



Koordination



1 Handball (Größe 0)
Stoppuhr

Ballgewandheit

Durchführung

Die Spieler gehen in den Grätschstand, nehmen einen Handball beidhändig hinter den Rücken, tippen in von hinten durch die gegrätschten Beine auf den Boden, spielen ihn dann mit dem Fuß in die Luft und versuchen ihn ohne dass der Ball den Boden berührt wieder aufzufangen.

Zeit: 30 Sekunden

Achtung:

- Der Ball muss von hinten leicht nach vorne getippt werden und mit dem Fuß nach oben gespielt werden.
- Der Ball muss nach dem Auftippen sichtbar mit dem Fuß nach oben gespielt werden.
- „Stoppen“ des Balles auf dem Fuß und schnelles Aufnehmen ist nicht zulässig und zählt nicht.



Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball dosiert prellen lassen mit präzisiertem Schießen, um Ball sicher zu fangen
- Kopplungsfähigkeit
dosiertes Schießen des Balles mit anschließendem Fangen
- Umstellungsfähigkeit
dosiertes Schießen des Balles nach dem Auftippen und sicheres Fangen des Balles
- Reaktionsfähigkeit
den Ball auch bei Abweichungen von der geplanten Flugbahn mit dem Fuß treffen mit anschließendem Fangen



<https://youtu.be/leNJxfkWN4>



Gelungene Versuche in 30 Sekunden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							