

Spielplan MJE II 2011/2012

Verantwortlichkeit:

(bitte Versand Spielprotokolle an diese Adresse)

Staffelleiter

Jürgen Höwt

Laager Straße 28

18258 Schwaan

Tel.: 03844-811155

Funk: 0172-4876527

E-Mail: Juergen.Hoewt@web.de

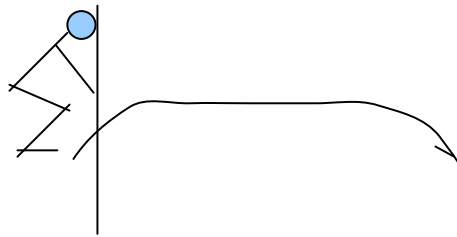
Spielzeit: 2 x 10 Min.

Datum	SpNr.	Klasse	Halle	Uhrzeit	Heim	Gast	SR
Ausrichter: HC Empor Rostock			016	10:00	TEST: Durchschlagsprünge (Seilspringen)		
03.12.11	6007	KU MJE II	016	10:30	HC Empor Rostock	SV Motor Barth	KJSC
03.12.11	6008	KU MJE II	016	11:05	HC Empor Rostock	KJSC Rostock	SV MB
03.12.11	6009	KU MJE II	016	11:40	KJSC Rostock	SV Motor Barth	HCE
Ausrichter: KJSC Rostock			014	10:00	TEST: Schlussweitsprung		
21.01.12	6001	KU MJE II	014	10:30	KJSC Rostock	HC Empor Rostock	SV MB
21.01.12	6002	KU MJE II	014	11:05	KJSC Rostock	SV Motor Barth	HCE
21.01.12	6003	KU MJE II	014	11:40	HC Empor Rostock	SV Motor Barth	KJSC
Ausrichter: SV Motor Barth			046	10:00	TEST: Handling - wechselseitiges Fangen		
28.01.12	6004	KU MJE II	046	10:30	SV Motor Barth	KJSC Rostock	HCE
28.01.12	6005	KU MJE II	046	11:05	SV Motor Barth	HC Empor Rostock	KJSC
28.01.12	6006	KU MJE II	046	11:40	KJSC Rostock	HC Empor Rostock	SV MB

Notizen:

Halle 014: Sporthalle Möllner Straße (Möllner Straße, 18109 Rostock)
 Halle 016: Fiete-Reder-Sporthalle (Marieneher Straße 4, 18069 Rostock)
 Halle 046: Vineta Sportarena (Gewerbegebiet am Betonwerk, 18356 Barth)

1. - Schlussweitsprung



Übungsverlauf:

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand von einer festgelegten Linie nach vorn (Füße schulterbreit auseinander).

Übungsdauer / Bewertung:

Jede/r Sportler/-in hat 2 Versuche. Die Messung erfolgt von hintersten Landestelle zur Absprunglinie. Erzielte Sprungweite in Meter.

Gerätebedarf: Markierung, Messband

2. - Händling - wechselseitiges Fangen

(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Übungsverlauf:

Handwechsel – in Testdauer möglichst viele Wiederholungen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Der Handball wird zwischen den gespreizten Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball von vorn und die Andere von hinten.

Auf das Starkommando erfolgt ein Handwechsel – dabei müssen beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen. Auch wenn der Ball den Boden berührt wird weitergeübt, jedoch werden diese Versuche nicht gewertet. Füße bleiben fest stehen.



Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt hat
Testdauer 20 Sekunden
2 Versuche

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle

3. - Durchschlagsprünge (Seilspringen)

Übungsverlauf:

Der Spieler/in springt nach Startkommando 30 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts (mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung).

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit: 30 Sekunden.
Gezählt wird jeder Sprung bei durch geschwungenen Seil.
1 Versuch

