



Spieltag 3

Zeitraum: KW23

Verkündung der Übungen: 01.06.

Verkündung der Übungen, die bepunktet werden: 05.06.

Einreichung der Ergebnisse bis: 08.06.

Spieltagsaufgabe 1 (Im Training „Übung 3:“)

Aufgabe: Suche dir eine Linie auf dem Boden. Stelle einen Fuß vor und einen Fuß hinter die Linie.

Beginnen nun mit Wechselsprüngen und kreise dabei deinen Ball um deinen Körper.

Ziel: Versuche möglichst oft den Ball um den Körper zu kreisen.

Aufgabe für die Spielerinnen und Spieler:

Zähle oder lass zählen, wie oft du während den Wechselsprüngen den Ball um deinen Körper kreisen kannst.

Die Umkreisung beginnt wenn der Ball vor dem Bauch ist.

Du hast 20 Sekunden Zeit.

Fällt der Ball auf den Boden, ist der Versuch beendet aber nicht ungültig. Es zählt der beste Versuch.

Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:

Einzutragen ist der Anzahl an Umkreisungen des Balls um den Körper während 20 Sekunden

Wechselsprünge absolviert werden.

Es darf nur 1 Versuch in die Wertung eingehen.

Spieltagsaufgabe 2 (im Training „Übung 4“):

Aufgabe: Suche dir eine Linie auf dem Boden. Stelle dich seitlich zur Linie. Springe seitlich über die Linie hin und her mit beiden Beinen. Klatsche wenn du links von der Linie bist vor dem Bauch, wenn du rechts von der Linie bist hinter dem Rücken.

Ziel: Versuche möglichst viele Sprünge zu machen ohne dass du einen Fehler machst.

Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:

Zähle oder lass zählen, wie viele Sprünge du ohne Fehler beim Springen oder Klatschen schaffst.

Du hast 20 Sekunden Zeit.

Passiert dir ein Fehler (z.B. Klatschen hinter dem Rücken wenn du links von der Linie bist) ist der Versuch beendet, aber nicht ungültig. Es zählt der beste Versuch.

Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:

Einzutragen ist die Anzahl der Sprünge über die Linie, die korrekt ausgeführt werden.

Es darf nur 1 Versuch in die Wertung eingehen.



Spieltagsaufgabe 3 (im Training „Übung 7“):

Aufgabe: Wirf dein Leibchen nach oben und fange es auf dem Kopf wieder auf.

Ziel: Wiederhole die Übung so oft du kannst.

Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:

Zähle oder lass zählen, wie oft du es schaffst, das T-Shirt oder Leibchen hochzuwerfen und mit dem Kopf wieder zu fangen.

Es zählt nur, wenn das Leibchen/T-Shirt auf dem Kopf liegen bleibt.

Es zählt nicht, wenn ausschließlich mit der Schulter gefangen wird (kein Kontakt zum Kopf).

Du hast 45 Sekunden Zeit.

Wird das Leibchen nicht gefangen, ist der Versuch beendet, aber nicht ungültig. Der beste Versuch zählt.

Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:

Einzutragen ist die Anzahl, wie oft das Leibchen/T-Shirt auf dem Kopf regulär (s.o.) gefangen wird.

Es darf nur 1 Versuch in die Wertung eingehen.

Spieltagsaufgabe 4 (im Training „Übung 9“):

Aufgabe: Halte einen Luftballon mit dem Fuß durch „kicken“ nach oben in der Luft.

Ziel: Versuche möglichst lange eine Berührung des Bodens zu vermeiden.

Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:

Zähle oder lass zählen, wie oft du es schaffst den Luftballon hochzuhalten.

Du hast 20 Sekunden Zeit.

Der Ball darf nicht den Boden berühren oder mit der Hand oder anderen Körperteilen als dem Fuß gespielt werden.

Passiert dies ist der Versuch beendet, aber nicht ungültig. Es zählt der beste Versuch.

Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:

Einzutragen ist die Anzahl, wie oft der Ball mit dem Fuß hochgehalten wurde.

Es darf nur 1 Versuch in die Wertung eingehen.