

Allgemeine Würfe

Allgemeine Würfe: Kugelschocken, Hochwürfe, Überkopfwürfe, Niederwürfe, Tormannwürfe, Prellwürfe

Kugelschocken	Material Wie Wiederholung Pause	Jahrgangskugel vorwärts und rückwärts je 20 Gerät holen
Hochwürfe	Material Wie Wiederholung Pause	Med. Ball je nach Alter 2kg bis 6kg schockend nach oben, re/ li stossen(nicht stossender Arm unterstütz die Haltung des Balles)nach oben, beidarmig vor der Brust nach oben, beidarmig hinter dem Kopf nach oben, schockend seitlich re/ li (Partnerübung) je 20 2-3min
Überkopfwürfe	Material Wie Wiederholung Pause	Med. Ball je nach Alter 2- 4kg Stand frontal, Stand Wurfauslage mit eindrehen (Rundschuss), frontal im Sitzen, verdreht im Sitzen 20 in Vorbereitungszeit, 10 in Wettkampfsaison 2-3 min
Niederwürfe	Material Wie Wiederholung Pause	Med. Ball je nach Alter 2-3kg Überkopf beidarmig auf den Boden schlagen, re/ li mit Ellenbogen/ Schulter aufdrehend auf den Boden in verschiedenen Winkeln 20 in Vorbereitungszeit, 10 in Wettkampfsaison 2-3 min
Tormannwürfe	Material Wie Wiederholung Pause	Med. Ball je nach Alter 2-3kg liegend und liegen bleiben, nur Kopf und Arme angehoben, Partner Zuwurf (beidarmig vor der Brust) in die Hände des liegenden, sofortiges zurück werfen liegend Überkopf, Seitenvariationen 20 2-3min
Prellwürfe	Material Wie Wiederholung Pause	Med. Ball je nach Alter 2-3kg frontal gegen Wand, sehr nah an der Wand stehen 20 2-3 min