

## Spielplan MJD 2011/2012

**Verantwortlichkeit:**

(bitte Versand Spielprotokolle an diese Adresse)

Staffelleiter  
 Siegfried Sanftleben  
 Immenburg 30  
 18109 Rostock  
 Tel.: 0381-7682894  
 Funk: 0177-9704695  
 E-Mail: [sisanft@gmx.de](mailto:sisanft@gmx.de)

Spielzeit: 2 x 20 Min.

Datum	SpNr.	Klasse	Halle	Uhrzeit	Heim	Gast
10.09.11	T 4001	KM MJD	003	09:30	TEST: Durchschlagsprünge (Seilspringen)	
10.09.11	4001	KM MJD	003	09:45	SV Warnemünde	Schwaaner SV
10.09.11	T 4002	KM MJD	048	09:15	TEST: Durchschlagsprünge (Seilspringen)	
10.09.11	4002	KM MJD	048	09:30	HSV Grimmen	Ribnitzer HV
17.09.11	T 4003	KM MJD	026	15:00	TEST: Achterlauf - Slalomdribbling	
17.09.11	4003	KM MJD	026	15:15	Ribnitzer HV	HSV Grimmen
24.09.11	T 4004	KM MJD	020	10:45	TEST: Wechselsprünge mit Handball	
24.09.11	4004	KM MJD	020	11:00	Schwaaner SV	HC Empor Rostock
24.09.11	T 4005	KM MJD	026	09:45	TEST: Wechselsprünge mit Handball	
24.09.11	4005	KM MJD	026	10:00	Ribnitzer HV	SV Warnemünde
01.10.11	T 4006	KM MJD	016	09:15	TEST: Ball im Stehen über Kopf	
01.10.11	4006	KM MJD	016	09:30	HC Empor Rostock	HSV Grimmen
08.10.11	T 4007	KM MJD	020	12:15	TEST: Dreisprung aus dem Stand	
08.10.11	4007	KM MJD	020	12:30	Schwaaner SV	HSV Grimmen
29.10.11	T 4008	KM MJD	048	11:45	TEST: Wechselsprünge mit Handball	
29.10.11	4008	KM MJD	048	12:00	HSV Grimmen	HC Empor Rostock
05.11.11	T 4009	KM MJD	003	10:30	TEST: Dreisprung aus dem Stand	
05.11.11	4009	KM MJD	003	10:45	SV Warnemünde	HC Empor Rostock
06.11.11	T 4010	KM MJD	016	13:45	TEST: Handlings = vorw./rückw. Fangen	
06.11.11	4010	KM MJD	016	14:00	HC Empor Rostock	Ribnitzer HV
13.11.11	T 4011	KM MJD	026	14:30	TEST: Ball im Stehen über Kopf	
13.11.11	4011	KM MJD	026	14:45	Ribnitzer HV	Schwaaner SV
03.12.11	T 4012	KM MJD	020	10:30	TEST: Achterlauf - Slalomdribbling	
03.12.11	4012	KM MJD	020	10:45	Schwaaner SV	SV Warnemünde
10.12.11	T 4013	KM MJD	016	09:45	TEST: 8 x 3m Vorwärts-Rückwärtslauf	
10.12.11	4013	KM MJD	016	10:00	HC Empor Rostock	Schwaaner SV
10.12.11	T 4014	KM MJD	003	13:30	TEST: 8 x 3m Vorwärts-Rückwärtslauf	
10.12.11	4014	KM MJD	003	13:45	SV Warnemünde	Ribnitzer HV
17.12.11	T 4015	KM MJD	003	12:15	TEST: Handlings = vorw./rückw. Fangen	
17.12.11	4015	KM MJD	003	12:30	SV Warnemünde	HSV Grimmen
<u>Notizen:</u>						

