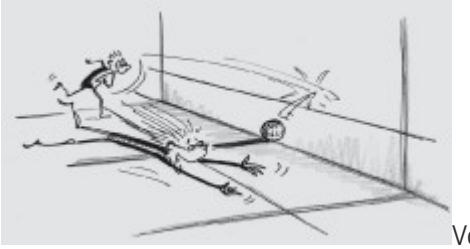
Werfen: Wand ab für Fortgeschrittene

Die Zielgenauigkeit und das Distanzgefühl kann durch diese Übung gefördert werden. Ein Ball wird über die Wand auf den gegnerischen Boden gespielt, so dass das Gegnerteam ihn nicht fangen kann.



Vor einer Hallenwand werden zwei Felder gezeichnet, die bis an die Wand reichen. Eine Mannschaft versucht, aus ihrem Feld hinter der Wurflinie (die zum Werfen nicht überschritten werden darf) den Ball in einer Mindesthöhe von einem Meter so nah an die Wand zu werfen, dass er anschliessend ins gegnerische Feld prallt und dort zu Boden fällt. Der Gegner versucht, durch Ballfangen den Punktgewinn zu verhindern und wirft sofort zurück.

Variation

schwieriger

Ball muss via Boden an die Wand gespielt werden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO