Werfen: Kastenoberteil mit Würfen verschieben

Die Zielgenauigkeit kann mithilfe dieser Übung spielerisch trainiert werden, wenn mit gezielten Würfen ein Schwedenkastenelement verschoben wird.

Ein Teamwettkampf auf Zeit. Vor jeder Mannschaft liegt im Abstand von etwa fünf Metern ein umgedrehtes Kastenteil. Jede/r Spieler/in hat einen Handball. Auf ein Signal wird der Ball so auf das Kastenteil geworfen, dass dieses nach vorne transportiert wird. Nach einer Minute wird unterbrochen und mit dem Metermass ermittelt, welches Kastenteil weiter vorne, bzw. welches Team die schärfsten und treffsichersten Schütz/innen hat.

Variation

Jeder Spieler hat zwei Würfe. Nachdem alle zweimal geworfen haben wird gemessen.

Material: Schwedenkasten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO