



Koordination



- 2 Malstangen
- 1 Klebeband für Abwurfline und Trefferflächen
- 3 Handbälle (Gr.0)
- 1 Maßband
- 3 Stangen

Ballwurf

Durchführung

Der Spieler steht hinter einer Abwurfline. Er hat drei Bälle, mit denen er insgesamt 9 Würfe ausführt. Es sind drei Aufgaben zu erfüllen, wobei er für jede Aufgabe 3 Versuche hat.

Aufgabe 1: 6 Meter von der Abwurfline entfernt stehen zwei Malstangen mit einem seitlichen Abstand von 90 cm, die mit einer Querstange verbunden sind, die 50 cm über dem Boden befestigt ist. Der Spieler soll den Ball unter der Querstange durch werfen. Der Ball darf dabei die Stangen nicht berühren und darf vor dem Durchqueren den Boden nur einmal auftippen.

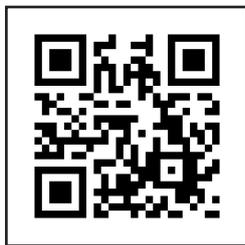
Aufgabe 2: 10 Meter von der Abwurfline (die Entfernung wird von der vorderen, dem Spieler zugewandten Seite des Quadrats aus gemessen) entfernt wird auf dem Boden ein Zielquadrat von 2 x 2 Metern mit Klebeband oder mit Markierungstellern gekennzeichnet. Der Spieler wirft den Ball rückwärts über den Kopf und versucht, in das Zielquadrat zu treffen. Die Begrenzungslinien des Zielquadrates gehören zur Trefffläche.

Aufgabe 3: 15 Meter von der Abwurfline (die Entfernung wird von der vorderen, dem Spieler zugewandten Seite des Quadrats aus gemessen) entfernt wird auf dem Boden ein Zielquadrat von 2 x 2 Metern mit Klebeband oder mit Markierungstellern gekennzeichnet. Der Spieler wirft den Ball vorwärts und versucht, in das Zielquadrat zu treffen. Die Begrenzungslinien gehören zur Trefffläche.

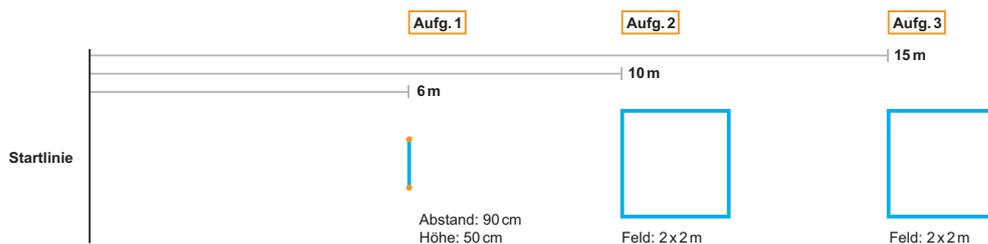


Achtung:

- Bei Aufgabe 1 und 3 muss auf die richtige Schrittstellung (richtiges Bein vorn) und eine korrekte Wurfbewegung geachtet werden
- Bei Aufgabe 2 ist die Ausgangsstellung parallel beidbeiniger Stand mit Rücken zur Wurfriechung



<https://youtu.be/VIOPsfVEXoY>



Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert werfen in ein Ziel
- Umstellungsfähigkeit
präzises Werfen auf unterschiedliche Distanzen



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
Punkte	