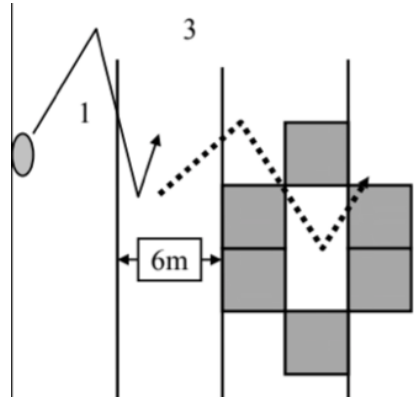


Faustballtests

TEST 4: Bewegungsausführung, Bewegungsrhythmus (unspezifisch – vorbereitend)

Zuspiel in Vorschrittstellung indirekt

TEST 4.4

<p>Testübung</p>	<p>Spieler steht vor der 9m Linie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leichtes Aufwerfen aus dem Stand in die Zone (3m bis 6m) 2. Lauf in die Zone 3. Zuspiel indirekt in Vorschrittstellung ins Ziel (über Leine zwischen 2 Matten)  <p>Material: 6 Matten, Leine oder Volleyballnetz (Höhe 2.40m) 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) (Leinenberührung nicht erlaubt) - 12 Treffer = erfüllt

Faustballtests

Vorbereitende Übungen

- 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 ein paar Schaukelringe hindurch