

Handball – Passen und fangen: Tupfball

In diesem Verfolgungsspiel ist erfolgreich, wer schnell passen und fangen kann. Die Übung fördert die Spielübersicht und die Ausdauer.



Vier Teams à je fünf Spielerinnen bilden. Zwei Teams pro Hallenhälfte. Während zwei Minuten versucht Team A möglichst viele Treffer zu landen. Ein Treffer ist dann erzielt, wenn ein gegnerischer Spieler mit dem Ball berührt werden kann. Die Spielerin, die tupft, darf höchstens einen Schritt machen. Ohne Prellen.

Variationen

- Mit Swissball oder Softball spielen.

einfacher

- Drei Schritte mit Ball ausführen.

Material: Evt. Swissball oder 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