



Spieltag 5

Zeitraum: KW25

Verkündung der Übungen: 15.06.

Verkündung der Übungen, die bepunktet werden: 19.06.

Einreichung der Ergebnisse bis: 22.06.

Spieltagsaufgabe 1 (Im Training Übung 2)

Aufgabe: Stell dich wieder mit einem Fuß auf das Handtuch. Versuche mit deinen Armen einen Luftballon hochzuhalten.

Ziel: Versuche den Luftballon möglichst oft hochzuhalten. Du darfst das Handtuch nicht verlassen

Anweisung für die Spieler*innen

Stoppe selbst oder lasse stoppen, wie lange du auf dem Handtuch stehend den Luftballon hochhalten kannst, ohne dass der Ballon oder du den Boden berühren.

Anweisung für die Trainer*innen

Es darf nur ein Versuch (der beste) in die Wertung eingehen. Die einzutragende Zahl entspricht der Zeit, die der Spieler auf dem Handtuch steht, ohne dass Spieler oder Ball den Boden berühren. Für 10 Sekunden gibt es einen Punkt. Maximal sind zwölf Punkte (zwei Minuten) erspielbar!



Spieltagsaufgabe 2 (Im Training Übung 4):

Aufgabe: Suche dir eine Wand, leg dein zusammengerolltes Handtuch ca. 1,50m davor ab und stell dich wieder mit einem Fuß auf das Handtuch. Wirf den Ball nun mit deiner starken Hand gegen die Wand und fange ihn wieder.

Ziel: Spiele möglichst viele Pässe ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

Anweisung für die Spieler*innen

Zähle selbst oder lasse zählen, wie viele Pässe du in 30 Sekunden auf dem Handtuch stehend gegen die Wand spielen und wieder fangen kannst.

Anweisung für die Trainer*innen

Es darf nur ein Versuch (der beste) in die Wertung eingehen. Die einzutragende Zahl entspricht der Zahl der Pässe, die der Spieler auf dem Handtuch stehend spielt, Achtung: Bodenberührungen = Ende des Versuches (Die Pässe dürfen gewertet werden, nur ist der Versuch zu Ende). Nur direkte Pässe, die direkt gefangen werden zählen, Pässe, die unterwegs (egal ob auf dem Hin- oder Rückweg den Boden berühren werden nicht gezählt, der Versuch kann jedoch fortgesetzt werden.

Spieltagsaufgabe 3 (Im Training Übung 7):

Aufgabe: wirf deinen Ball vor dem Bauch hoch und fange ihn hinter dem Rücken wieder mit deinen Händen auf.

Ziel: Versuche den Ball wieder zu fangen, ohne dass er auf den Boden fällt.

Anweisung für die Spieler*innen

Zähle selbst oder lasse zählen, wie oft du die Übung in 45 Sekunden wiederholen kannst.

Anweisung für die Trainer*innen

Es darf nur ein Versuch (der beste) in die Wertung eingehen. Die einzutragende Zahl entspricht der Zahl der geworfenen und gefangenen Bälle. Würfe, die den Boden berühren werden nicht gezählt, die Zeit läuft jedoch weiter und wird nicht sofort gestoppt.