

Handball – Torwartübung: Rundherum

Diese Koordinationsübung mit Ball soll das schnelle Verschieben und die Orientierung zum Ball verbessern.



Zwei Spielerinnen stehen nebeneinander. Eine wirft den Ball in die Höhe, umrundet die Andere mit schnellen Nachschritten, steht wieder in der Ausgangsposition und fängt den Ball.

Quelle: Gautschi, R. (2006). Praxisbeilage «mobile» 22/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO