

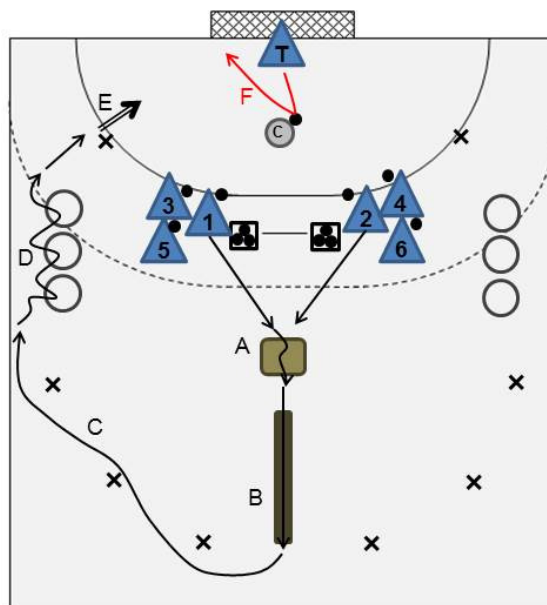
Nr. 11	Wurfserie mit Koordination	7	★
Benötigt:	8 Hütchen, 1 Turnbank, 6 Turnreifen, 1 kleine Turnkiste, 2 Ballkisten mit ausreichend Bällen		

Aufbau:

- Kleine Turnkiste, Bank, Reifen und Hütchen wie im Bild aufstellen
- Zwei Mannschaften bilden (Schützen links und rechts). Jede Mannschaft bekommt eine Ballkiste mit der gleichen Anzahl Bällen.

Ablauf:

- **1** startet mit Ball, prellt zur kleinen Turnkiste, läuft über die Turnkiste ohne mit dem Pellen aufzuhören (A), läuft dann über die Bank (B) und prellt dabei den Ball weiter auf dem Boden neben der Bank (B).
- **1** umprellt im Slalom die Hütchen (C), prellt dann einmal in jeden Reifen (D), nimmt den Ball auf und wirft von links außen (E)
- Wenn **1** bei den Reifen ist, läuft der Torhüter zum Trainer, berührt den präsentierten Ball und stellt sich dann für den Wurf von außen (F)
- Wenn **1** trifft, holt er den Ball und legt ihn in die Ballkiste der anderen Mannschaft, verwirft **1**, legt er den Ball in die eigene Ballkiste. **1** stellt sich wieder an
- **2** startet, wenn **1** die Bank verlässt mit dem gleichen Ablauf, läuft dabei aber nach der Bank nach rechts und wirft von rechts außen.
- Welche Mannschaft hat nach Ablauf der Zeit die wenigsten Bälle in der Ballkiste?



⚠ Die Spieler sollen die koordinativen Übungen konzentriert und möglichst fehlerfrei ausführen, die Geschwindigkeit erst mit steigender Sicherheit erhöhen

⚠ Der Trainer präsentiert den Ball für den Torwart (F) immer unterschiedlich, mal hoch, mal tief, links oder rechts, so dass der Torhüter darauf reagieren muss

⚠ eventuell zwei Durchgänge spielen und die Seiten tauschen

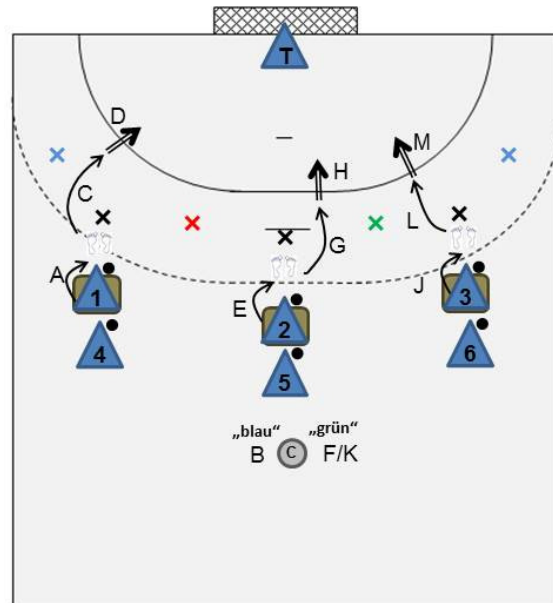
Nr. 17	Wurfserie mit vorgelagerter Reaktionsübung	7	★★★
Benötigt:	3 kleine Turnkisten, 7 Hütchen (verschiedene Farben), jeder Spieler mit einem Ball		

Aufbau:

- Drei Turnkisten aufstellen, vor jede Kiste ein Hütchen stellen und links und rechts zwei Hütchen in unterschiedlichen Farben aufstellen (s. Bild)

Ablauf 1:

- **1** springt mit Ball beidbeinig von der Turnkiste (A)
- Während des Sprungs ruft der Trainer die Farbe eines der beiden benachbarten Hütchen (hier blau – B)
- **1** geht ohne zu prellen, innerhalb der 3 Schrittregel, auf der Seite des genannten Hütchens vorbei (C) und wirft (D)
- Dann springt **2** beidbeinig von der Kiste (E), der Trainer nennt wieder eine Farbe (hier grün – F)
- **2** geht auf der entsprechenden Seite vorbei (G) und wirft (H)
- Dann springt **3** beidbeinig von der Kiste (J), der Trainer nennt wieder eine Farbe (hier wieder grün – K)
- **3** geht an der entsprechenden Seite vorbei (L) und wirft (M)
- Dann startet der Ablauf erneut mit **4**, **5** und **6**



Ablauf 2:

- Der Trainer nennt zuerst eine Hütchenfarbe, die wie in Ablauf 1 die Seite bestimmt, auf der der Spieler vorbei gehen soll und sofort im Anschluss die Zahl 2 oder 3, die bestimmt, wie viele Schritte der Spieler zur Verfügung hat, bevor er werfen muss.
(Bsp.: blau 2 (mit zwei Schritten auf der Seite des blauen Hütchens) / rot 3 (mit drei Schritten auf der Seite des roten Hütchens))



Die Spieler sollen sofort reagieren und entsprechend der Vorgabe vorbeigehen und werfen. Dennoch soll der Wurf mit höchster Konzentration erfolgen