

Faustball-Biathlon

Es werden die Spieler in Gruppen eingeteilt. Es wird pro Gruppe eine Zielübung aufgebaut (1-4). Der erste der Gruppe beginnt mit der Übung, hat er diese absolviert (mit oder ohne Strafrunde), so läuft er 1x um das gesamte Feld und übergibt anschließend an den 2. seiner Gruppe.

Beispiel:

Der Spieler steht bei einer Markierung, wirft sich den Ball auf und spielt einen Auf-Ball in den 3m-Raum. 3 Versuche. Sind alle 3 Versuche gültig, so kann er gleich um das ganze Feld laufen. Wenn nicht, muss er noch 3 Strafrunden (SR) laufen (jeweils von seiner Markierung zu einer 2.)

Variation:

Anzahl der Versuche

Zielübung (z.B. Heben des Balles in offenen Kasten)

