

# Handball – Prellen: Transportunternehmen

In dieser Übung wird der Ball einhändig und präzise geführt. Ausserdem wird die spielerische Ausdauerfähigkeit und die Schnelligkeit im Sprint verbessert.

Mehrere Teams à 3-4 Kinder. 4-5 Reifen in einer Reihe im Abstand von 3-4 Metern verteilen. Startpunkt mit einem Malstab oder Markierungshütchen bezeichnen.

Jedes Kind muss den Ball von einem Reifen in den nächsten transportieren und dort ablegen. Danach rennt es zurück und lässt per Handschlag das nächste Kind starten. Ist der Ball im letzten Reifen, wird er vom nächsten Kind in den zweitletzten etc. transportiert, bis er wieder im ersten Reifen ist.



Prellregel: Der Ball darf nur mit einer Hand fortgesetzt geprellt werden. Dabei ist ein Handwechsel erlaubt.

## Variation

### schwieriger

Mit der «schlechteren» Hand.

**Material:** Verschiedene Bälle, Markierungshütchen, Malstäbe, Reifen

Quelle: [J+S-Kids – Handball: Lektion 7 «Spielen lernen 2»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO