

■ Pellen im Achterlauf



Koordination



5 Hütchen/Malstangen

1 Handball (Gr.0)

1 Stoppuhr

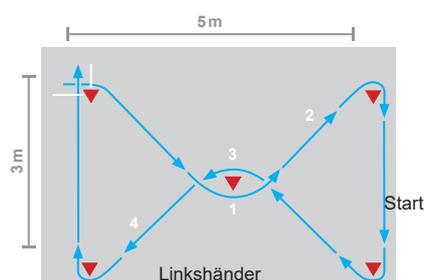
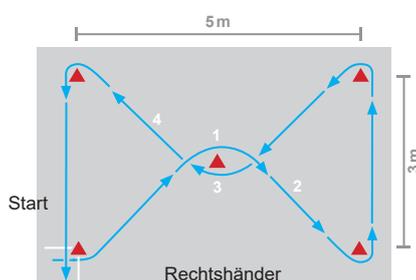
1 Maßband

Durchführung

Der Spieler startet auf ein Startsignal aus der Hochstartposition von der Startlinie und läuft prellend (mit dem Handball) so schnell wie möglich zweimal die Laufstrecke. Die Laufstrecke (3 x 5 m) ist durch fünf Hütchen oder Malstangen markiert. Der Ball ist während der Übung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der vom Hütchen abgewandten Hand geprellt werden (der Körper ist immer zwischen Ball und Markierung). Gemessen wird die Gesamtlaufzeit nach dem zweimaligen Durchlauf. Bei klarem Fehler beim Tippen (Ballverlust, Führen oder falsche Hand) muss der Spieler zurück und die Ausführung an der Stelle des Fehlers wieder aufgenommen werden. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition.

Achtung:

- Beim Umprellen der Hütchen einen Handwechsel durchführen.
- Es erfolgt ein Richtungswechsel an den einzelnen Hütchen/Malstangen.
- Die Strecke muss zweimal absolviert werden.
- Beim Aufbau ist auf die exakt richtigen Abstände der Stangen zu achten.



<https://youtu.be/fj1LwYVGFuM>

Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
dosiertes Prellen des Balles
- Kopplungsfähigkeit
sicheres Prellen des Balles im Laufen und nach Richtungsänderungen mit Handwechsel
- Orientierungsfähigkeit
Beobachtung der Malstangen zur Änderung der Laufrichtungen bzw. zum Handwechsel
- Umstellungsfähigkeit
Handwechsel beim Umprellen der Malstangen



Laufzeit in Sekunden	
40,8	39,0
37,3	35,6
34,0	32,4
31,0	29,6
28,2	27,0
25,8	24,7
23,6	22,6
21,7	20,9
20,2	19,5
18,9	18,3
17,8	17,4
17,1	17,1
16,5	16,5
Punkte	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24