an das Können der Spielenden anpasst, eignet sich Netzball für alle Altersgruppen. Dieses Monatsthema führt in diese Sportart ein und schlägt zum Schluss Einführungslektionen vor.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Netzball ABC

**Dieses Hilfsmittel stellt die wichtigsten Spielelemente dieser Teamsportart in einer praktischen Übersicht vor.**

**Anspiel:** Mit dem Anspiel bei Spielbeginn beginnt die Spielzeit zu laufen. Nach dem Pfiff der Schiedsrichterin wird der Ball von hinter der Grundlinie direkt über das Netz zum Gegner gespielt. Dort wird er gefangen und gleich wieder zurückgeworfen.

**Ball:** Es wird mit einem nicht zu prall gepumpten Volleyball gespielt.

**Einspiel:** Ein Ball, der im Out zu Boden geht, wird von der Seitenlinie aus direkt zum Gegner geworfen und so wieder ins Spiel gebracht.

**Decke:** Wird der Ball an die Decke oder an ein an der Decke befestigtes Gerät gespielt, ist dies ein Fehler.

**Fehler:** Es gibt praktische Fehler (z. B. Boden, Out, Fangfehler) und technische Fehler (unerlaubtes Zuspiel, Schrittfehler usw.). Nach einem Fehler gibt es keinen Spielunterbruch, der Ball wird unverzüglich von dort weitergespielt, wo er sich gerade befindet.

**Netzberührung:** Der Ball darf beim Überqueren des Netzes die Netzoberkante berühren, hingegen ist jede Netzberührung durch die Spielenden ein Fehler.

**Netzhöhe:** Das Netz ist leicht höher als im Volleyball (Frauen 2,30 m, Männer 2,50 m). Die Netzhöhe im Schulunterricht richtet sich nach den Fähigkeiten der Kinder.

**Mannschaftsgrösse:** In einem Wettkampf besteht ein Team aus 4 Feldspielerinnen und maximal 3 Auswechselspielerinnen. Im Training wird diese Zahl an die Feldgrösse und das Können der Spielenden angepasst.

**Out:** Der Ball darf auch ausserhalb des Spielfeldes gefangen und weitergespielt werden. Fällt er im Out zu Boden, ist dies ein Fehler der Mannschaft, die ihn zuletzt berührt hat.

**Punktgewinn:** Jeder Fehler einer Spielerin wird vom Schiedsrichter abgepfiffen und bedeutet einen Punktgewinn für die gegnerische Mannschaft.

**Rotation:** Bei jedem Punktgewinn rotiert das ganze Team um eine Position im Uhrzeigersinn.

**Schrittregeln:** Laufen mit dem Ball ist nicht gestattet, benötigt jedoch eine Spielerin nach dem Fangen mehrere Schritte bis zum Stillstand, wird dies toleriert. Für den Wurf ist ein Ausfallschritt erlaubt.

**Spieldauer:** Ein Satz dauert 8 Minuten, ein Match wird auf 2 Sätze gespielt. Im Schulunterricht werden Spieldauer und Spielmodus den Gegebenheiten angepasst.

**Spiefeld:** Netzball wird auf dem Volleyballfeld gespielt, im Training kann die Feldgrösse auch verkleinert werden.

**Weiterspielen:** Nach einem Fehler wird ohne Spielunterbruch von dem Ort aus weitergespielt, an dem sich der Ball gerade befindet.

**Wettkampf:** In einem Wettkampf leiten eine Schiedsrichterin, zwei Linienrichterin, eine Punktezählerin und eine Zeitnehmerin das Spiel. Die Schiedsrichterin pfeift sowohl die praktischen als auch die technischen Fehler und zeigt den Punktgewinn an.

**Zuspiel:** Ein Zuspiel unter Feldspielerinnen ist nicht erlaubt. Prallt ein Ball von einer Spielerin ab und wird von einer Mitspielerin oder von ihr selbst noch gefangen, wird dies nicht als Zuspiel gewertet.

# Die wichtigsten Spielregeln

**Wann wird nach welchen Regeln gespielt und welche Netzhöhe gilt für welches Alter? Dieses Hilfsmittel listet die wichtigsten Punkte auf. Ausführliche Regeln werden als Download angeboten.**

**Spielfeld** Volleyballfeld, 9 × 18 m  
**Netzhöhe** Juniorinnen 2,30 m, Frauen 2,30 m, Männer 2,50 m

**Kategorien** Anfänger 5:5, Elite 4:4, Top-Elite 3:3

**Spieldauer** 2 Sätze à 8 Minuten, Seitenwechsel nach dem 1. Satz.  
Der 2. Satz beginnt wieder mit dem Spielstand 0:0

## Spielregeln

- Der Ball wird ein- oder beidhändig übers Netz geworfen und dort von der gegnerischen Mannschaft gefangen.
- Die Wurfart ist nicht vorgeschrieben, Gesten aus Volleyball oder Faustball sind Fehler (Schlagen des Balls).
- Der Ball kann ein- oder beidhändig gefangen werden. Absichtliches Abprallenlassen ist Fehler.
- Benötigt ein Spieler beim Fangen mehrere Schritte bis zum Stillstand, ist dies kein Fehler. Für den Wurf aus Sprung muss zwingend beidbeinig und ohne vorherigen Ausfallschritt abgesprungen werden.
- Nach dem Fangen wird der Ball direkt wieder zum Gegner zurückgespielt, ein Zuspiel im Feld ist nicht erlaubt.
- Fällt ein Ball im Feld zu Boden, ist das ein Fehler für die verteidigende Mannschaft (IN).
- Fällt ein Ball ausserhalb des Spielfeldes zu Boden, ist das ein Fehler für die Mannschaft, welche ihn zuletzt berührt hat (Out oder Touché).
- Bälle, welche im Out gelandet sind, werden vom Spielfeldrand aus direkt zum Gegner eingespielt.
- Der Ball darf im Out gefangen werden.
- Nach jedem Fehler einer Mannschaft erhält der Gegner einen Punkt und rotiert um eine Position im Uhrzeigersinn.
- Nach jedem Fehler wird ohne Anspiel direkt von dort weitergespielt, wo sich der Ball gerade befindet.



Ausführliche Spielregeln, Wettkampfbestimmungen und Spielkategorien:  
[www.netzballswiss.ch](http://www.netzballswiss.ch)

# Fangen

**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.

## Fangen über dem Kopf

Für das Fangen eines hohen Balles über dem Kopf ist der Korbgriff am besten geeignet. Die Handflächen weisen gegen den Ball, Daumen und Zeigefinger der beiden Hände formen ein Dreieck und verhindern so ein Durchgleiten des Balles durch die Hände.

## Fangen vor dem Körper

Beim Fangen eines Balles vor dem Körper sind die Hände nach vorne gestreckt und bilden zur Ballannahme einen Korb. Nach dem Fassen zieht die Spielerin den Ball mit einer Einrollbewegung mehr oder weniger nah zum Körper hin. Sehr scharf gespielte Bälle können so notfalls auch mit dem Körper gestoppt werden.

## Fangen eines tiefen Balles

Zum Fangen eines tiefen Balles knapp über dem Boden wird die gleiche Technik angewandt wie beim Fangen vor dem Körper. Wegen der grossen Verletzungsgefahr der Finger – vom Boden aufspringende Bälle erfahren eine enorme Beschleunigung – ist jedoch darauf zu achten, dass die Handrücken parallel zum Boden verlaufen.

## Einhändiges Fangen

Gut platzierte Bälle können oft nur noch mit einer Hand erreicht werden. Die Hand geht dabei dem Ball leicht entgegen und übernimmt ihn zum Abbremsen ohne abrupte Veränderung der Geschwindigkeit oder der Flugrichtung.

## Fangen auf den Knien

Wie beim Fangen eines tiefen Balles läuft die Spielerin zum Ball. Kurz vor oder während des Fassens lässt sie sich auf die Knie sinken.



# Werfen

**Im Netzbball sind keine speziellen Wurfarten vorgeschrieben. So kann jede Spielerin diejenige Technik anwenden, mit der sie am effizientesten das Ziel erreicht. Ein Überblick.**

## Grundsätzliches zur Wurfausführung

Die folgenden Erläuterungen gelten für Rechtshänderinnen, Linkshänderinnen passen sie entsprechend an. Aus einer idealen Ausgangsstellung – Gewicht auf beiden Füßen, Blick auf das Ziel, Ball gut kontrolliert – macht die Rechtshänderin mit dem linken Fuss einen Ausfallschritt in Wurfrichtung während sie gleichzeitig den Ball nach hinten führt und so im Körper eine Bogenspannung aufbaut. Die Wurfbewegung geht von der Körpermitte aus über Schulter und Unterarm bis in die ballführende Hand (Peitschenbewegung).

## Kernwurf (Schlagwurf, Stemmwurf)

Der Ball liegt bei der Ausholbewegung gut in der rechten Hand. Die Spielerin macht einen Ausfallschritt links und führt den Ball rechts nach hinten. Aus dieser Bogenspannung wird der Ball nahe am Kopf nach vorne gezogen, der Ellbogen der ballführenden Hand geht dem Ball voraus und bleibt während der ganzen Wurfbewegung über Schulterhöhe.

## Schleuderwurf (Schlenzwurf)

Mit einer Rotation führt die Spielerin den Ball auf Hüfthöhe in einem Bogen hinter den Körper. Danach wird der Oberkörper explosiv nach links aufgedreht und die Schultern ziehen den gestreckten Wurfarm unter Schulterhöhe nach vorne. Der Abwurf erfolgt seitlich des Körpers.

## Überkopfwurf (Beidhändiger Wurf über Kopf, Fussball-Einwurf)

Beim Überkopfwurf hält die Spielerin den Ball mit beiden Händen und führt ihn über den Kopf nach hinten. Mit der Bauchmuskulatur wird die Peitschenbewegung nach vorne ausgelöst und so der Ball vorwärts über den Kopf abgeworfen.

## Wurf aus Sprung

Der Absprung für den Wurf aus Sprung hat beidbeinig zu erfolgen. Während der Aufwärtsbewegung führt die Spielerin den Ball nach hinten und baut so die Bogenspannung auf. Kurz vor Ende der Steigphase wird die Wurfbewegung ausgelöst und der Ball verlässt die Hand im höchsten Punkt des Sprunges.



# Einstimmen

Mit spielnahen Übungen werden die Spielerinnen physisch und psychisch auf das Ballspiel vorbereitet, der Kreislauf wird angeregt und die Aufmerksamkeit gesteigert.

## 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.

### 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.



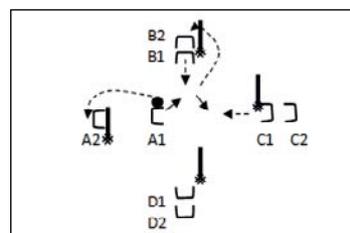
## Stern

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

4 Malstäbe sind in einem Quadrat (5x5 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 den Ball und spielt ihn nach links 1 m vor den Malstab C. Nach dem Wurf schliesst B1 hinter der eigenen Kolonne an.

### 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.
- Geschwindigkeit erhöhen.



## Von Reif zu Reif

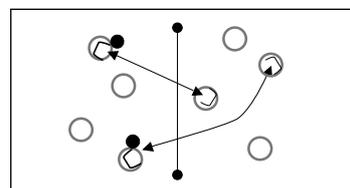
Die Spielerinnen steuern durch die selbstgewählten Wurflängen ihre Herausforderung individuell und trainieren zusätzlich die Orientierungsfähigkeit.

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.

### 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?



### Legende

- |     |   |   |                               |
|-----|---|---|-------------------------------|
| ⌋   | Spieler ohne Ball, Blickrichtung nach links | ● | Ball                          |
| ⌋   | Spieler mit Ball, Blickrichtung nach rechts | ⌋ | Malstab                       |
| →   | Wurf  | ⌋ | Zielzone                      |
| ←   | Scharfer Wurf                               | ☀ | Ball trifft auf dem Boden auf |
| --- | Laufweg                                     | □ | Schwedenkasten                |
| ●—● | Netz  | ■ | Matte                         |

# Fangen

Das sichere Fangen des Balles ist die Basis eines guten Spiels, Aufmerksamkeit und spielbereite Haltung sind wichtige Voraussetzungen dazu. Der Ball kann mit einer oder beiden Händen gefangen werden. Idealerweise ruft der Fänger im Moment, in dem er sich gegen den Ball in Bewegung setzt, vernehmlich «ja».

## Anlaufen zum Ball

In dieser einfachen Übung sind alle Elemente des Fangens enthalten und können je nach Aufgabenstellung auch als Teilbewegungen trainiert werden.

### 3 Spielende, 1 Ball

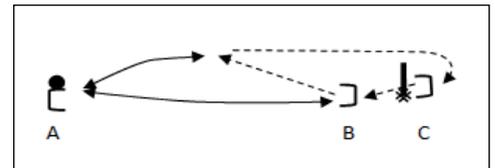
A steht mit dem Ball bereit, ihm gegenüber beim Malstab stehen B und C.

- A wirft den Ball 1 m vor den Malstab, B läuft an, fängt und spielt ihn zu A zurück.
- A spielt den Ball ein zweites Mal für B, diesmal etwas kürzer, B fängt auch diesen, spielt zu A zurück und schliesst hinter C an.

### Schwieriger

- B fängt den ersten Ball über dem Kopf, den zweiten einhändig.
- A darf den 2. Wurf frei platzieren (fordern, aber nicht überfordern).

**Material:** Malstäbe



## Unterschiedliche Distanzen

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

### 2 Spielende, 1 Ball

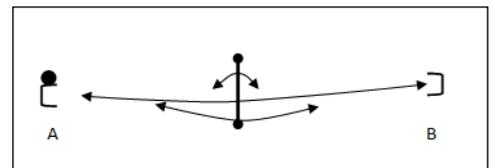
A und B stehen sich am Netz gegenüber und spielen 5 kurze Bälle über das Netz (Lob), dann 5 Würfe in die Feldmitte und anschliessend 5 nach hinten zur Grundlinie. Es folgen wieder 5 in die Feldmitte, 5 nahe ans Netz usw.

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

### Schwieriger

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

**Material:** Evtl. Handball



## Kleiner Wettkampf

Die Übung «Anlaufen zum Ball» wird als Wettkampf gestaltet. Die Rollen werden ständig geändert.

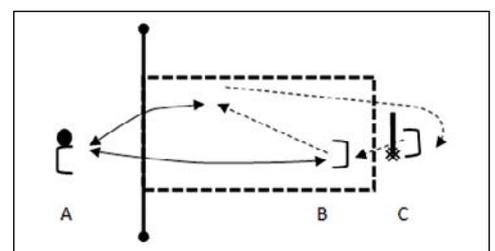
### 3 Spielende, 1 Ball

Es wird ein Feld definiert, in welches A den Ball spielen darf. Startpunkt für B und C ist immer der Malstab. Der erste Wurf von A darf höchstens 3 m vom Malstab entfernt sein. Angreifer A spielt 10 x 2 Bälle ins Feld von BC mit dem Ziel, den Ball dort zu Boden zu bringen. B und danach C fangen und spielen genau zu A zurück. Ein Fehler von B und C (Fangfehler, Netz, zu ungenaues Zurückwerfen) gibt einen Punkt für A, ein Fehler von A (Netz, Out) gibt je einen Punkt für B und C. Jeder Spieler zählt seine Punkte selbst.

Wechsel: B und anschliessend C werden zum Angreifer.

Welcher Spieler hat am Ende am meisten Punkte?

**Material:** Malstäbe



# Werfen

Die Spielerin muss sich vor jedem Wurf klar bewusst sein, mit welcher Wurfart sie den Ball spielen will, denn grundsätzlich ist jeder Wurf ein Angriff und soll beim Gegner einen Fehler provozieren.

## Kernwurf

Der Kernwurf ist die am häufigsten verwendete Wurfart im Netzbball und kann vielfältig variiert werden.

### 2 Spielende, 1 Ball

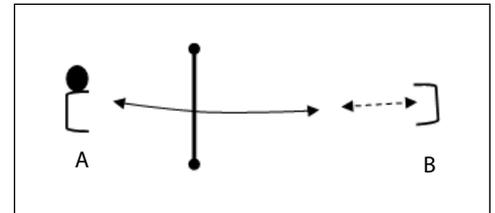
A (mit Ball) und B stehen sich in bequemer Wurfdistanz am Netz gegenüber.

- A wirft den Ball 1 m vor B.
- B läuft an, fängt den Ball und stoppt so ab, dass sie den Ausfallschritt für den anschliessenden Kernwurf mit dem richtigen Fuss machen kann (Rechtshänder machen den Ausfallschritt links).
- B wirft zu A zurück und verschiebt sich wieder rückwärts zum Ausgangspunkt.

**Bemerkung:** Vor allem Anfängerinnen brauchen genügend Zeit, um sich auf das Anhalten und den darauffolgenden Ausfallschritt konzentrieren zu können.

### Schwieriger

- Bei jedem Anlaufen vorher «ja» rufen.
- Bei jedem Anlaufen in alphabetischer Reihenfolge einen Knabennamen rufen.
- Wurfrhythmus erhöhen.
- Beide Spielerinnen laufen an.
- Andere Wurfdistanzen wählen.



## Beidhändiger Überkopfwurf

Mit seiner flachen, schnellen Flugbahn ist der beidhändige Überkopfwurf ein effektvoller Angriffswurf, bedingt aber eine gute Körperspannung.

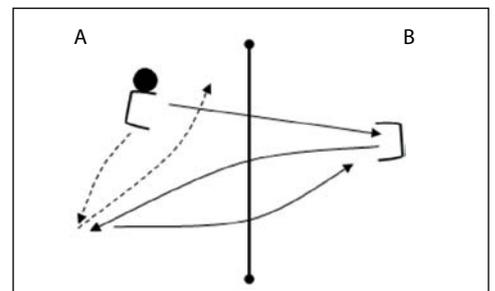
### 2 Spielende, 1 Ball

A (mit Ball) und B stehen sich in 4 m Distanz vom Netz gegenüber.

- A wirft den Ball zu B und verschiebt sich anschliessend an einen andern Ort (A darf sich nur so lange verschieben, bis B den Ball gefangen hat).
- B fängt, schaut, wo sich A befindet, und spielt mit einem Ausfallschritt zu A zurück.

### Schwieriger

- B läuft nach dem Abwurf nach vorne und berührt das Netz.
- Der Ball wird möglichst flach über das Netz gespielt.
- Beide Spieler verschieben sich jeweils nach dem Abwurf an einen neuen Ort.



## Schleuderwurf

Der Schleuderwurf eignet sich für weite, flache Würfe und ist auch ideal für das Einspielen von der Grundlinie.

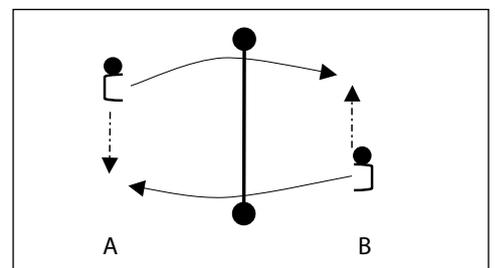
### 2 Spielende, 2 Bälle

A und B mit je einem Ball stehen sich leicht versetzt am Netz gegenüber. Beide Spielerinnen werfen gleichzeitig ihren Ball mit einem Schleuderwurf übers Netz und verschieben sich seitwärts, um den andern Ball zu fangen.

**Bemerkung:** Beim Schleuderwurf wird der Ball seitlich vom Körper abgespielt, der richtige Zeitpunkt muss gut eingeübt werden.

### Schwieriger

- Auf die korrekte Ausführung achten (Ausfallschritt, Vorspannung, Abgabeort).
- Die Spielerinnen spielen mit 2 unterschiedlichen Bällen.
- Die Spielerinnen stehen noch weiter seitlich verschoben und spielen den Ball longline (Verschiebung seitwärts).
- Ball 1 wird mit Überkopfwurf von 3 m zu 3 m gespielt, Ball 2 mit Schleuderwurf von 6 m zu 6 m (Verschiebung vorwärts/rückwärts).



# Spezialwürfe

Jede Wurfart kann auf vielfältige Weise variiert werden (Höhe, Flugbahn, Krafteinsatz, Richtung, Körpersprache), je nach Absicht des Werfers.

## Lob

Beim Lob wird der Ball in einem hohen Bogen geworfen und fällt am Ende steil nach unten. So kann er für den Gegner unerreichbar hinter ein Hindernis (Spieler, Netz) platziert werden.

