Bankprellen

Koordination

1 Bank
1 Handball (Gr. 0)
1 Stoppuhr

https://youtu.be/8yBa6vxRgNg

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

Bodenkontakte																							
18	19	21	23	25	27	29	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	48	50	52	54
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																							