



# Sternlauf

## Regeln:

Material 6 Hütchen oder sonstige Markierungen, einen Handball. Die Hütchen werden in einem Dreieck aufgestellt. Distanz sollte Stufengerecht gewählt werden. Distanz zwischen hinterem und vorderem Hütchen ca. 2.5m

Die Spieler verteilen sich gleichmässig hinter den äusseren Hütchen. Der Spieler läuft nach vorne und spielt den Ball eine Position weiter, er spielt den Ball dem Mitspieler in den lauf!! Dieser fängt den Ball und spielt den Ball in der Vorwärtsbewegung weiter zur Nächsten Position, usw.. Nach dem Pass schnellstmöglich um das vordere Hütchen herum und Rückwärts zurück und hinten anstellen.

Ziel ist es möglichst genaue Zuspiele zu machen, sowie den Ball nie im Stand in der Hand zu haben. Kein Ball wird stehend angenommen oder weitergespielt!!

## Optionen:

- 2-3 Bälle
- Sprungwurfzuspiele
- Bei Pfiff des Trainers Richtung wechseln

