Schnelligkeit – Grundlagen: Kastenball

In dieser Übung im Passspiel und Schiessen werden die Reaktionsfähigkeit und die Handlungsschnelligkeit gefestigt. Zusätzlich können die Spieler ihre Treffsicherheit optimieren.

In einem Kreis befindet sich ein Kasten. Darauf liegt ein Ball, welcher von einem Torhüter bewacht wird. Die Kreisaussenspieler versuchen durch kluges und schnelles Passspiel und Wurf/Schuss, den Ball zu treffen. Der Torhüter versucht, die Schüsse abzuwehren. Wer den Ball abschiesst, wird zum Torhüter.

Variation

schwieriger

Es kann auch versucht werden, den Torhüter zu treffen (mit Weichbällen spielen!) Dieser kann hinter dem Kasten Schutz suchen.

Material: Ball (evtl. weich), Kasten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO