

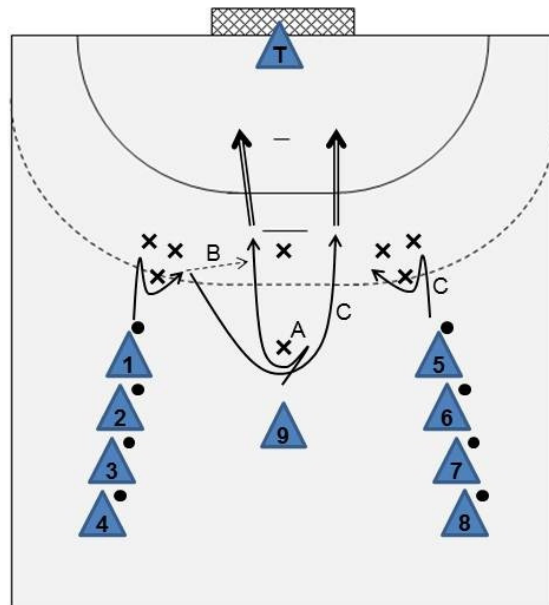
Nr. 29	Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung	10	★★
Benötigt:	8 Hütchen, ausreichend Bälle		

Vorbereitung:

- Rechts und links hinter den Hütchen stellen sich die Spieler mit Ball auf. Ein Spieler **9** steht in der Mitte ohne Ball.

Ablauf:

- **1** macht mit Ball eine dynamische Körpertäuschung vor den Hütchen
- **9** startet zeitlich parallel und läuft nach einer Körpertäuschung nach links (A) und bekommt von **1** nach dessen Körpertäuschung den Ball gespielt (B)
- **9** wirft im Schlagwurf nach Vorgabe (hoch, halb, tief) aufs Tor
- Nach dem Pass zu **9** startet **1** mit schnellen Rück-Seitwärtsschritten um das hintere Hütchen in der Mitte
- Etwas zeitversetzt startet **5** mit dem gleichen Ablauf wie **1** (nur spiegelverkehrt). **5** macht eine Körpertäuschung vor dem Hütchen, zieht nach innen und spielt **1** den Ball, der von hinten kommt.



Variationen:

- Geschwindigkeit immer mehr steigern
- Wurf erfolgt im Sprungwurf

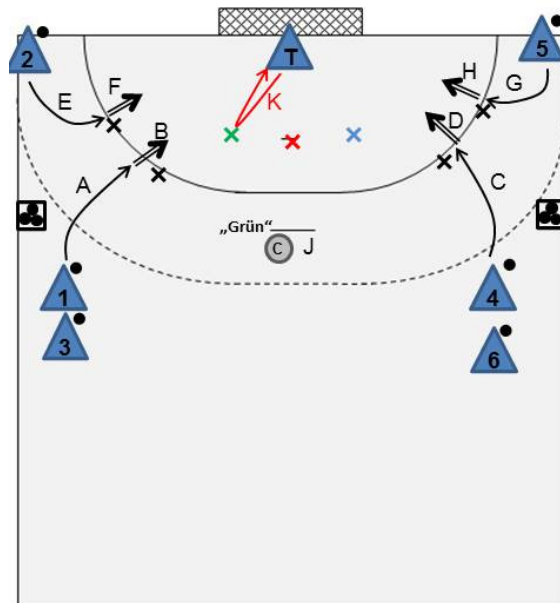
Nr. 47	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 5	7	★★
Benötigt: 7 Hütchen, 2 Balkkisten mit ausreichend Bällen			

Aufbau:

- Mit zwei Hütchen auf jeder Seite die Wurfpositionen markieren
- Für den Torhüter zusätzlich drei farbige Hütchen aufstellen (s. Bild)

Ablauf:

- **1** startet mit Ball zwischen die Hütchen (A) und wirft nach Vorgabe (hoch, tief) nach links (B)
- Dann startet **4** zwischen die Hütchen (C) und wirft nach Vorgabe nach rechts (D)
- Sofort folgt ein Wurf nach Vorgabe von **2** auf der Außenposition (E und F) und ein Wurf von **5** von der anderen Außenposition (G und H)
- Dann ruft der Trainer eine Farbe (J - grün) und der Torhüter berührt das entsprechende Hütchen (K)
- Dann startet der Ablauf erneut mit Wurf von **3**



! Die Würfe sollen so erfolgen, dass der Torhüter schnell in die Position finden muss, die Bälle aber haltbar sind

! Die Spieler müssen sich nach ihrem Wurf sofort einen neuen Ball aus der Balkkiste für den nächsten Durchgang holen