

## ■ Flugball



Koordination



1 Bank

1 Seil

Möglichkeiten ein Seil zu spannen, z.B. zwischen zwei Korbballständern o.ä.

1 Klebeband für das Zielfeld

1 Handball (Gr.0)

1 Stoppuhr

1 Maßband

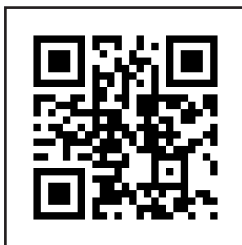
### Durchführung

Der Spieler steht mit einem Ball auf einer Bank. Die Bank steht im Abstand von vier Metern parallel zur Wand. Über der Bank ist in einer Höhe von 2,20 m ein Seil gespannt. Der Spieler steht mit dem Rücken zur Wand und zum Seil und wirft den Ball rückwärts über das Seil. Dann dreht sich der Spieler um 180° und springt von der Bank. Der Ball muss in der Luft gefangen werden, bevor er und der Spieler auf dem Boden landet. Nach der Landung wirft der Spieler den Ball gegen die Wand, auf der 2 m über dem Boden ein Zielfeld (ca. 60 x 60 cm) markiert ist. Der Spieler muss das Zielfeld treffen. Nach dem Wurf in das Zielfeld steigt der Spieler schnell wieder zurück auf die Bank und muss den von der Wand zurückprallenden Ball nachdem dieser einmal aufgesetzt ist auf der Bank fangen.

Zeit: 30 Sekunden

### Achtung:

- Es muss sichergestellt werden, dass der Spieler mit dem Rücken zur Wand steht bevor der Ball die Hände des Spielers verlässt.
- Der Ball muss mit beiden Händen über das Seil geworfen werden.
- Der Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.
- Wenn der Ball von der Wand zurückprallt und einmal aufgesetzt hat, muss der Spieler sicher auf der Bank stehen um den Ball zu fangen.



<https://youtu.be/mj2-f-1kkCE>

### Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit  
Ball präzise werfen, um ihn anschließend wieder sicher zu fangen
- Gleichgewichtsfähigkeit  
sicherer Stand auf der Bank beim Werfen und Fangen nach Körperdrehung
- Orientierungsfähigkeit  
sicheres Fangen des Balles, der kurzfristig aus dem Blickfeld verloren wird
- Umstellungsfähigkeit  
geplantes Werfen und anschließendem Fangen unter sich verändernden Bedingungen
- Reaktionsfähigkeit  
sicheres Fangen des Balles auch bei Abweichungen der geplanten Flugbahn



Fangen des Balles in der Luft	2 Punkte
Treffen der Zielfläche	2 Punkte
Fangen des Balles auf der Bank	2 Punkte

> insgesamt maximal 24 Punkte möglich