

Werfen: Prellballspiel

In dieser spielerischen Übung werden verschiedene Wurfformen erlernt sowie die Reaktionsfähigkeit trainiert.



Um einen Kreis von ca. zwei Metern Durchmesser verteilen sich vier Spieler. Jeweils zwei bilden ein Team. Der Ball wird so in den Kreis zu geworfen, dass ihn die Gegner nicht fangen können, bevor er ein zweites Mal zu Boden fällt. Jener, der den Ball fängt, wirft diesen vom Ort des Fangens wieder in den Kreis. Der Gegner darf beim Werfen und Fangen nicht behindert werden.

Variation

Statt mit Reif in zwei Spielhälften spielen, die durch Langbänke/auf Hüfthöhe gespannte Seile voneinander getrennt sind. Der Ball muss zuerst ins eigene Spielfeld geworfen werden.

Material: Reifen, evtl. Langbank und Seile



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO