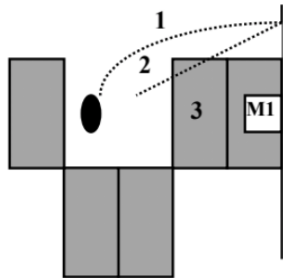


Faustballtests

TEST 3: Körperhaltung (unspezifisch – aufbauend)

Abwehr indirekt

TEST 3.1

Testübung	<p>Der Spieler steht innerhalb der Zone</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wurf gegen die Wand 2. Ball muss in die Zone zurück-prallen 3. Faustballabwehr indirekt  <p>Material: 5 Matten gemäss Anordnung Aufgabe: Je 10 Bälle abwehren (rechts und links)</p>
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Vorschrittstellung, Zone nicht verlassen - Schulter parallel zur Wand - Spieler steht hinter dem Ball-Den Ball so an die Wand werfen, dass er in der Zone landet - Höhe der Wandmarkierung = 1.50mDer geworfene Ball muss unter der Markierung die Wand berühren - Wurf mit rechtem Arm = Abwehr mitrechtem Arm (dito links) - 10 Bälle rechts geworfen / 10 Bälle links geworfen - Der abgewehrte Ball muss auf der Matte landen - 12 Treffer = erfüllt

Faustballtests

Vorbereitende
Übungen

- Spiel 1 mit 1, geworfene Bälle abwehren
- Spiel 1 mit Wand, Wurf gegen die Wand und Ball abwehren
- Zugeworfene Bälle in ein Ziel abwehren
- Abwehr mit Vorschrift- und Passgangstellung ausprobieren. (Merke den Unterschied!)