

Werfen: Burgball

Durch das spielerische Kombinieren von Passen und Werfen wird in dieser Übung die Schussgenauigkeit variiert und trainiert.

In der Mitte des Kreises wird eine Burg (Keulen, Stecken im Freien) aufgestellt. Die Spieler stehen ausserhalb des Kreises, werfen sich einen Ball zu und versuchen, die von einem Spieler bewachte Burg zu treffen. Der Burgwächter verhindert dies durch Hand- oder Fussabwehr. Wer die Burg umschiesst, löst den Wächter ab.

Variationen

- Auf einem Bock oder Kasten liegt ein Medizinball, der hinuntergeworfen werden muss (Bockball).
- Die Burg braucht nicht umgeworfen zu werden, sondern muss durch indirekte Würfe berührt werden (Aufsetzer). Wer kann die Burg am längsten erfolgreich verteidigen?

Material: Keulen, evtl. Schwedenkasten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO