Zielwerfen

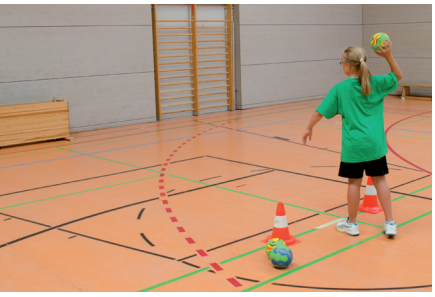
Koordination

1 dreiteiliger Kasten ohne Deckel

1 Handball (Gr. 0)

1 Klebeband zur Markierung der Abwurflinie

1 Maßband



https://youtu.be/5Kfx8aFo2B8

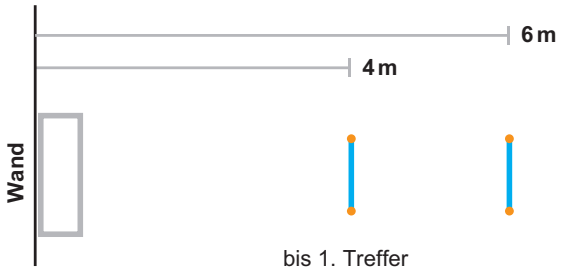
Durchführung

Ein dreiteiliger Kasten (3 Teile inkl. des Sockels) wird ohne Deckel parallel an einer Wand aufgestellt. In 6 Meter Entfernung zum Kasten wird eine Abwurflinie markiert. Der Spieler versucht von der Abwurflinie 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.

In 4 und 6 Meter Entfernung wird eine Abwurflinie markiert. Der Spieler versucht zunächst aus 4 Meter Entfernung den Ball per Aufsetzer in den Kasten zu prellen. Nachdem der Spieler den ersten Ball getroffen hat muss er zur sechs Meter Markierung wechseln und seine restlichen Versuche absolvieren.

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 (muss aber nicht).
- Die Abwurflinie darf nicht überschritten werden.
- Start ist immer an der 4-Meter-Linie, nach 1. Treffer zur 6-Meter-Linie wechseln



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

Anzahl der Treffer

					1					2					3				4				5
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