

■ Ballschlagen



Koordination



1 Klebeband
für die Linie

1 Handball (Größe 0)

1 Stoppuhr

Maßband

Durchführung

Der Spieler steht mit einem Ball vor einer Linie, die 3 Meter von einer Wand entfernt ist. Der Spieler lässt den Ball einmal auf dem Boden aufsetzen und schlägt ihn dann mit der flachen Hand oder dem Unterarm (wie mit einem Schläger) gegen die Wand. Der von der Wand zurückprallende Ball wird, nachdem er einmal aufgesetzt ist, mit dem Fuß ohne Bodenkontakt gegen die Wand gespielt. Anschließend muss der Spieler den Ball ohne Bodenkontakt direkt fangen.

Zeit: 30 Sekunden



Achtung:

- Nach dem ersten Schlag darf die Abschlaglinie überschritten werden. Jede Wiederholung muss aber wieder hinter der Linie gestartet werden.
- Der Ball darf jeweils nur mit einer Hand und einem Fuß direkt gegen die Wand gespielt werden.
- Wenn der Ball erfolgreich mit der Hand gegen die Wand gespielt wurde, muss der Spieler versuchen, den Ball mit dem Fuß zu spielen. Der Ball darf nicht sofort zum nächsten Versuch aufgenommen werden.



<https://youtu.be/SKqLPAdNrBI>

Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
dosiertes Prellen und anschließendes „Schlagen“ des Balles und mit dem Fuß zurückspielen
- Reaktionsfähigkeit
genaues Treffen des Balles (richtige Höhe) durch Hand und Fuß
- Kopplungsfähigkeit
Prelle und Schlagen des Balles „genau“ mit Hand und Schießen mit Fuß und abschließendem Fangen abstimmen und koordinieren
- Rhythmusfähigkeit
Timing beim Prellen, Schlagen, Schießen und abschließenden Fangen des Balles
- Umstellungsfähigkeit
Anpassen der Distanz zum Schießen des Balles nach dem Zurückprallen von der Wand und erneutem Fangen



Wandtreffer mit der Hand/Unterarm	2 Punkte
Wandtreffer mit dem Fuß	2 Punkte
Fangen des Balles	2 Punkte

> insgesamt maximal 24 Punkte möglich