

Übung 18

Zielwerfen mit Abpraller

> Koordination

Das brauchen Sie:

- 1 kleiner Kasten
- 1 Handball (Größe 0)
- Klebeband als Markierung

Beschreibung:

An der Wand lehnt schräg ein kleiner Kasten (geöffnete Seite an der Wand). Geworfen wird aus einem Abstand von 4 Metern von der Wand mit der „guten“ (i.d.R. die rechte Hand) und im Abstand von 3 Metern mit der „schlechten“ Hand. Jedes Kind hat jeweils 5 Versuche.

Ziel ist den Kasten zu treffen und den zurückprallenden Ball zu fangen.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert auf den Kasten werfen
- Umstellungsfähigkeit
veränderte Wurfausführung (Wurfarm/Wurfarmgegenseite)
- Orientierungsfähigkeit
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und Kasten richtig einschätzen