

Street Games – Street Handball: Warmup – Littering Stafette

Dieses Warmup ermöglicht den Spielenden ihre Treffsicherheit zu schulen. Die Übung kann für Einsteiger vereinfacht und für Fortgeschrittene erschwert werden.



An der einen Volleyball-Grundlinie werden 4 Schwedenkästen aufgestellt, darauf werden verschiedene Objekte verteilt (gefüllte PET-Flaschen, Putzkübel, Dosen). Die Wurfzone wird mit einer Leine oder Langbänken abgegrenzt. Die Schüler werden in 4 Teams eingeteilt, die sich an der anderen Grundlinie in Kolonnen hinter den Malstäben aufstellen.

Der vorderste Spieler hat jeweils einen Ball. Auf Signal des Spielleiters laufen alle Spieler los und werfen von der Wurfzonenbegrenzung aus auf die Objekte. Dann holen sie den Ball und passen ihn zum nächsten Spieler in der Kolonne. Dann läuft dieser los – und so weiter. Welches Team hat zuerst alle Objekte vom Kasten geschossen?

Variationen

einfacher

Mit Ball übergeben (für Einsteiger) – der ablösende Spieler muss bis zur Kolonne zurück laufen und den Ball dem nächsten Spieler übergeben.

schwieriger

Mit Passeur (für Fortgeschrittene): Es wird auf halbem Weg ein Passeur postiert. Nun muss ein Doppelpass mit dem Passeur gespielt werden, bevor geworfen wird. Die Schrittregel ist einzuhalten.

Material: PET-Flaschen, Putzkübel, Dosen

Quelle: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO