

Handball – Torwartübung: Burgwächter

In dieser Übung für halbhohle Bälle bewacht ein Torwart einen Ball und wehrt alle zugeworfenen Bälle ab. Das Ziel ist, eine schnelle Verschiebung mit Nachstellschritten und eine korrekte Abwehr mit beiden Händen und Füßen auszuführen.

Ein Medizinball liegt auf einem Kasten. Vier bis fünf Spieler versuchen, diesen vom Kasten zu schiessen. Ein Torwart bewacht den Medizinball und wehrt mit beiden Händen und dem Fuss ab. Die Werfer stehen ausserhalb des Kreises und dürfen diesen nicht berühren.



Variation

Mit Softball spielen lassen.

Material: Schwedenkasten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO