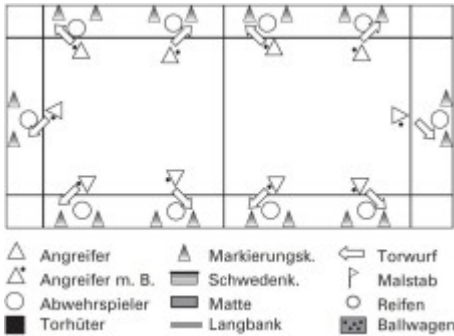


Handball – Werfen: Kegel treffen

In dieser Übung geht es um Zielwürfe: Ein Spieler soll verhindern, dass der andere Spieler das Ziel trifft. Gespielt wird mit Markierungskegeln.



Zu zweit: Die eine Schülerin hat zwei Kegel, welche sie schützen muss. Die Angreiferin versucht nun, die Kegel (oder Markierungshüte/ Medizinbälle) zu treffen. Abstand der Kegel mindestens 1 Meter, oder die Schülerinnen jeder Gruppe selber bestimmen lassen.

Variationen

einfacher

- Schützen nur mit den Beinen erlaubt.

schwieriger

- Immer abwechselnd werfen (links und rechts).

Material: Kegel (oder Markierungshüte, Medizinbälle)

Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO