

Slalom mit Abschluss

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Markierungskegel einen Slalom zum Handballtor hin aufstellen. Die letzte Markierung befindet sich ca. 7m vor dem Tor. Das Tor mit Seilen in mehrere Zonen unterteilen.

Material:

- 1 Tor o.ä. (Markierung)
- 6 Seile
- 4 Markierungskegel
- 2 Handbälle

Übung:



Prelle einen Handball im Slalom um die Markierungskegel, mal rechts mal links beginnend. Auf Höhe des letzten Kegels erfolgt ein Torwurf, wobei du versuchst die verschiedenen mit Seilen unterteilten Zonen im Tor zu treffen. Darauf achten, dass sowohl mit der stärkeren als auch mit der schwächeren Hand gedribbelt und geworfen wird.