Datum	SpNr.	Klasse	Halle	Uhrzeit	Heim	Gast
14.01.12	T 4016	KM MJD	020	12:15	TEST: Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank	
14.01.12	4016	KM MJD	020	12:30	Schwaaner SV	Ribnitzer HV
14.01.12	T 4017	KM MJD	016	09:45	TEST: Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank	
14.01.12	4017	KM MJD	016	10:00	HC Empor Rostock	SV Warnemünde
21.01.12	T 4018	KM MJD	048	11:45	TEST: Medizinball-Wurf	
21.01.12	4018	KM MJD	048	12:00	HSV Grimmen	SV Warnemünde
21.01.12	T 4019	KM MJD	026	09:45	TEST: Wurfpräzision unter Zeitdruck	
21.01.12	4019	KM MJD	026	10:00	Ribnitzer HV	HC Empor Rostock
28.01.12	T 4020	KM MJD	048	09:45	TEST: Wurfpräzision unter Zeitdruck	
28.01.12	4020	KM MJD	048	10:00	HSV Grimmen	Schwaaner SV

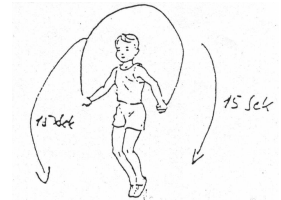
Notizen:

## 1. - Durchschlagsprünge (Seilspringen)

**Zielstellung:** Bewegungskoordination mit einem Seil

**Übungsverlauf:**

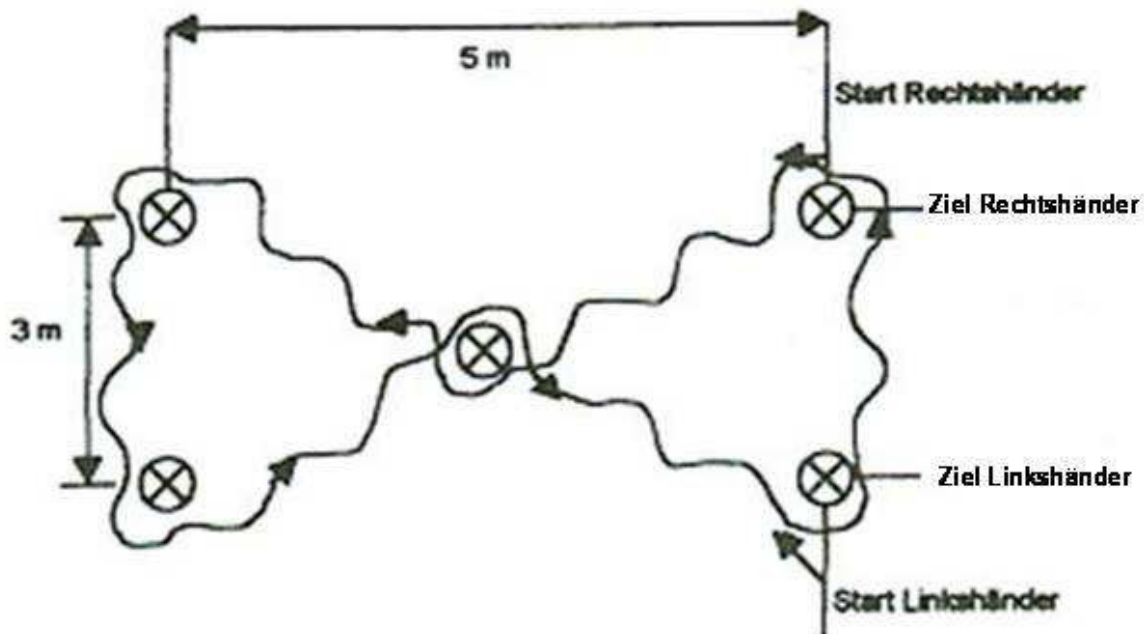
Der Spieler/in springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts (mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung). Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagrichtung ohne Pause gewechselt.



**Übungsdauer / Bewertung:**

Gesamttestzeit 30 Sekunden.  
Gezählt wird jeder Sprung bei durch geschwungenen Seil.

## 2. - Achterlauf - Slalomedribbling



**Übungsverlauf:**

Der Sportler/in steht mit fest gefasstem Ball an der Startlinie. Er/sie durchläuft die skizzierte Strecke 2mal mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung (Außenhand, Handwechsel). Eingestoppt wird auf die erste Bewegung in Laufrichtung.

**Übungsdauer / Bewertung:**

Für jede umgekippte Stange erhält der Sportler/in einen Zeitzuschlag von 0,3s.  
Der Versuch mit der besten Gesamtzeit wird gewertet, wobei die Anzahl der umgekippten Stangen ebenfalls notiert wird.  
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

## 3. - Wechselsprünge mit dem Handball

### Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht in Schrittstellung und hält den Ball.  
Der Spieler/in soll Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen.  
Der Ball darf nicht gefasst werden.



### Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Wiederholungen in 20 Sekunden, fortlaufend weiterzählen  
Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

## 4. - Ball im Stehen über Kopf

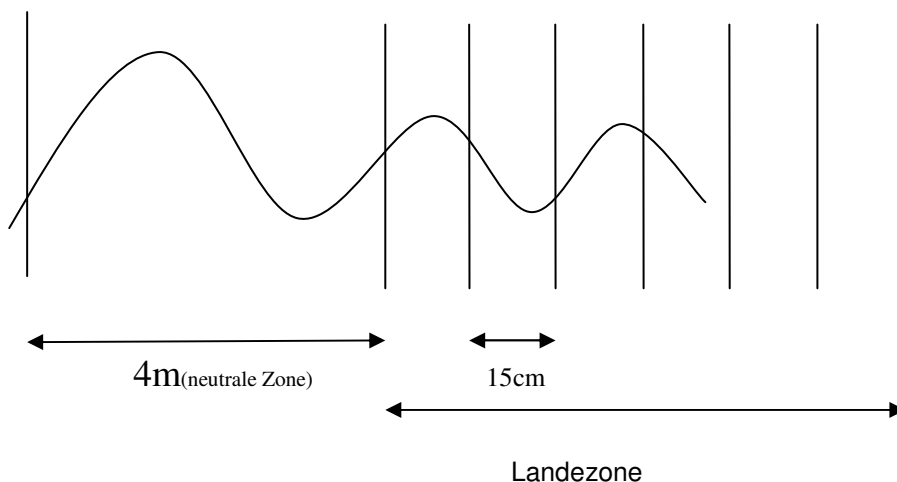
### Übungsverlauf:

Der Ball wird im Stehen über den Kopf von vorn nach hinten beidhändig geworfen und hinter dem Rücken beidhändig wieder gefangen. Danach wird der Ball beidhändig von hinten über den Rücken und Kopf nach vorn geworfen und beidhändig gefangen. usw. ...

### Übungsdauer / Bewertung:

Jeder beidhändig gefangene Ball = 1 Punkt  
Testzeit: 20 Sekunden  
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

## 5. – Dreisprung aus dem Stand



### Übungsverlauf:

3 Schrittsprünge aus dem Stand Schwungbein darf geschwungen werden, beim letzten Sprung Landung auf beiden Beinen. (Absprung mit dem Sprungbein, Landung auf dem Schwungbein, Landung auf dem Sprungbein, Landung auf beiden Füßen.)

### Bewertung:

Auf dem Boden wird eine neutrale Zone von 4 m eingezeichnet. Ab 4 m werden im Abstand von 15 cm Landezonen markiert. Jede Landezone bringt **1 Punkt**. An der hintersten Landestelle (Hacken) wird gemessen. 2 Sprünge, der beste wird gewertet.

### Gerätebedarf:

Tape oder anderes Klebeband zum Markieren der Zonen

## 6. - Handling - vorwärts-rückwärts Fangen

### Übungsverlauf:

Der Ball wird zu Beginn beidhändig vor den gespreizten Beinen in Grundstellung gehalten, danach wird er mit beiden Händen von vorn nach hinten durch die geöffneten Beine gespielt, beidhändig gefangen und von hinten nach vorn wieder zurückgespielt.

### Übungsdauer / Bewertung:

Testzeit: 20 Sekunden

Anzahl der beidhändig gefangenen Bälle. Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

## 7. - 8 x 3m Vorwärts-Rückwärtslauf

### Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers > mit der ersten Bewegung des Sportlers wird die Uhr eingestoppt.

Aufstellung hinter Start-Ziellinie

8x die Start-Ziellinie in Vorwärts-Rückwärtslauf mit einem Fuß berühren

Als Orientierungslinien können die 9m- und 6m-Linie verwendet werden.

