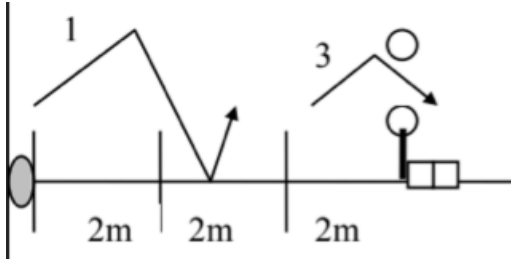


Faustballtests

TEST 4: Bewegungsausführung, Bewegungsrhythmus (unspezifisch – vorbereitend)

Zuspiel im Passgang direkt

TEST 4.3

<p>Testübung</p>	<p>Spieler steht vor der Markierung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ball in die Zone aufwerfen 2. Lauf in die Zone 3. Zuspiel direkt zwischen die Doppelleine auf Matten (quer)  <p>Material: Doppelleine (50cm Abstand) Start - Markierung 1 = 2m Zone = 2m Markierung 2 - Leine = 2m 2 Matten</p> <p>Aufgabe: Je 10 (rechts und links)</p>
<p>Kriterien/Bemerkungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Start von der Markierung aus - hoher Wurf in die Zone - Zuspiel direkt im Passgang - Zuspiel zwischen den Leinen hindurch - Ball muss auf die beiden Matten fallen - Leinenhöhe: untere Leine = 1.80m - Leinen dürfen nicht berührt werden - 12 Treffer = erfüllt

Faustballtests

Vorbereitende
Übungen

- Zuspiel in einen offenen Kasten (6 Teile)
- Zuspiel in den Basketballkorb / an das Basketballbrett
- Zuspiel zwischen zwei Leinen hindurch
- Zuspiel in einen offenen Barren-Zuspiel zwischen zwei Reckstangen hindurch