

## Übung 10

# Zielwurf

> Koordination

### Das brauchen Sie:

- 1 Markierung
- 1 Handball (Größe 0)
- Klebeband

### Beschreibung:

An der Wand wird ein Zielfeld (ca. 60 x 60 cm) markiert, 6 Meter (Mädchen 5 Meter) davor befindet sich eine Wurflinie. Der Ball wird von dieser Wurflinie auf das Ziel geworfen. Den zurückspringenden Ball auf dem Boden aufspringen lassen und ihn dann mit gegrätschten Beinen überspringen. Danach den Ball fangen.  
3 Versuche pro Kind.

### Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit  
Ball präzise und dosiert gegen die Wand werfen
- Kopplungsfähigkeit  
präziser Wurf, um den zurückspringenden Ball zu überspringen und fangen
- Orientierungsfähigkeit  
Abstand zwischen Wurflinie und Zielfeld sowie den zurückspringenden Ball richtig einschätzen
- Reaktionsfähigkeit  
den Ball auch bei Abweichungen von der geplanten Flugbahn überspringen und anschließend fangen