### 3 Spielende, 2 Bälle

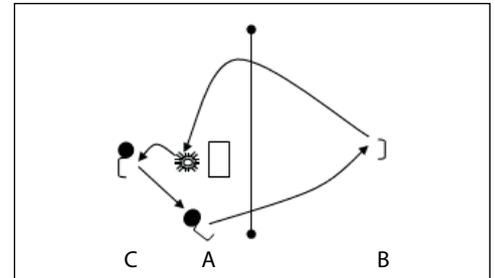
Der Schwedenkasten wird 2 m vom Netz platziert, 1 m dahinter liegt als Ziel ein Reif auf dem Boden. A und C (beide mit einem Ball) stehen auf der Netzseite mit dem Ziel, B ihnen gegenüber auf der 3-m-Linie

- A wirft den Ball zu B (und erhält sogleich von C den nächsten Ball).
- B spielt mit einem Lob so über den Schwedenkasten, dass der Ball im dahinterliegenden Reif auftrifft. C holt diesen Ball.

### Variationen

- Ziel näher/weiter vom Schwedenkasten entfernt platzieren.
- Kleineres/grösseres Ziel wählen.
- A variiert das Zuspiel auf B.
- B muss nach dem Wurf einen Malstab umlaufen.
- Schwedenkasten und Ziel näher/weiter zum Netz platzieren.
- Helfer D sitzt auf dem Kasten und versucht den Ball zu fangen.
- Welches Team erreicht in einer bestimmten Zeit am meisten Treffer?

**Material:** Schwedenkasten, Reifen, evtl. Malstab



## Täuschung

Mit einer Täuschung wird dem Gegner eine Absicht suggeriert, um diesen zu einer vorhersehbaren Reaktion zu bewegen. Lässt er sich so irreleiten, wird der eigentlich beabsichtigte Wurf ausgeführt. Täuschungen sind nur dann erfolgversprechend, wenn sie nicht als solche zu erkennen sind, also die Körpersprache möglichst authentisch ist.

### 4 Spielende, 2 Bälle

Wurf quer zur Laufrichtung.

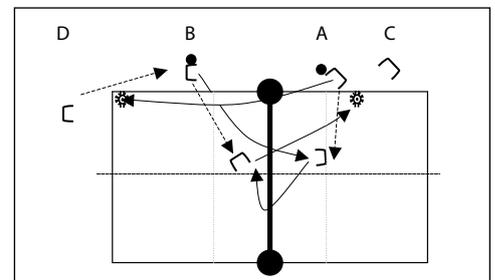
- A steht an der Seitenlinie und macht einen Einwurf in die hintere Spielfelddecke zu D. Zur Erfolgskontrolle lässt D den Ball zuerst auf die Zielmarkierung fallen, bevor er ihn aufnimmt und hinter B anschliesst.
- B macht einen Einwurf in die Feldmitte.
- A läuft, fängt und spielt anschliessend mit einem Lob knapp hinter das Netz.
- B läuft, behält seine Anlaufrichtung und suggeriert einen Wurf in der Verlängerung der Anlaufrichtung, spielt aber den Ball an die Seitenlinie zu C. Zur Erfolgskontrolle lässt C den Ball zuerst auf die Zielmarkierung fallen, bevor er ihn aufnimmt und seinerseits mit dem Einwurf die Übung beginnt.

**Bemerkung:** Die Zielpunkte für den Einwurf und die Täuschung können zur besseren Erfolgskontrolle mit Reifen markiert werden.

### Schwieriger

- Es wird bei allen Würfen eine andere Wurfrichtung suggeriert.
- Tempo erhöhen.
- Eigenfehler geben eine Zusatzaufgabe.

**Material:** 2 Zielmarkierungen



## Wurf aus Sprung

**(Spielregel)** Für den Wurf aus Sprung muss der Ball entweder im Stand oder im Sprung mit anschließender beidbeiniger Landung gefasst werden. Danach ist vor dem Absprung kein einziger Schritt, auch kein Ausfallschritt, mehr erlaubt. Der Absprung hat beidbeinig zu erfolgen und der Ball muss in der Luft abgespielt werden.

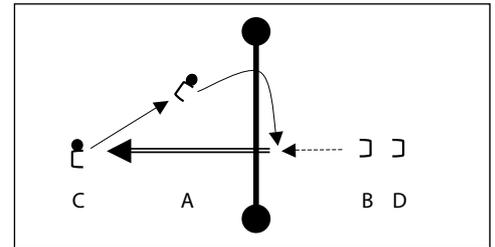
### 4 Spielende, 2 Bälle

A und C (beide mit je einem Ball) stehen in der einen, B, D in der anderen Spielfeldhälfte.

- A wirft den Ball mit einem Lob knapp hinter das Netz (und erhält sogleich von C den nächsten Ball).
- B läuft an, fängt und macht einen Wurf aus Sprung zu C.

### Bemerkungen:

- Bei Anfängern ist das Augenmerk vorerst auf die Teilbewegungen zu legen.
- Nach dem Fassen des Balles ist kein Schritt mehr erlaubt.
- Der Ball kann im Sprung gefangen werden, der Spieler muss aber auf beiden Füßen gleichzeitig landen.
- Für den Wurf aus Sprung muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen werden, doch es ist egal, ob die Füße nebeneinander oder in Vorschrittstellung positioniert sind.
- Der Ball wird im höchsten Punkt des Sprungs abgeworfen. Es ist egal, ob er mit einer oder beiden Händen gespielt wird.



Netzbball eignet sich bestens, um auch auf Sand zu spielen.

# Beobachten

Während des Wettkampfes ist es wichtig, dass jede Spielerin genau weiss, was im gegnerischen Feld vor sich geht, wer wo steht und wo sich Schwachstellen oder Lücken befinden.

## Zahlen sehen

Mit dieser Übung lernt die Spielerin, den Blick vom Ball zu lösen und das Geschehen im gegnerischen Feld zu beobachten.

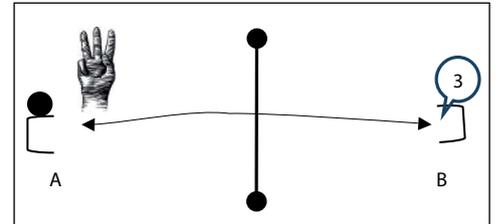
### 2 Spielende, 1 Ball

- A spielt den Ball zu B und zeigt sofort nach dem Wurf mit einer Hand eine Zahl zwischen 0 und 5. B ruft diese Zahl laut bevor sie den Ball fängt.
- B spielt zurück auf A.

Rollenwechsel nach jeweils 10 Würfeln.

### Schwieriger

- Beide Spielerinnen zeigen nach dem Abwurf eine Zahl.
- Mit beiden Händen Zahlen von 0–10 zeigen.
- Die gezeigten Zahlen werden laufend zusammengezählt.



## V-Spiel

Bei diesem Wurf bildet sich aus Sicht der Angreiferin zwischen dem Zielort des Balles und dem Standort der gegnerischen Rückraumspielerin ein «V».

### 3 Spielende, 1 Ball

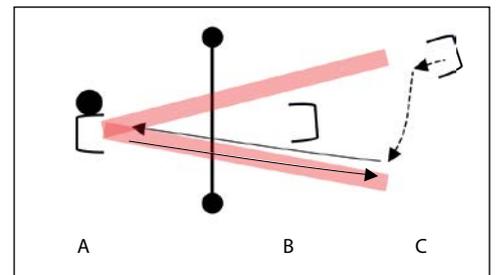
A mit Ball befindet sich als Angreiferin auf der einen Netzseite. B und C stehen im gegenüberliegenden Feld, C etwas versetzt hinter B, damit sie freie Sicht auf A hat.

- A beobachtet, auf welcher Seite von B Spielerin C steht und spielt den Ball im «V» in die hintere Feldhälfte.
- C läuft, fängt den Ball und spielt zurück zu A.

**Bemerkung:** Um einen im «V» gespielten Ball zu fangen, muss C hinter B durchlaufen und verliert einen Moment lang den Blickkontakt zum Ball. Das macht für sie das Fangen schwieriger.

### Schwieriger

- Nach dem Rückspiel entscheidet C selbst, auf welcher Seite von B sie stehen will.
- B versucht den Ball ebenfalls zu fangen.
- A variiert ihre Würfe, so dass B und C Bälle erhalten.
- Wettkampf: Es wird ein Feld für B und C bestimmt. Wie viele Punkte erreicht A mit 10 Würfeln?



## Ich meide XY

Mit dieser Spielform soll die Gegnerbeobachtung intensiv trainiert werden.

Es wird normal Netzball gespielt. Vor Spielbeginn merkt sich jede Spielerin eine Gegnerin, welche sie während des ganzen Spieles nie anspielen darf, da sie sonst einen Strafpunkt erhält. Welche Spielerin hat am Ende des Satzes am wenigsten Strafpunkte?

**Bemerkung:** Die Spielerinnen einer Mannschaft sprechen sich ab, jede meidet eine andere Gegnerin.

### Variationen

- Die Strafpunkte werden am Schluss von den Gewinnpunkten abgezogen.
- Wer herausfindet, durch welche Gegnerin sie gemieden wird, kann versuchen, deren Bälle zu fangen. So erhält der Gegner mehr Strafpunkte.



# Zielgenauigkeit

Mit dem Platzieren von zielgenauen Würfeln können Schwachstellen beim Gegner bewusst ausgenutzt werden.

## Werfen auf ein festes Ziel

Die Zielgenauigkeit wird mit dem Werfen auf ein ruhendes Ziel erlernt – als direkte Erfolgskontrolle trifft der Ball jeweils auf dem Boden auf.

### 6 Spieler, 2 Bälle

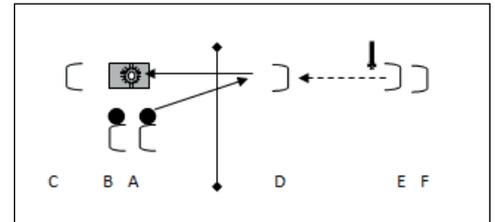
Auf der einen Seite des Netzes befinden sich 3 Spieler und eine Matte als Ziel, 2 davon mit Ball, der dritte (ohne Ball) steht hinter der Matte. Im andern Feld bilden die restlichen Spieler eine Kolonne hinter dem Malstab.

- A wirft den Ball zu D und schliesst danach hinter C an.
- D läuft an, fängt, wirft genau auf die Matte vor C und schliesst danach hinter F an.
- C lässt den Ball auf die Matte fallen (Erfolgskontrolle für D), nimmt ihn auf und schliesst hinter B an.

### Schwieriger

- Ziel verkleinern (Reif, Markierpunkt).
- Zielort verändern (Seitenlinie, Grundlinie).
- Netz mit Sichtschutz (Leintuch) abdecken.
- A macht ungenaue Zuspiele in eine vorgegebene Zone.
- Anlaufweg von D verlängern.
- D startet aus Bauchlage.

**Material:** 1 Matte, 1 Malstab



## In Lücken spielen

Den Ball gezielt ins «Nichts» zu spielen, stellt eine zusätzliche Herausforderung dar.

### 5 Spielende, 2 Bälle

Die Matten werden in einem Abstand von 3 m hintereinander ausgelegt.

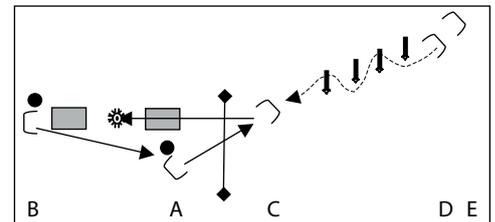
A und B haben beide einen Ball, im andern Feld bilden die restlichen Spieler eine Kolonne hinter dem Malstab-Slalom.

1. C läuft im Slalom um die Malstäbe in Richtung Netz.
2. Ist C beim zweitletzten Malstab angekommen, wirft A den Ball (und erhält anschließend von B den nächsten Ball).
3. C fängt und wirft in die Lücke zwischen den beiden Matten, B holt diesen Ball.

### Schwieriger

- Die Matten werden nebeneinander ausgelegt.
- Auf einer der Matten steht ein Spieler. Wenn dieser den Ball fangen kann ohne die Matte zu verlassen, gibt es für C eine Zusatzaufgabe (1 Runde ums Spielfeld, 5 Liegestütz).
- Tempo erhöhen (A wirft den Ball früher).

**Material:** 2 Matten, 4 Malstäbe



## Kombination verschiedener Wurfarten und Ziele

Mit dieser Wurffolge entsteht eine sehr spielnahe Übung. Je genauer die Bälle platziert werden, desto attraktiver wird sie.

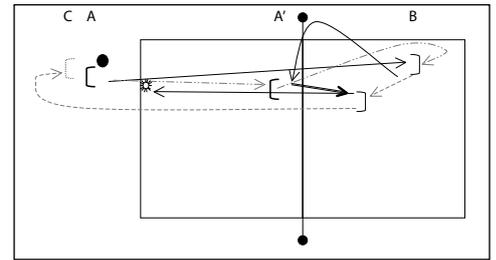
### 3 Spielende, 1 Ball

- A macht Anspiel auf B und läuft nach vorne Richtung Netz (A').
- B fängt und wirft mit einem hohen Bogenwurf (Lob) knapp hinter das Netz.
- A fängt, macht einen Wurf aus Sprung zu B und schliesst hinter B an.
- B fängt, wirft zielgenau auf die Grundlinie und schliesst hinter C an.
- C lässt den Ball auf den Boden fallen und zeigt für B an, ob «IN» oder «OUT»
- C beginnt die Übung wieder von vorne: C macht Anspiel ...

