

Bankprellen



Koordination



1 Bank

1 Handball (Größe 0)

1 Stoppuhr

Durchführung

Der Spieler steht auf einer Bank (breite Fläche auf dem Boden) und prellt den Ball mit einer Hand. Die Anzahl der Bodenkontakte des Balles wird gezählt. Wenn ein Ball verloren geht, zählt dieser Bodenkontakt nicht. Der Spieler kann nach einem verlorenen Ball wieder auf die Bank zurück und mit dem Prellen weitermachen.

Zeit: 30 Sekunden

Achtung:

- Es zählen nur Wiederholungen, die mindestens auf Höhe der Hüfte in der Ausgangsstellung geprellt werden.
- Der Spieler muss mit gestreckten oder leicht gebeugten Beinen und fast aufrechtem Oberkörper prellen.
- Prellen ist nur mit einer Hand erlaubt.
- Ein Ball wird als verloren gewertet, wenn der Spieler die Bank mit einem oder beiden Füßen verlässt.
- Der Spieler muss einen verlorenen Ball selbst holen.



Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
um den Ball dosiert zu prellen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Prellen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf der Bank beim Prellen
- Kopplungsfähigkeit
Prellen des Balles unter instabilen Bedingungen



<https://youtu.be/8yBa6vxRgNg>



Bodenkontakte																							
24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
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																							