

Faustballtests

TEST 3: Körperhaltung (unspezifisch – aufbauend)

Aufwurfbewegung

TEST 3.4

<p>Testübung</p>	<p>Der Spieler steht in der Passgangstellung (Fechtschritt), eine Armlänge vom Reifenzentrum entfernt, vor einem Basketballkorb-Den Ball Richtung Korbnetz gerade aufwerfen. Dabei das Gewicht auf den vorderen Fuss verlagern</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Material: 1 Reifen, 1 Basketballkorb Aufgabe: Je 9 Bälle (rechts und links)</p>
<p>Kriterien/Bemerkungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passgangstellung (Fechtschritt) - Gerades Aufwerfen (der Ball berührt das Netz und fällt in den Reifen) - Der Reifenrand darf berührt werden - Korbberührung = Fehler - Korrekte Armstellung des ballwerfenden Armes (Tief-Hochbewegung mit gestrecktem Arm) - Körperstreckung und Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuss - 10 Treffer = erfüllt - Höhe Korb: ca. 2.50m

Faustballtests

Vorbereitende
Übungen

-Aufwerfen von verschiedenen Bällen
-Aufwerfen von Bällen möglichst nahe an eine hohe Reckstange, an hohe Schaukelringe, an einen Basketballkorb etc.