



Koordination



dreiteiliger Kasten
ohne Deckel

1 Handball (Größe 0)

Klebeband zur Mar-
kierung der Abwurf-
linie

Maßband

Zielwerfen

Durchführung

Ein dreiteiliger Kasten wird ohne Deckel parallel an einer Wand aufgestellt. In 6 Meter Entfernung zum Kasten wird eine Abwurfline markiert. Der Spieler versucht von der Abwurfline aus den Ball per Aufsetzer-Schlagwurf in den an der Wand stehenden Kasten zu treffen. Der Ball darf dabei vorher die Wand berühren. Jeder Spieler hat 6 Versuche. Die Anzahl der Treffer wird gezählt.

Achtung:

- Der Ball muss einmal auf dem Boden aufkommen, bevor er in den Kasten fliegt.
- Der Ball darf die Wand berühren bevor er in den Kasten fliegt.
- Die Abwurfline darf nicht überschritten werden.



Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert als Aussetzer in ein Ziel werfen
- Kopplungsfähigkeit
präzisen Aufsetzer werfen, um indirekt ins Ziel zu treffen
- Orientierungsfähigkeit
Abstand zwischen Wurflinie und Kasten einschätzen



<https://youtu.be/5Kfx8aFo2B8>



| Anzahl der Treffer | | | | | |
|--------------------|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Punkte | | | | | |