

# Handball



0 - 4 Knoten



4+ Boote



über 30 min



4 Bahnmarken



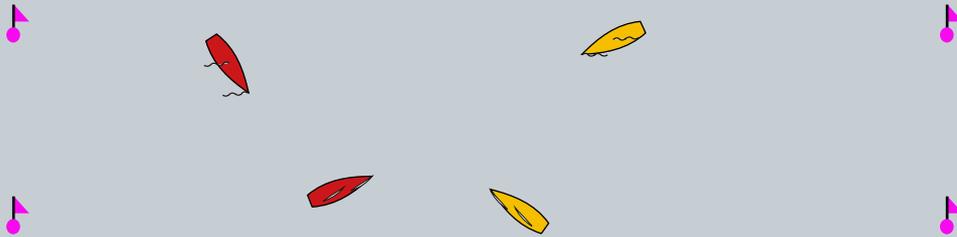
Alle

## Ziel:

Überbrücken von Wartezeiten bei Windstille, Pumpen und Anfahren bei Windstille

## Beschreibung:

Handball: Lege mit Tonnen zwei Tore aus. Der Weg von Tor zu Tor sollte idealerweise ein Reach sein. Es wird ein schwimmfähiger Ball gebraucht. Bilde zwei Teams. Es gelten die klassischen World Sailing Rules. Pumpen ist erlaubt. Wenn ein Team den Ball durch das Tor der Gegner wirft, erzielt dieses einen Punkt. Zeitdauer pro Runde ca. 10-15 Minuten.



## Variationen:

Erlaube den Segler\*innen auch ins Wasser springen zu dürfen, um einen Ball zu fangen. Füge eine Zeitdauer hinzu, wie lange der Ball an Bord verweilen darf.

## Trainer Tipps:

Wichtig ist, dass die Regeln eingehalten werden. Auch im Eifer des Gefechts muss darauf geachtet werden. Füge Regeln hinzu, dass nicht ins Segel geworfen werden darf, damit das Material nicht leidet.