

# Handball – Torwartübung: Tigerball

In dieser Übung werden die Bälle nur tief geworfen. Das fördert die schnelle Beinarbeit sowie die Präzision in der Fussabwehr.



Um einen Kreis spielen sich drei bis vier Spielerinnen einen Ball via Boden zu. Ein Torwart steht im Kreisinnern und muss versuchen, den Ball mit dem Fuss zu stoppen. Auch mit einem Softball spielbar.

## Variation

Im Mittelpunkt des Kreises liegen zwei bis drei Medizinbälle. Die Spieler versuchen die Medizinbälle zu treffen, der Torwart wehrt ab.

**Material:** Softball, Medizinball

---

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**