

# Werfen: Burgball

**Durch das spielerische Kombinieren von Passen und Werfen wird in dieser Übung die Schussgenauigkeit variiert und trainiert.**

In der Mitte des Kreises wird eine Burg (Keulen, Stecken im Freien) aufgestellt. Die Spieler/innen stehen ausserhalb des Kreises, werfen sich einen Ball zu und versuchen, die von einem Spieler/innen bewachte Burg zu treffen. Der Burgwächter verhindert dies durch Hand- oder Fussabwehr. Wer die Burg umschiesst, löst den Wächter ab.

## Variationen

- Auf einem Bock oder Kasten liegt ein Medizinball, der hinuntergeworfen werden muss (Bockball).
- Die Burg braucht nicht umgeworfen zu werden, sondern muss durch indirekte Würfe berührt werden (Aufsetzer). Wer kann die Burg am längsten erfolgreich verteidigen?

**Material: Keulen, evtl. Schwedenkasten**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**