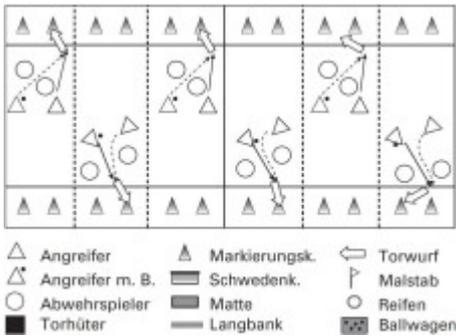


Handball – Werfen: Kegelball

Diese Übung ohne Torhüter begünstigt ein schnelles Spiel und gewährleistet zahlreiche Torschuss-Möglichkeiten. Die Spieler müssen ständig in Bewegung bleiben.



Zweierteams bilden. Team A versucht einen Kegel oder Markierungshut des Teams B umzuwerfen, ohne den Torraum zu betreten. Team B versucht dies zu verhindern und seinerseits einen Treffer bei Team A zu erzielen. (6 Felder bilden, je 3 pro Hallenhälfte).

Variationen

einfacher

- Torraum verkleinern.

schwieriger

- Wurf erst nach Doppelpass gültig (dieser muss in der Angriffshälfte erfolgen).

Material: Kegel (oder Markierungshüte, Medizinbälle), Bodenmarkierungen (Bänder, Springseile)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO