

## Spielplan WJD 2011/2012

**Verantwortlichkeit:**

(bitte Versand Spielprotokolle an diese Adresse)

Staffelleiterin

Karola Wiegratz

Stadtweider Winkel 3

18059 Rostock

Tel.: 0381-1203396

Funk: 0151-12836316

E-Mail: KDWiegratz@t-online.de

Spielzeit: 2 x 15 Min.

Datum	SpNr.	Klasse	Halle	Uhrzeit	Heim	Gast	SR
11.09.11	7001	KM WJD	062	09:30	Rostocker HC	SV Motor Barth	SCL
11.09.11	Ausrichter: Rostocker HC			10:15	TEST: Achterlauf - Slalomdribbling (alle)		
11.09.11	7002	KM WJD	062	10:45	SV Motor Barth	SC Laage	RHC
11.09.11	7003	KM WJD	062	11:30	SC Laage	Rostocker HC	SV MB
17.09.11	7004	KM WJD	003	09:00	SG SVW/Eintracht Rostock I	SV Pädagogik Rostock	SG II
17.09.11	7005	KM WJD	003	09:45	SG SVW/Eintracht Rostock II	SG SVW/Eintracht Rostock III	Päd.
17.09.11	Ausrichter: SG SVW/Eintracht I			10:15	TEST: Achterlauf - Slalomdribbling (alle)		
17.09.11	7006	KM WJD	003	11:00	SV Pädagogik Rostock	SG SVW/Eintracht Rostock II	SG I
25.09.11	7007	KM WJD	055	09:00	SC Laage	SG SVW/Eintracht Rostock II	RHC
25.09.11	Ausrichter: SC Laage			09:40	TEST: Dreisprung (alle)		
25.09.11	7008	KM WJD	055	10:10	SG SVW/Eintracht Rostock II	Rostocker HC	SCL
25.09.11	7009	KM WJD	055	10:55	Rostocker HC	SC Laage	SG II
01.10.11	7010	KM WJD	046	10:00	SV Motor Barth	SG SVW/Eintracht Rostock I	SG III
01.10.11	Ausrichter: SV Motor Barth			10:45	TEST: Dreisprung (SV MB und SVW/E I) / Achterlauf - Slalomdribbling (SVW/E III)		
01.10.11	7011	KM WJD	046	11:15	SG SVW/Eintracht Rostock I	SG SVW/Eintracht Rostock III	SV MB
01.10.11	7012	KM WJD	046	12:00	SG SVW/Eintracht Rostock III	SV Motor Barth	SG I
08.10.11	7013	KM WJD	011	09:00	SG SVW/Eintracht Rostock II	Rostocker HC	SG I
08.10.11	Ausrichter: SG SVW/Eintracht II			09:50	TEST: Ball im Stehen über Kopf (alle)		
08.10.11	7014	KM WJD	011	10:30	Rostocker HC	SG SVW/Eintracht Rostock I	SG II
08.10.11	7015	KM WJD	011	11:15	SG SVW/Eintracht Rostock I	SG SVW/Eintracht Rostock II	RHC
08.10.11	7016	KM WJD	011	12:15	SG SVW/Eintracht Rostock III	SV Motor Barth	Päd.
08.10.11	Ausrichter: SG SVW/Eintracht III			13:00	TEST: Dreisprung (SVW/E III und Päd.) / Ball im Stehen über Kopf (SV MB)		
08.10.11	7017	KM WJD	011	14:00	SV Motor Barth	SV Pädagogik Rostock	SG III
08.10.11	7018	KM WJD	011	14:45	SV Pädagogik Rostock	SG SVW/Eintracht Rostock III	SV MB
29.10.11	7019	KM WJD	003	09:00	SG SVW/Eintracht Rostock I	Rostocker HC	SG III
29.10.11	Ausrichter: SG SVW/Eintracht I			09:45	TEST: 8 x 3m Vorwärts-Rückwärtslauf (alle)		
29.10.11	7020	KM WJD	003	10:15	Rostocker HC	SG SVW/Eintracht Rostock III	SG I
29.10.11	7021	KM WJD	003	11:00	SG SVW/Eintracht Rostock III	SG SVW/Eintracht Rostock I	RHC
30.10.11	7022	KM WJD	055	09:00	SC Laage	SG SVW/Eintracht Rostock II	SV MB
30.10.11	Ausrichter: SC Laage			09:40	TEST: 8 x 3m Vorwärts-Rückwärtslauf (alle)		
30.10.11	7023	KM WJD	055	10:10	SG SVW/Eintracht Rostock II	SV Motor Barth	SCL
30.10.11	7024	KM WJD	055	10:55	SV Motor Barth	SC Laage	SG II
12.11.11	7025	KM WJD	011	09:00	SG SVW/Eintracht Rostock III	Rostocker HC	Päd.
12.11.11	Ausrichter: SG SVW/Eintracht III			09:50	TEST: Ball im Stehen über Kopf (SVW/E III und Päd.) / Medizinball-Wurf (RHC)		
12.11.11	7026	KM WJD	011	10:30	Rostocker HC	SV Pädagogik Rostock	SG III
12.11.11	7027	KM WJD	011	11:15	SV Pädagogik Rostock	SG SVW/Eintracht Rostock III	RHC

