

## ■ Zielwurfvarianten



Koordination



2 Reifen

2 kleine Kästen

1 Langbank

Klebeband zur Markierung der Wurflinien

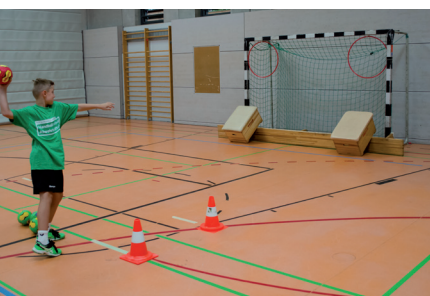
Maßband

### Durchführung

Im Tor werden 2 Reifen mit Seilen o.Ä. in den oberen Torecken fixiert. Vor das Tor wird quer eine Langbank mit der Sitzfläche Richtung Spieler gedreht. Auf der Höhe der unteren Torecken wird beidseitig je ein kleiner Kasten gegen die Bank gelehnt, so dass er schräg steht. Auf Höhe der Torpfosten wird in 5 Meter und 6 Meter Entfernung eine Wurflinie markiert. Die Spieler versuchen 4 x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurfhand durch den betreffenden Reifen und 4 x gegen den schräg gestellten kleinen Kasten zu werfen. Anschließend passiert dasselbe auf der Wurfarmgegensseite mit der Nicht-Wurfhand aus einer Entfernung von 5 Metern.

### Achtung:

- Die Spieler müssen direkt werfen, der Ball darf vor dem Kasten oder dem Reifen den Boden nicht berühren.
- Der Ball darf den Reifen nicht berühren. Beim Kasten gelten „Randtreffer“, die zur Seite wegspringen, nicht.



### Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit  
Ball präzise und dosiert in ein Ziel werfen
- Umstellungsfähigkeit  
veränderte Wurfausführung (Wurfarm/Wurfarmgegensseite) und Änderung der Ziele
- Orientierungsfähigkeit  
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und den unterschiedlichen Zielen richtig einschätzen
- Kopplungsfähigkeit  
Würfe mit Wurfhand bzw. mit Hand der Wurfarmgegensseite



[https://youtu.be/\\_Hz6DPPfJEg](https://youtu.be/_Hz6DPPfJEg)



Anzahl der Treffer

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

Punkte