



Lockdown- Spielchen Nr. 2

Material:

1 Handball

Aufbau:

Ihr stellt euch etwas mehr als schulterbreit auf. Der Ball ist in der rechten Hand.

Ablauf:

Nun wird der Ball zweimal geprellt und dann zweimal mit den Füßen wieder hochgespielt. Also rechts prellen, links prellen, rechter Fuß, linker Fuß.

Ziel:

Der Ball soll zwölfmal gespielt werden. Also sechsmal Prellen und sechsmal Hochspielen. Natürlich alles am Stück.