Handball – Passen und fangen: Kopfgeld

Ob ein Pass ankommt hängt nicht nur von der Präzision ab, sondern auch von der Kraftdosierung. Diese Übung zu zweit legt den Fokus auf den Kraftaufwand beim Passen.

Schnappball in zwei Teams. Es gibt nur dann einen Punkt, wenn ein Doppelpass mit dem Kopf gespielt werden kann. Also: Spielerin A spielt den Ball B auf den Kopf zu und fängt den Ball wieder.

Variation

schwieriger

Der Kopfball muss einer Dritten gespielt werden.

Hinweis: Auch möglich mit einem Softball um Schmerzen zu vermeiden.

Material: Evt. Softbälle

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