**Bemerkung:** Diese Übung eignet sich sehr gut zum Einspielen vor einem Wettkampf.

### Einfacher

- Übungsablauf mit Nachlaufen ohne weitere Vorgaben.
- In einem zweiten Schritt die Zielzonen für A und B definieren.
- Später die Wurfarten vorschreiben, auf korrekte Ausführung achten.



# Spielformen

Mit kleinen Veränderungen oder Zusatzaufgaben werden im Spiel gezielt Schwerpunkte gesetzt und es entstehen neue, interessante Formen. Alle Spielformen können auch auf kleineren Feldern, z. B. Badmintonfeld, gespielt werden.

## Risiko, aber sicher

Die Spielerinnen lernen das Risiko so zu dosieren, dass sie ohne Eigenfehler schnell gewinnen.

3 Teams. Team A spielt gegen Team B, C wartet ausserhalb. Die Mannschaft, welche zuerst 3 Punkte erreicht, bleibt im Spiel, die unterlegene verlässt das Feld und wird durch das wartende Team ersetzt. Mit einem Anspiel wird die neue Runde eröffnet.

### Variationen

- Die siegreiche Mannschaft wechselt ins gegnerische, C kommt ins freigewordene Feld.
- Nach jedem Fehler eines Teams verlässt eine Spielerin das Feld. Das wartende Team kommt ins Feld, wenn eines der spielenden Teams ausgehungert ist.



## Diagonal wechseln

In dieser intensiven Spielform sind nebst Ausdauer auch die Kommunikation im Team und das vorausschauende Denken jeder Spielerin wichtig.

4er-Teams. Nach jedem Wurf tauschen die Werferin und die diagonal zu ihr stehende Spielerin die Plätze. Die Punkte werden gezählt, auf die Rotation bei Punktgewinn wird vorerst verzichtet.

### Variationen

- Plus Rotation bei Punktgewinn.
- Nach jedem Wurf tauschen alle Spielerinnen der Mannschaft jeweils diagonal die Plätze.



## Netzball mit Zusatzball

Es ist erstaunlich, wie viel Unruhe die Konzentration auf einen zusätzlichen Ball ins Team bringt.

2 Teams stehen sich auf dem Spielfeld gegenüber. Jede Mannschaft hat zusätzlich einen Basketball, der nur in der eigenen Spielfeldhälfte weitergespielt wird.

Für den Gegner gibt es einen Zusatzpunkt,

- wenn die Spielerin mit dem Zusatzball angespielt wird und somit 2 Bälle besitzt.
- wenn der Zusatzball auf den Boden fällt.

**Bemerkung:** Kurze Spielsequenzen wählen, dazwischen den Teams Zeit geben für taktische Überlegungen wie zum Beispiel: Wo geschehen im eigenen Team am meisten Fehler? Wie lassen sich diese vermeiden? Wie greifen wir am wirkungsvollsten an?

### Variationen

- Ein Handball als Zusatzball.
- Ein Tennisball oder Tischtennisball (müssen in der Hand gehalten werden).
- Der Zusatzball muss nach jedem Wurf an eine Mitspielerin weitergegeben werden.
- Mit je 2 Zusatzbällen pro Mannschaft.

**Material:** Zusätzliche Bälle (Basketball, Handball, Tennis- oder Tischtennisball)



## Punktekonto

**Ein risikoreiches Angriffsspiel bringt Punkte, birgt aber auch die Gefahr von Eigenfehlern. Mit dieser Spielform erhält jede Spielerin eine direkte Rückmeldung über den Erfolg ihrer Angriffe.**

Jede Spielerin hat ein Anfangskapital von 3 Punkten. Mit jedem Punkt, den sie beim Gegner erzielt, erhält sie einen Punkt dazu. Jeder eigene Fehler gibt einen Punkt Abzug.

Welche Spielerin hat beim Satzende am meisten Punkte?

**Bemerkung:** Das Anfangskapital kann dem Können der Mannschaft oder auch den individuellen Fähigkeiten der Spielerinnen angepasst werden.

### Variationen

- Die Pluspunkte werden am Spielende zu den Spielpunkten dazu gezählt.
- Eigenfehler geben 2 Punkte Abzug.
- Pluspunkte können nur mit einem Wurf aus Sprung, einem Netzroller oder einer Täuschung erzielt werden.



# Variieren

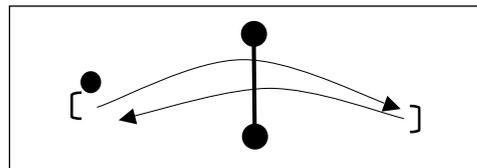
**Wiederholen, ohne das Gleiche zu tun: Durch abwechslungsreiche Übungsformen, gezielt veränderte Lernbedingungen und das Variieren der eingesetzten Methoden und Sozialformen können Lernende zum steten Üben und Wiederholen von Leistungen angeregt werden.**

Das Variieren setzt häufig bei der Aufgabenstellung (sportmotorisches Konzept) an, doch auch bei den Unterrichtsmethoden (methodisches Konzept) und Sozialformen (pädagogisches Konzept) sind Variationen möglich. Die Variationsmöglichkeiten sind grenzenlos, sollten aber bewusst und lernzielorientiert eingesetzt werden.

Quelle: Mathis, C. (2013): [Variieren als Ausbildungskonzept](#), BASPO, Magglingen.

## Grundübung

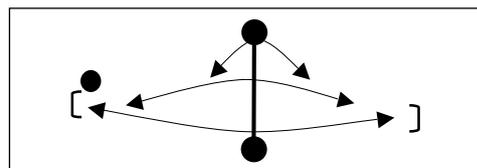
Zwei Spieler stehen sich am Netz gegenüber und spielen einen Volleyball übers Netz hin und her.



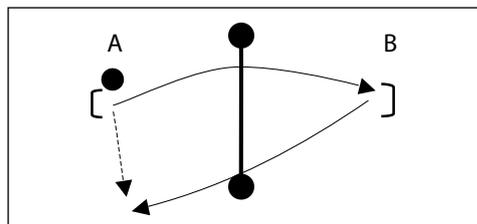
Grundübung

## Variieren der Aufgabenstellung (Sportmotorisches Konzept)

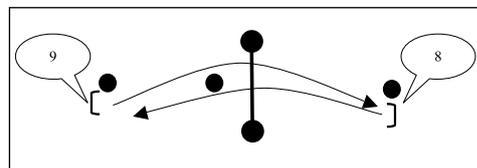
- **Raum:** Nach jeweils 3 Wurfen wird die Distanz zum Netz laufend um 1 Meter vergrößert, respektive verkleinert.
- **Bewegungsrichtung:** B spielt den Ball mit einer Täuschung 2 m neben A.
- **Komplexität:** Es wird mit 2 (oder sogar 3) Bällen gespielt und laut von 100 zurück auf 0 gezählt.
- **Material:** Sie spielen mit einem Tennisball/Handball/ usw.
- **Zusatzbewegung:** Nach jedem Wurf berührt der Werfer mit der rechten Hand den linken Fuss, danach mit der linken Hand den rechten Fuss.
- **Belastung:** Nach jedem Wurf legt sich der Werfer auf den Bauch und steht danach sofort wieder auf.
- **Zusatzmaterial:** Ein Leintuch wird ans Netz gehängt und behindert die Sicht.
- **Umfang:** Welche Gruppe erreicht innerhalb einer bestimmten Zeit am meisten Pässe?
- **Taktik:** Spiel 1:1 auf einem vorgegebenen Feld.



Variation Raum



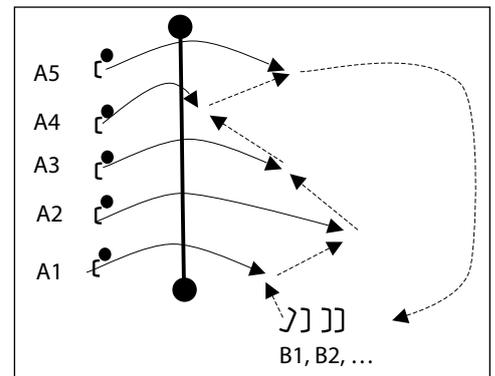
Variation Bewegungsrichtung



Variation Komplexität

## Variieren der Methode (Methodisches Konzept)

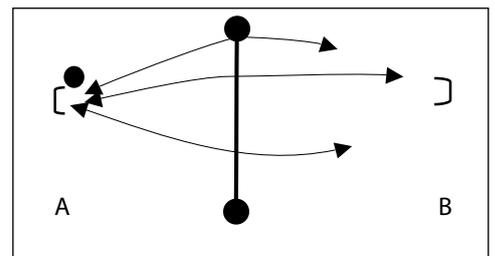
- **Parcours:** Spieler A1 bis A5 stehen mit je einem Ball auf der 3-m-Linie. A1 spielt den Ball übers Netz auf 3 m, A2 auf 6 m, A3 auf 9 m, A4 auf 6 m usw. B1 startet von der Seitenlinie, erhält den Ball von A1, spielt genau zu A1 zurück, verschiebt sich nach hinten auf 6 m, fängt den Ball von A2, spielt genau zu A2 zurück usw.
- **Selbstgesteuert:** A überlegt sich, welchen Wurf er trainieren will. B ist anschließend während 5 Minuten sein Trainer, der ideale Bälle zuspielt und ihn korrigiert.
- **Erschweren – vereinfachen:** Anfänger spielen mit der stärkeren Wurfhand, Fortgeschrittene mit ihrer schwächeren Wurfhand.
- **Wettkampf:** Welche 2er Gruppe erreicht innerhalb einer bestimmten Zeit am meisten Pässe? Fällt der Ball zu Boden, wird mit dem Zählen wieder neu begonnen.



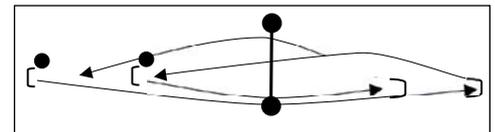
Variation Parcours

## Variieren der Sozialform (Pädagogisches Konzept)

- **Rollenwechsel:** A ist Trainer und verteilt die Bälle für B innerhalb eines festgelegten Feldes, B läuft, fängt und spielt genau wieder zu A zurück. Rollenwechsel: B wird Trainer und A führt die Übung aus.
- **Kommunikation:** Sobald ein Pfiff ertönt, werden Wurfart und Distanz gewechselt.
  - 1 Pfiff: Kernwurf auf 8 m spielen
  - 2 Pfiffe: Überkopfwurf auf die 3-m-Linie
  - 3 Pfiffe: Lob nahe ans Netz
- **Kleingruppenarbeit:** 4er-Gruppe: Je 2 Spieler auf jeder Seite des Netzes hintereinander. Die 2 Bälle werden in loser Reihenfolge hin und her gespielt. Wie gelingt dies am besten?



Variation Rollenwechsel



Variation Kleingruppenarbeit

# Lektionen

## 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

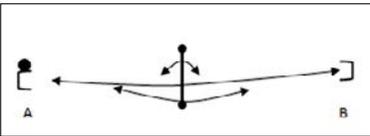
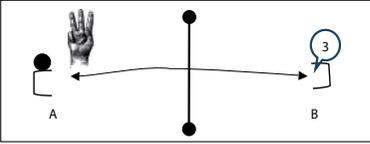
Lernstufe: Erwerben, anwenden

### 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 2,30m 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' <b>Schnappball</b> 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.		Spielbündel 2 Bälle
	<b>Koordinativer Einstieg mit Köpfchen</b> (S. 6) 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' <b>Werfen und Fangen</b> (Unterschiedliche Distanzen, S. 7) 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.		
	<b>Schauen, was die Gegnerin macht</b> (Zahlen sehen, S. 11) 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.		
	<b>Spiel um Punkte</b> (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><b>Platzwechsel nach Punktgewinn</b> (Spiel 2:2) Je 2 nebeneinanderliegende Spielfelder werden zu einem grösseren zusammengelegt. Nach jedem Punktgewinn tauschen die beiden Spielerinnen ihre Plätze.</p>		
	<p><b>Rotation</b> (Spiel 4:4) Je 2 nebeneinanderliegende Spielfelder werden zu einem grösseren zusammengelegt. Nach jedem Punktgewinn rotiert die Mannschaft im Feld um eine Position im Uhrzeigersinn.</p>		
	<p><b>Königsturnier</b> (Spiel 4:4) Ein gelbes Spielband an einem der beiden Netzen markiert die «Königskrone». 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	<p>10' <b>Bälle im Kreis herumreichen</b> 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

## Werfen, Netzroller

**Streift ein Ball beim Überqueren die Netzkante wird seine Flugbahn unvorhersehbar verändert, er wird abgebremst und allenfalls in eine andere Richtung abgelenkt. Das macht das Fangen eines Netzrollers schwierig und führt häufig zu einem Fehler. Netzroller können trainiert werden, es braucht dazu nebst einem guten Auge auch eine exakte Wurfausführung.**

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Gruppengrösse: 12 Spieler

Alter: 8–80 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene

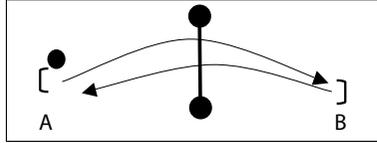
Lernstufe: Erwerben, anwenden

### Lernziele

- Individuelle Wurftechnik für den Netzroller finden
- Netzroller im Spiel anwenden
- Vor- und Nachteile des Netzrollers erkennen

### Organisation

Das Volleyballfeld kann bereits vor der Lektion eingerichtet werden. Im Hauptteil legen die Spieler am Ende von jeder Übung ihren Ball auf den Boden und verschieben sich im Uhrzeigersinn um eine Position.

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	15' <b>Laufen und Gymnastik</b> Die Hälfte der Spieler hat je einen Ball. Alle bewegen sich frei in der Halle und spielen die Bälle so schnell wie möglich an einen freien Mitspieler weiter. Fortbewegungsarten: Joggen, Hopsershüpfen, überkreuzen seitwärts, rückwärts joggen, anfersen, Skipping. Auf Pfiff gehen 2 Spieler zusammen – einer davon hat einen Ball – und führen eine der folgenden Übungen aus. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymnastik               <ul style="list-style-type: none"> <li>– A und B stehen im Abstand von einem halben Meter Rücken an Rücken und geben den Ball in 8er-Kreisen um sich herum.</li> <li>– A und B stehen im Abstand von einem halben Meter Rücken an Rücken und übergeben sich den Ball über dem Kopf und anschliessend durch die gegrätschten Beine.</li> <li>– A und B stehen sich mit gegrätschten Beinen gegenüber und rollen den Ball vor sich von rechts nach links, Übergabe jeweils im Umkehrpunkt.</li> </ul> </li> <li>• Geschicklichkeit               <ul style="list-style-type: none"> <li>– A hält den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken und wirft ihn von dort zu B, B fängt den Ball ebenfalls hinter dem Rücken.</li> </ul> </li> <li>• Reaktion               <ul style="list-style-type: none"> <li>– A steht mit dem Rücken zu B, B prellt den Ball stark auf den Boden. Sofort dreht sich A um und fängt den Ball.</li> <li>– A im Langsitz, B steht hinter seinem Rücken und hält den Ball mit gestreckten Armen in Vorhalte. Unverhofft lässt B den Ball fallen, A fängt ihn auf, bevor er zu Boden fällt.</li> </ul> </li> </ul>		unterschiedliche Bälle
Hauptteil	20' A und B stehen sich am Netz gegenüber und werfen sich den Ball zu  <b>Bekannte Würfe mit andern Bällen</b> (Diversifizieren) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Wurfarten anwenden und bei jedem Wurf auf den Ausfallschritt achten.</li> <li>• «Lob» A spielt von der 3-m-Linie einen Lob knapp hinters Netz, B läuft von 3 m an, fängt einhändig und wirft genau zu A zurück. Rollenwechsel</li> <li>• «Heber» Beide Spieler stehen nahe am Netz und legen die Bälle dosiert so knapp über das Netz, dass sie ohne Netzberührung auf der anderen Seite so nahe wie möglich wieder hinunterfallen.</li> </ul>		unterschiedliche Bälle

## 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><b>Aufbau «Netzroller»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flache Würfe 4 m zu 4 m, anfänglich zur Erfolgskontrolle den Ball auf dem Boden auftreffen lassen. Verschiedene Wurfarten ausprobieren. Welche sagt mir zu?</li> <li>• Bälle mit dieser Wurfart noch flacher spielen, so dass sie die Netzkoberkante touchieren.</li> <li>• Zusätzlich: Wird ein Ball ins Netz gespielt, läuft der Spieler nach vorne, fasst ihn bevor er zum 2. Mal aufhüpft und spielt ihn zum Gegner auf 4 m. Danach erneut flache Bälle für Netzroller spielen.</li> <li>• Zusätzlich: Fällt ein Netzroller im Feld zu Boden, läuft der Spieler auch hier nach vorne, fasst ihn spätestens nach dem 1. Aufhüpfen und spielt ihn zum Gegner auf 4 m. Danach erneut flache Bälle für Netzroller spielen.</li> <li>• Zusätzlich: Ein nahe am Netz aufgenommener Ball wird mit einem «Heber» knapp übers Netz gespielt, der Mitspieler fängt und spielt seinerseits einen «Lob» auf 4 m. Danach erneut flache Bälle für Netzroller spielen.</li> </ul> <p><b>Wettkampfform</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel 1:1 auf einem schmalen Feld, Gewinnpunkte normal zählen. Jeder Netzroller gibt einen zusätzlichen Punkt.</li> </ul>		Volleybälle
	15'	<p><b>Spielform: Netzroller geben Zusatzpunkte</b></p> <p>Es wird normal Netzbball gespielt. Für jeden Netzroller gibt es einen Zusatzpunkt (keine Rotation).</p> <p><b>Zusatzaufgabe für die beiden nichtspielenden Teams</b>  <a href="#">Kräftigungsübungen, z. B. aus mobilesport 5/2012 «Kraft nach Mass»</a></p>	
Ausklang	10' <p><b>Wandernde Reifen</b></p> <p>Die Spieler stellen sich im Kreis auf und fassen sich an den Händen. Bei 3 Handverbindungen befindet sich je ein Reifen, der nun entlang des Kreises, also über die Handverbindungen, rundum wandert. Jeder Spieler muss durch die Reifen steigen, ohne dazu die Hände zur Hilfe zu nehmen.</p>		3 Gymnastikreifen

# Hinweise

## Literatur

- Meier, M. et al (2001): [Turnierformen](#). BASPO, Magglingen
- Harder, C. (2008): [Turnen – Spiele](#). BASPO, Magglingen
- Mathis, C. (2013): [Variieren als Ausbildungskonzept](#). BASPO, Magglingen
- Weber, A., Hegner J. et al (2009): [Physis – Theoretische Grundlagen und Praktische Beispiele](#). BASPO, Magglingen

## Links

- [Spielregeln, Wettkampfbestimmungen und Spielkategorien](#)

## Weiterführende Themen

### Monatsthemen auf mobilesport.ch

Mit etwas Fantasie und den entsprechenden Anpassungen an den Spielgedanken vom Netzball können Übungen und Spielformen aus zahlreichen anderen Ballsportarten übernommen werden.

- [11/2012 Konditions-Circuittraining](#)
- [09/2012 Burner Games](#)
- [05/2012 Kraft nach Mass](#)
- [07/2011 Spielerische Ausdauer](#)
- [04/2011 Kleine Ballspiele](#)

### Verletzungsprävention

Die Kräftigung der Hand- und Finger Muskulatur beugt Fingerletzungen vor. Durch den gezielten Aufbau der Schulterstabilisatoren und mit einem variationsreichen Wurfprogramm wird eine Über- oder Fehlbelastung des Wurfarms vermieden. Eine gute Rumpfstabilisation ist die Grundlage für kraftvolle Würfe. Durch das Stop-and-Go wird die Fuss- und Beinachse stark belastet, gezielte Kräftigung und Sprungschulung fördern Stabilität und schonen den Bewegungsapparat.

- [Zur Übersicht](#)

### Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:



### Impressum

#### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

#### Autorin

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

#### Redaktion

mobilesport.ch

#### Titelbild

Alexander Wagner

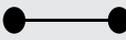
#### Bilder

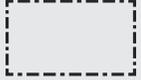
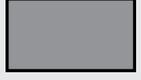
Alexander Wagner (Fotos)  
Theresia Mösli (Fotos)  
Leo Kühne (Comics)  
Barbara Seiler (Grafiken)

#### Layout

Lernmedien, EHSM

## 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