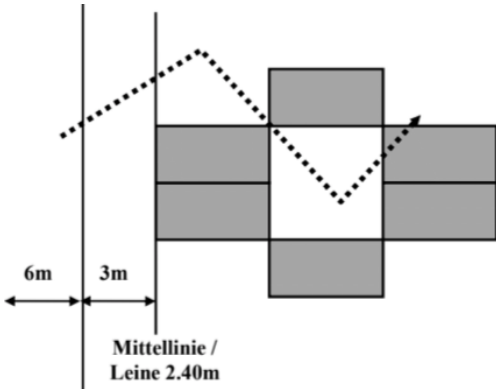


Faustballtests

TEST 3: Körperhaltung (unspezifisch – aufbauend)

Zuspiel indirekt

TEST 3.3

<p>Testübung</p>	<p>Der Spieler steht innerhalb der Zone (zwischen der 3m- und der 9m-Linie)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leichtes Aufwerfen aus dem Stand 2. Den Ball auf den Boden fallen lassen und indirektes Zuspiel in der Vorschrittstellung über die Leine in den Zielsektor  <p>Material: 6 Matten, Leine oder Volleyballnetz Aufgabe: Je 10 Zuspiele (rechts und links)</p>
<p>Kriterien/Bemerkungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Leinenhöhe mind. 2.40m - Vorschrittstellung - Tief-Hochbewegung beim Zuspiel - Gestreckter Arm (ballspielender Arm) - Ball muss über die Leine und zwischen den beiden den beiden Matten landen (Boden berühren) - Die Leine darf nicht berührt werden - 12 Treffer = erfüllt

Faustballtests

Vorbereitende Übungen

- Zuspiel aus Vorschrift-und Passgangstellung. Merke den Unterschied!
- Zuspiel über die Leine auf eine Matte
- Zuspiel über einen hohen Barren in einen Sektor
- Zuspiel zwischen zwei Leinen hindurch auf eine Matte
- Zuspiel indirekt in einen offenen Barren
- Zuspiel zwischen einem Schaukelringpaar hindurch

Hinweis: Alle Übungen können in der Einführungsphase auch mit Kegelwürfen (Wurf von unten mit grosser Ausholbewegung) erfolgen