### Übungsdauer / Bewertung:

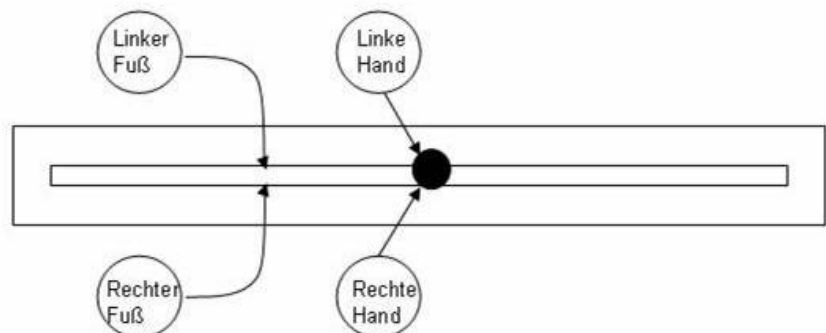
Zeit, die der Sportler/in benötigt. Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf: Markierungen, Stoppuhr

## 8. - Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank

### Voraussetzung:

Die Langbank muss vollständig aus Holz sein, so dass im umgedrehten Zustand auf einem schmalen Holzbalken geübt werden kann. Eine Bank mit Metallunterzug ist nicht gestattet.



### Übungsverlauf:

Der Spieler/in prellt den Ball auf dem Balken abwechselnd mit der rechten und linken Hand.

Gleichzeitig wird im Wechsel der linke und rechte Fuß auf diesen Balken gesetzt.

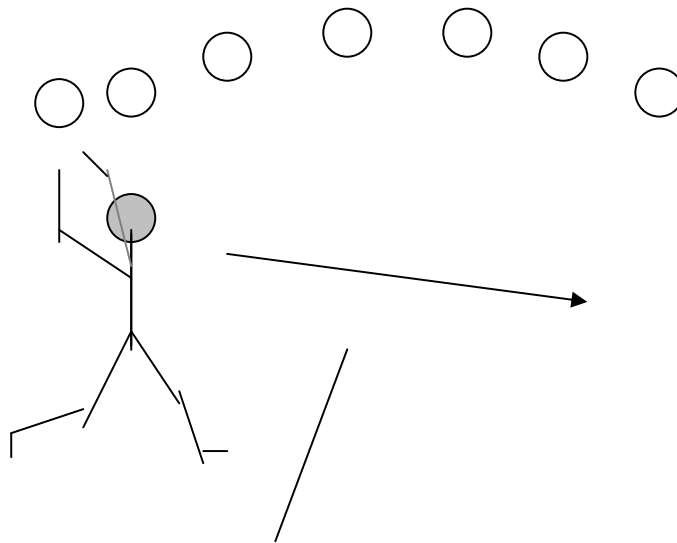
Bei jedem Prellen muss ein Fuß auf die Bank gesetzt werden (ob die linke Hand prellt und der rechte Fuß aufgesetzt wird oder ob die linke Hand prellt und auch der linke Fuß aufgesetzt wird ist egal).

### Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl des Prellens in 20 Sekunden.

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

## 9. - Medizinball-Wurf



### Übungsverlauf:

Der Spieler wirft einen Medizinball (1kg Mädchen / 2 kg Jungen) aus einem Schritt beidhändig so weit wie möglich;

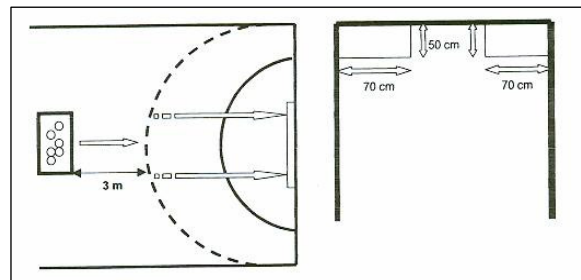
### Übungsdauer / Bewertung:

Die Wurfweite vom der Abwurflinie, die der Sportler in der Zielzone erzielt;  
Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

## 10. - Wurfpräzision unter Zeitdruck

### Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit Ball vor dem Kastenteil. Die Zeit wird eingestoppt mit der ersten Bewegung in Laufrichtung. Er/sie führt den Ball bis zur 9m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche. ... usw.



### Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der erreichten Treffer in 20 Sekunden. Ein Treffer ist gültig, wenn der Ball ohne Berührung der Trefferflächenbegrenzung (z.B. Seil) bzw. Berührung des Pfostens oder der Latte das Ziel erreicht hat.  
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.