

Handball – Prellen: Ballraub plus

Die Kinder sollen auch mit der schwächeren Hand prellen können. Diese Übung verbessert ihre Beidseitigkeit und ihre Fähigkeit, komplexe Bewegungsabfolgen durchzuführen.



Die Spieler prellen in einer begrenzten Zone (z. B. Torraum oder 9m-Raum je nach Spieleranzahl) ihren Ball. 2-3 Spieler ohne Ball versuchen, einen Ball zu erobern. Gelingt ihnen dies, wird der Spieler, der seinen Ball verloren hat zum neuen Fänger.

Während das Spiel läuft, pfeift der Trainer in unregelmässigen Abständen. Pfiff heisst, Ball auf den Boden legen, sich einen neuen Ball erlaufen und anschliessend auf die andere Spielfeldseite prellen, wo sich ein identisches Spielfeld befindet. Weiterspielen.

Variationen

- Vorgaben beim Prellen geben (z. B. links/rechts abwechselnd; jedes dritte Mal zwischen den Beinen prellen; usw.).
- Beim Pfiff statt Ball hinlegen, Ball hoch aufwerfen.

Quelle: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Praxisbeilage «mobile» 53/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO