



Spieltag 1

Zeitraum: KW21

Verkündung der Übungen: 18.05.

Verkündung der Übungen, die bepunktet werden: 22.05.

Einreichung der Ergebnisse bis: 25.05.

Spieltagsaufgabe 1 (im Training „Übung 6“)

Aufgabe: Wirf deinen Ball nach oben. Sobald der Ball sich in der Luft befindet, versuche so oft wie möglich in die Hände zu klatschen. Fange deinen Ball dann wieder auf.

Ziel: Versuche möglichst oft zu klatschen, während dein Ball in der Luft ist.

Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:

Zähle oder lass zählen, wie oft Du klatschen kannst, bis Du den Ball wieder gefangen hast!

Der Ball muss direkt gefangen und festgehalten werden! Er darf nicht herunterfallen.

Es zählt der beste Versuch!

Halte das am besten per Video fest und schicke es Deiner Trainerin/Deinem Trainer zu.

Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:

Es darf nur 1 Versuch (der beste) in die Wertung eingehen.

Die einzutragende Zahl entspricht der Anzahl der Klatschschläge während der Ball in der Luft ist.

Wird der Ball fall gelassen oder nicht direkt gefangen, ist der Versuch als ungültig zu werten.

Wir zählen auf Eure Ehrlichkeit bei der Auswertung.

Bitte tragt die Ergebnisse in den beigegefügtten Auswertungsbogen ein.

Spieltagsaufgabe 2: (im Training: „Übung 8“)

Aufgabe: Halte deinen Ball durch Pritschen (wie beim Volleyball) in der Luft.

Ziel: Versuche möglichst oft den Ball nach oben zu pritschen.

Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:

Zähle oder lass zählen, wie oft Du den Ball hochpritschen kannst.

Wenn der Ball den Boden berührt, ist der Versuch beendet. Der Ball muss also immer in der Luft gehalten werden.

Es zählt der beste Versuch!

Halte das am besten per Video fest und schicke es Deiner Trainerin/Deinem Trainer zu.

Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:

Es darf nur 1 Versuch (der beste) in die Wertung eingehen.

Die einzutragende Zahl entspricht der Anzahl der Pritschkontakte die die Spielerin/ der Spieler schafft, bis der Ball den Boden berührt.

Wird der Ball nicht gepritscht, sondern gefangen und hoch geworfen, ist der Versuch als ungültig zu bewerten.

Wir zählen auf Eure Ehrlichkeit bei der Auswertung.

Bitte tragt die Ergebnisse in den beigegefügtten Auswertungsbogen ein.



Spieltagsaufgabe 3 (im Training „Übung 2“)

Aufgabe: Stelle dich schulterbreit auf und prelle nun deinen Ball einmal um dich herum, wechsele die ballführende Hand einmal vor dir und einmal hinter dir.

Ziel: Versuche möglichst viele Runden um deinen Körper zu prellen.

Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:

Zähle oder lass zählen, wie oft Du den Ball um deinen Körper prellen kannst!

Du hast maximale 1 Minute Zeit.

Wenn du die Kontrolle über den Ball verlierst und dir der Ball wegspringt, wird die Zeit gestoppt und der Versuch ist zu Ende, aber nicht ungültig.

Es zählt der beste Versuch!

Halte das am besten per Video fest und schicke es Deiner Trainerin/Deinem Trainer zu.

Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:

Es darf nur 1 Versuch (der beste) in die Wertung eingehen.

Die einzutragende Zahl entspricht der Anzahl der Umrundungen, die in einer Minute erreicht werden bzw. bis zum Verlust der Ballkontrolle erreicht werden.

Geht der Ball verloren ist der Versuch abzubrechen, kann aber dennoch gewertet werden.

Wir zählen auf Eure Ehrlichkeit bei der Auswertung.

Bitte tragt die Ergebnisse in den beigegefügtten Auswertungsbogen ein.

Spieltagsaufgabe 4 (im Training „Übung 4“)

Aufgabe: Nimm dir einen zweiten Ball dazu, der ungefähr gleich groß wie dein Handball ist. Halte den zweiten Ball fest in der Hand und prell damit deinen Handball.

Ziel: Versuche möglichst lange den Ball regelkonform zu prellen.

Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:

Zähle oder lass zählen, wie oft Du in 30 Sekunden den Ball prellen kannst.

Wenn du die Kontrolle über den Ball verlierst und der Ball 2x hintereinander ohne Prellkontakt den Boden berührt, wird die Zeit gestoppt und der Versuch ist zu Ende, aber nicht ungültig.

Es zählt der beste Versuch!

Halte das am besten per Video fest und schicke es Deiner Trainerin/Deinem Trainer zu.

Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:

Es darf nur 1 Versuch (der beste) in die Wertung eingehen.

Die einzutragende Zahl entspricht der Anzahl Bodenberührungen, die in einer 30 Sekunden erreicht werden geteilt durch 3. (Bsp. 30 Prellschläge = 10 Punkte)

Geht der Ball verloren ist der Versuch abzubrechen, kann aber dennoch gewertet werden.

Wir zählen auf Eure Ehrlichkeit bei der Auswertung.

Bitte tragt die Ergebnisse in den beigegefügtten Auswertungsbogen ein.