

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Explosivität – Werfen – Wandball

Die Kinder üben sich in verschiedenen Wurfformen zur Steigerung der Belastbarkeit sowie zur Förderung der Explosivität.

Die Kinder stellen sich in zwei Kolonnen auf. Das jeweils vorderste Kind hält einen Basketball (oder einen anderen Ball) in den Händen. Nun wird der Ball an die Wand geworfen, das zweite Kind versucht den Ball zu fangen und wirft ihn an die Wand.

Nach einem Durchlauf wird der gefangene Ball zwischen den Beinen eines jeden Teammitglieds hindurchgerollt bis das hinterste Kind in der Kolonne den Ball in die Höhe hält. Das schnellere Team gewinnt.

Variationen

einfacher

- beidarmiger Wurf / leichter Ball

schwieriger

- einarmiger Wurf / schwerere Bälle

Bemerkungen

- Gewicht des Balles an den Fertigkeiten der Kinder anpassen
- beidarmiger, einarmiger Wurf/Fangen
- Der Ball wird über dem Kopf geworfen und gefangen
- Wurf aus einer Rotationsbewegung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO