

Faustball – Abwehr: Action-Hecht

Durch diese Übung erfahren die Spielerinnen und Spieler, was es heisst, nach einem Ball zu hechten. Zu Beginn mit unedingt mit Matten üben!



Ein Faustball wird am Ende einer dicken Matte hingelegt. Die Kinder springen vor der Matte ab und machen einen Hecht auf die Matte. Ziel: Ball von der Matte stossen.

Später kann der Ball auch geworfen und im Flug erhechtet werden.

Material: Matte

Quelle: mobilepraxis 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO