



Durchsteige - Prellen

Material:

- 1x Handball
- 1x Ring
- 1x Stoppuhr

Übungsausführung:

Der Spieler prellt mit der starken Hand den Handball. Mit der schwächeren Hand hält er den Reifen. Ziel ist es, dass der Spieler den Ring vom Kopf nach unten durchquert, ohne einen Fehler beim Prellen zu machen und ohne mit dem Ring den Boden zu berühren. Er hat 1 Minute Zeit dies so oft wie möglich zu machen. So kann er sich mit seinen Mittstreitern messen.

Optionen zum vereinfachen/erschweren:

- Prellen mit der schwachen Hand, Ring in der starken Hand.
- Prellen mit einem Tennisball

