



Koordination



- 2 Reifen
- 2 kleine Kästen
- 1 Langbank
- 1 Klebeband zur Markierung der Wurflinien
- 1 Maßband

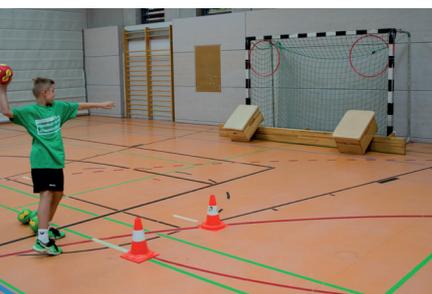
## Zielwurfvarianten

### 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 3x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurfhand durch den betreffenden Reifen und 3x gegen den schräg gestellten kleinen Kasten zu werfen. Anschließend passiert dasselbe auf der Wurfarmgegenseite mit der Nicht-Wurfhand aus einer Entfernung von 5 Metern.  
3 Versuche pro Wurfvariante, insgesamt 12 Versuche.

### 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.
- An einem Tor können jeweils 2 Spieler gleichzeitig üben.
- Die Seite des Tores muss beim Wurfhandwechsel nicht gewechselt werden.



### Schwerpunkte (Koordination):

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



[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	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																							