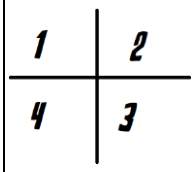
# Spieltag 5

**Zeitraum:** KW24
**Verkündung der Übungen:** 08.06.
**Verkündung der Übungen, die bepunktet werden:** 12.06.
**Einreichung der Ergebnisse bis:** 15.06.

*Spieltagsaufgabe 1 (im Training „Übung 3“):*
**Aufgabe:** Springe beidbeinig in der Reihenfolge 1,2,3,4. Versuche im Feld 1 vor dem Bauch zu klatschen und im Feld 3 hinter dem Rücken zu klatschen.




**Ziel:** Versuche möglichst viele Sprünge ohne Fehler zu machen.
***Anweisungen für Spielerinnen und Spieler:***
*Zähle oder lass zählen wie viele Runden du fehlerfrei springen kannst. Eine Runde beginnt, wenn du auf Feld 1 bist.*
*Du hast 30 Sekunden Zeit.*
*Wenn du einen Fehler machst, ist der Versuch beendet, aber muss nicht ungültig sein. Die angefangene Runde wird noch mitgezählt.*
***Anweisungen für die Trainerinnen und Trainer:***
*Einzutragen ist die Anzahl der fehlerfrei absolvierten Runden in 30 Sekunden.*

*Spieltagsaufgabe 2 (im Training Übung 5):*
**Aufgabe:** Stell dich seitlich neben die vier Felder und prelle deinen Ball seitlich neben dir in der üblichen Reihenfolge (1,2,3,4).
**Ziel:** Versuche möglichst viele korrekte Prellschläge zu machen und den Ball nicht zu verlieren.
***Anweisungen für Spielerinnen und Spieler:***
*Zähle oder lass zählen wie viele Runden du fehlerfrei prellen kannst. Eine Runde beginnt, wenn du auf Feld 1 bist. Du hast 30 Sekunden Zeit.*
*Wenn du einen Fehler machst, ist der Versuch beendet, aber muss nicht ungültig sein. Die angefangene Runde wird noch mitgezählt.*
***Anweisungen für die Trainerinnen und Trainer:***
*Einzutragen ist die Anzahl der fehlerfrei absolvierten Runden in 30 Sekunden.*

*Spieltagsaufgabe 3 (im Training Übung 6):*

**Aufgabe:** Wirf deinen Ball mit der rechten Hand von hinten über die linke Schulter und fange ihn vor dem Körper mit beiden Händen wieder auf.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Wiederholungen ohne Ballverlust zu schaffen.

***Anweisungen für Spielerinnen und Spieler:***

*Zähle oder lass zählen wie oft du es schaffst den Ball von hinten über die Schulter zu werfen und zu fangen. Es zählt nur, wenn der Ball gefangen wird.*

*Du hast 45 Sekunden Zeit.*

*Wenn du einen Fehler machst, ist der Versuch beendet, aber muss nicht ungültig sein. Die angefangene Runde wird noch mitgezählt.*

***Anweisungen für die Trainerinnen und Trainer:***

*Einzutragen ist die Anzahl der gefangenen Würfe über die Schulter.*

*Spieltagsaufgabe 4 (im Training „Übung 7“):*

**Aufgabe:** Halte deinen Ball ca. auf Kniehöhe zwischen deinen Beinen. Eine Hand hält den Ball von vorne, eine von hinten. Wirf den Ball zwischen deinen Beinen nach oben, während der Ball in der Luft ist greifst du mit den Händen um, sodass sie ihre Positionen vor und hinter dem Körper wechseln.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Wiederholungen ohne Ballverlust zu schaffen.

***Anweisungen für Spielerinnen und Spieler:***

*Zähle oder lass zählen wie oft du es schaffst die Position zu wechseln. Der Ball darf nicht auf den Boden fallen.*

*Du hast 30 Sekunden Zeit.*

*Fällt der Ball auf den Boden, ist der Versuch beendet, aber muss nicht ungültig sein. Die angefangene Runde wird noch mitgezählt.*

***Anweisungen für die Trainerinnen und Trainer:***

*Einzutragen ist die Anzahl der Positionswechsel der Arme, die in 30 Sekunden ohne Ballverlust, erreicht werden.*