Notizen:

Datum	SpNr.	Klasse	Halle	Uhrzeit	Heim	Gast	SR
12.11.11	7028	KM WJD	011	12:15	SG SVW/Eintracht Rostock II	SG SVW/Eintracht Rostock I	SV MB
12.11.11	Ausrichter: SG SVW/Eintracht II			13:00	TEST: Medizinball-Wurf (alle)		
12.11.11	7029	KM WJD	011	14:00	SG SVW/Eintracht Rostock I	SV Motor Barth	SG II
12.11.11	7030	KM WJD	011	14:45	SV Motor Barth	SG SVW/Eintracht Rostock II	SG I
27.11.11	7031	KM WJD	055	10:00	SC Laage	SG SVW/Eintracht Rostock I	SG III
27.11.11	Ausrichter: SC Laage			10:45	TEST: Ball im Stehen über Kopf (SCL) / Medizinball-Wurf (SVW/E III) / Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank SVW/E I		
27.11.11	7032	KM WJD	055	11:15	SG SVW/Eintracht Rostock III	SC Laage	SG I
04.12.11	7033	KM WJD	062	13:00	Rostocker HC	SV Pädagogik Rostock	SV MB
04.12.11	Ausrichter: Rostocker HC			13:45	TEST: Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank (alle)		
04.12.11	7034	KM WJD	062	14:15	SV Pädagogik Rostock	SV Motor Barth	RHC
04.12.11	7035	KM WJD	062	15:00	SV Motor Barth	Rostocker HC	Päd.
11.12.11	7036	KM WJD	011	11:45	SV Pädagogik Rostock	SC Laage	SG I
11.12.11	Ausrichter: SV Pädagogik Rostock			12:30	TEST: Medizinball-Wurf (SCL und Päd.)		
11.12.11	7037	KM WJD	011	13:00	SC Laage	SG SVW/Eintracht Rostock I	Päd.
11.12.11	7038	KM WJD	011	13:45	SG SVW/Eintracht Rostock I	SV Pädagogik Rostock	SCL
14.01.12	7039	KM WJD	011	09:00	SG SVW/Eintracht Rostock III	SG SVW/Eintracht Rostock II	Päd.
14.01.12	7040	KM WJD	011	09:45	SC Laage	SV Pädagogik Rostock	SG I
14.01.12	Ausrichter: SG SVW/Eintracht III			10:30	TEST: Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank (SCL, SVW/E II und SVW/E III) / 8 x 3m Vorwärts-Rückwärtslauf (Päd.)		
14.01.12	7041	KM WJD	011	11:00	SG SVW/Eintracht Rostock III	SC Laage	SG II
14.01.12	7042	KM WJD	011	11:40	SG SVW/Eintracht Rostock II	SV Pädagogik Rostock	SCL
21.01.12	7043	KM WJD	046	09:30	SG SVW/Eintracht Rostock I	SC Laage	RHC
21.01.12	7044	KM WJD	046	10:15	Rostocker HC	SV Motor Barth	SG I
21.01.12	7045	KM WJD	046	11:00	SG SVW/Eintracht Rostock III	SV Pädagogik Rostock	SCL
21.01.12	7046	Ausrichter: SV MB		11:45	SG SVW/Eintracht Rostock II	SG SVW/Eintracht Rostock I	SV MB
21.01.12	7047	KM WJD	046	12:30	SV Pädagogik Rostock	Rostocker HC	SG III
21.01.12	7048	KM WJD	046	13:15	SV Motor Barth	SC Laage	Päd.
21.01.12	7049	KM WJD	046	14:00	SG SVW/Eintracht Rostock II	SG SVW/Eintracht Rostock III	SG II
25.02.12	7050	KM WJD	003	10:00	Rostocker HC	SC Laage	SG I
25.02.12	7051	KM WJD	003	10:45	SV Motor Barth	SG SVW/Eintracht Rostock I	RHC
25.02.12	7052	KM WJD	003	11:30	SG SVW/Eintracht Rostock II	SV Pädagogik Rostock	SCL
25.02.12	7053	Ausrichter: SVW/E I		12:15	SG SVW/Eintracht Rostock III	Rostocker HC	SV MB
25.02.12	7054	KM WJD	003	13:00	SC Laage	SG SVW/Eintracht Rostock II	Päd.
25.02.12	7055	KM WJD	003	13:45	SG SVW/Eintracht Rostock I	SV Pädagogik Rostock	SG III
25.02.12	7056	KM WJD	003	14:30	SG SVW/Eintracht Rostock III	SV Motor Barth	SG II
04.03.12	7057	KM WJD	062	13:00	Rostocker HC	SG SVW/Eintracht Rostock II	Päd.
04.03.12	7058	KM WJD	062	13:35	SC Laage	SV Pädagogik Rostock	RHC
04.03.12	7059	KM WJD	062	14:10	SG SVW/Eintracht Rostock I	SG SVW/Eintracht Rostock III	SCL
04.03.12	7060	Ausrichter: RHC		14:45	SV Motor Barth	SG SVW/Eintracht Rostock II	SG I
04.03.12	7061	KM WJD	062	15:20	Rostocker HC	SG SVW/Eintracht Rostock I	SG II
04.03.12	7062	KM WJD	062	15:55	SG SVW/Eintracht Rostock III	SC Laage	SV MB
04.03.12	7063	KM WJD	062	16:30	SV Pädagogik Rostock	SV Motor Barth	SG III

Notizen:

## 1 - Durchschlagsprünge (Seilspringen)

**Zielstellung:** Bewegungskoordination mit einem Seil

**Übungsverlauf:**

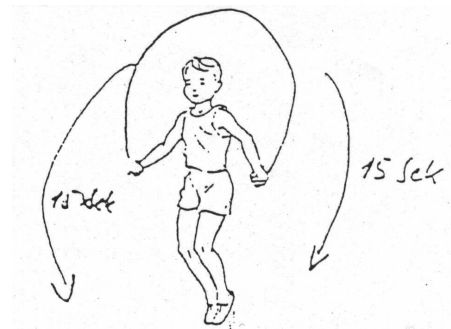
Der Spieler/in springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts (mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung).

Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagrichtung ohne Pause gewechselt.

**Übungsdauer / Bewertung:**

Gesamttestzeit 30 Sekunden.

Gezählt wird jeder Sprung bei durch geschwungenen Seil.



## 2 - 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.



## 3 - Achterlauf - Slalomdribbling

**Übungsverlauf:**

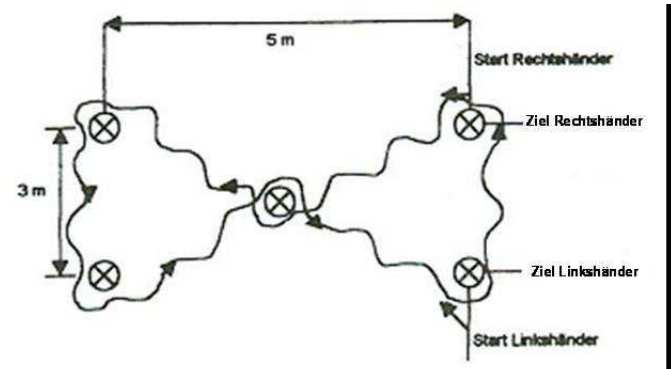
Der Sportler/in steht mit fest gefasstem Ball an der Startlinie. Er/sie durchläuft die skizzierte Strecke 2mal mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung (Außenhand, Handwechsel).

Eingestoppt wird auf die erste Bewegung in Laufrichtung.

**Übungsdauer / Bewertung:**

**Für jede umgekippte Stange erhält der Sportler/in einen Zeitzuschlag von 0,3s.**

Jede/r Spieler/in hat einen Versuch, wobei die Anzahl der umgekippten Stangen ebenfalls im Protokoll notiert wird. (Beispiel: 28,6 sek + 0,3 sek. - d.h. 1mal ist die Stange umgekippt)

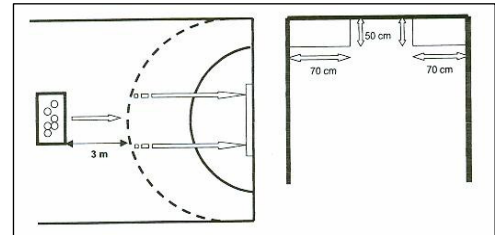


Bitte nur Umlaufstangen verwenden, keine Hütchen!

