

Faustballtests

TEST 4: Bewegungsausführung, Bewegungsrhythmus (unspezifisch – vorbereitend)

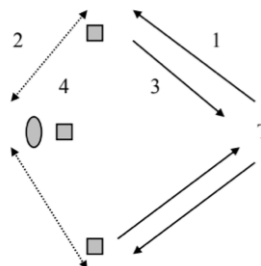
Abwehr: Laufen zum Ball seitwärts

TEST 4.1

Testübung

Spieler steht hinter Malstab

1. Trainer wirft Ball zum Malstab rechts
2. Spieler läuft mit 3 Schritten zum Malstab rechts
3. Spieler wehrt Ball zum Trainer ab
4. 4. Spieler läuft zurück zur



Ausgangsposition

Material: 3 Malstäbe gemäss Anordnung, Abstand individuell (3 Schritte), Trainer ca. 6m entfernt

Aufgabe: Je 10 Bälle abwehren (rechts und links)

Faustballtests

<p>Kriterien/Bemerkungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Start in der Ausgangsposition -Wurf des Trainers gilt als Startzeichen -Anzahl Schritte sind vorgegeben (3 Schritte, d.h. li-re-li = Abnahme li./re-li-re = Abnahme re.) -Trainerwurf: Kegelwurf -Abnahme mit dem Aussenarm -Abnahme zum Trainer -Abnahme muss mit max. einem Schritt vom Trainer gefangen werden können. -14 vom Trainer gefangen Bälle = erfüllt
<p>Vorbereitende Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 mit 1, geworfene Bälle aus Lauf heraus abwehren - 1 mit Wand, Wurf schräg gegen die Wand und Ball abwehren - Zugeworfene Bälle aus dem Lauf heraus in ein Ziel abwehren - Abwehr aus verschiedenen Positionen heraus (z.B. sitzend, liegend) - Abwehr und Zusatzaufgabe (z.B. kleiner Slalom und Abwehr)