Lockdown-Spielchen Nr. 12

Material:

1 Handball

Ablauf:

Ihr stellt euch etwas mehr als schulterbreit auf. Der Ball wird, in beiden Händen, oben hinter den Kopf geführt. Von dort aus spielt ihr einen Bodenpass durch eure eigenen Beine. Vorne wird der Ball mit einem Fuß hochgespielt und gefangen.

Ziel:

Ohne, dass ihr euch von der Stelle bewegt, soll der Ball gefangen werden. Dabei darf er nur einmal aufprellen.