Ballkoordination Wand

Koordination

1 Langbank
1 Handball (Gr. 0)

Durchführung

Eine Langbank steht parallel mit dem Abstand von 2,5 m zur Wand. Der Spieler steht mit dem Ball und dem Rücken zur Wand auf der Bank. Nun wird der Ball so von vorne mit einer oder mit beiden Händen durch die gegrätschten Beine gegen die Wand geworfen, dass er nach einer ½ Drehung auf der Bank wieder aufgefangen werden kann. Der Ball muss sicher auf der Bank gefangen werden. Hierzu hat der Spieler 8 Versuche.

Achtung:

- Den Ball auf der Bank sicher fangen. Die Bank darf dabei nicht verlassen werden.
- Der Ball darf den Boden nicht berühren.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
  Ball präzise werfen, um ihn anschließend wieder sicher zu fangen
- Gleichgewichtsfähigkeit
  sicherer Stand auf der Bank beim Werfen und Fangen nach halber Körperdrehung
- Orientierungsfähigkeit
  sicheres Fangen des Balles, der kurzfristig aus dem Blickfeld verloren wird
- Umstellungsfähigkeit
  geplantes Werfen und anschließendes Fangen nach halber Körperdrehung
- Reaktionsfähigkeit
  sicheres Fangen des Balles auch bei Abweichungen der geplanten Flugbahn

https://youtu.be/rv8xJQtu-Wc

gelungene Versuche

				1			2				3			4		5			6		7		8
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