## 4 - Wurfpräzision unter Zeitdruck

### Übungsverlauf:

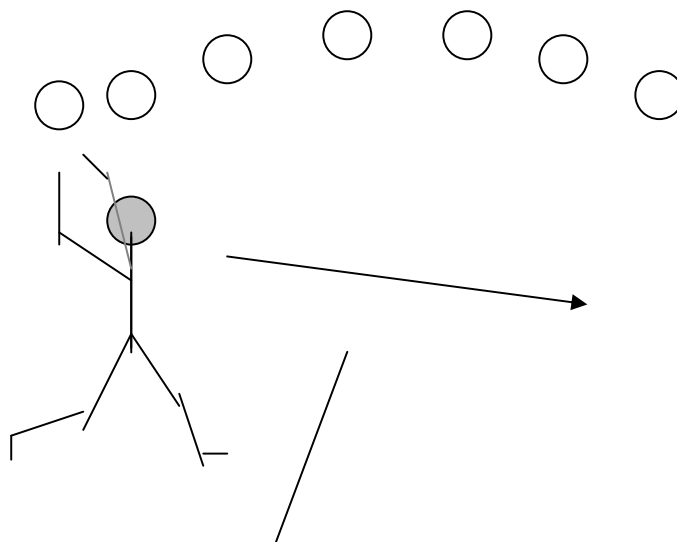
Der Sportler/in steht mit Ball vor dem Kastenteil. Die Zeit wird eingestoppt mit der ersten Bewegung in Laufrichtung. Er/sie führt den Ball bis zur 9m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt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

## 5 - 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 von der Abwurfline, die der Sportler in der Zielzone erzielt; Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

## 6 - 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.

## 7 - Handling - vorwärts-rückwärts Fangen

### Übungsverlauf:

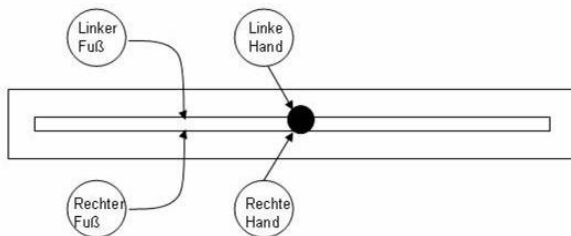
Der Ball wird zu Beginn beidhändig vor den gespreizten Beinen in Grundstellung gehalten, danach wird er mit beiden Händen von vorn nach hinten durch die geöffneten Beine gespielt, beidhändig gefangen und von hinten nach vorn wieder zurückgespielt.

### Übungsdauer / Bewertung:

Testzeit: 20 Sekunden

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

## 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.

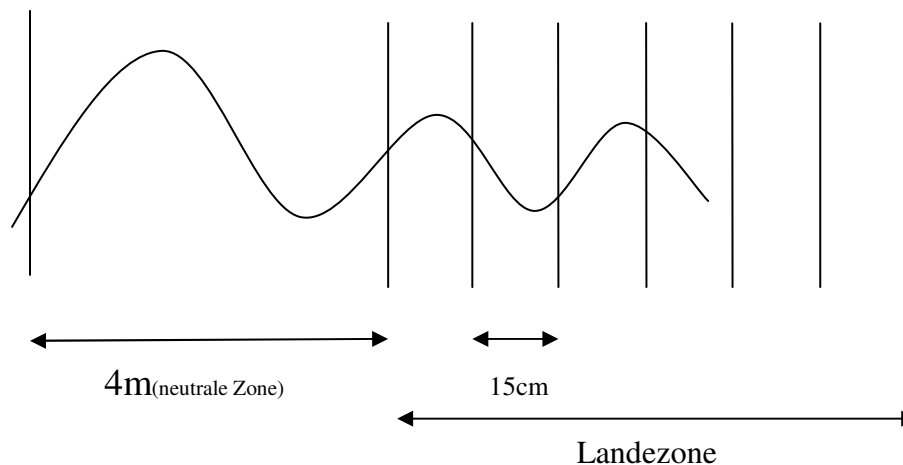
Bei jedem Prellen muss ein Fuß auf die Bank gesetzt werden (ob die linke Hand prellt und der rechte Fuß aufgesetzt wird oder ob die linke Hand prellt und auch der linke Fuß aufgesetzt wird ist egal).

### Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl des Prellens in 20 Sekunden.

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

## 9 - Dreisprung



### 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 4m eingezeichnet. Ab 4m 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

---

## **10 - 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