

Spielplan WJE II 2011/2012

Verantwortlichkeit:

(bitte Versand Spielprotokolle an diese Adresse)

Staffelleiter

Gerhard Schumacher

Birkenholt 27

18107 Elmenhorst / Lichtenhagen

Tel.: 0381-723860

Funk: 0175-5176341

E-Mail: gerhardschumacher@gmx.de

Spielzeit: 2 x 10 Min.

Datum	SpNr.	Klasse	Halle	Uhrzeit	Heim	Gast	SR
24.09.2011	9001	KU WJE II	011	09:00	Rostocker HC II	SG SVW/Eintracht Rostock IV	SG III
24.09.2011	9002	KU WJE II	011	09:30	SG SVW/Eintracht Rostock IV	SG SVW/Eintracht Rostock III	RHC
24.09.2011	Ausrichter: SG SVW/Eintracht III			10:00	TEST: Durchschlagsprünge (Seilspringen)		
24.09.2011	9003	KU WJE II	011	10:30	SG SVW/Eintracht Rostock III	Pasewalker HV	SG IV
24.09.2011	9004	KU WJE II	011	11:00	Pasewalker HV	Rostocker HC II	SG III
24.09.2011	9005	KU WJE II	011	11:40	Rostocker HC II	SG SVW/Eintracht Rostock III	SG IV
24.09.2011	9006	KU WJE II	011	12:05	SG SVW/Eintracht Rostock IV	Pasewalker HV	RHC
24.09.2011		KU WJE II	011	12:30	Auswertung TEST		
26.11.2011	9007	KU WJE II	011	09:00	SG SVW/Eintracht Rostock IV	SG SVW/Eintracht Rostock III	RHC
26.11.2011	Ausrichter: SG SVW/Eintracht IV			09:40	TEST: Medizinball-Wurf		
26.11.2011	9008	KU WJE II	011	10:30	Rostocker HC II	SG SVW/Eintracht Rostock IV	SG III
26.11.2011		KU WJE II	011	11:10	TEST: 30 m Slalom mit Dribbling		
26.11.2011	9009	KU WJE II	011	11:30	SG SVW/Eintracht Rostock III	Rostocker HC II	SG IV
26.11.2011		KU WJE II	011	11:55	Auswertung TEST		
04.12.2011	9010	KU WJE II	062	09:00	SG SVW/Eintracht Rostock IV	Rostocker HC II	SG III
04.12.2011	9011	KU WJE II	062	09:30	SG SVW/Eintracht Rostock III	SG SVW/Eintracht Rostock IV	RHC
04.12.2011	Ausrichter: Rostocker HC II			10:00	TEST: Ball hoch werfen		
04.12.2011	9012	KU WJE II	062	10:30	TSV Bützow	SG SVW/Eintracht Rostock III	SG IV
04.12.2011	9013	KU WJE II	062	11:00	Rostocker HC II	TSV Bützow	SG III
04.12.2011	9014	KU WJE II	062	11:40	SG SVW/Eintracht Rostock III	Rostocker HC II	SG IV
04.12.2011	9015	KU WJE II	062	12:05	TSV Bützow	SG SVW/Eintracht Rostock IV	RHC
04.12.2011		KU WJE II	062	12:30	Auswertung TEST		
07.01.2012	9016	KU WJE II	042	09:00	Rostocker HC II	SG SVW/Eintracht Rostock IV	SG III
07.01.2012	9017	KU WJE II	042	09:25	SG SVW/Eintracht Rostock III	TSV Bützow	RHC
07.01.2012	9018	KU WJE II	042	09:55	SG SVW/Eintracht Rostock IV	SG SVW/Eintracht Rostock III	BÜZ
07.01.2012	9019	KU WJE II	042	10:20	TSV Bützow	Rostocker HC II	SG IV
07.01.2012	9020	KU WJE II	042	10:45	Rostocker HC II	SG SVW/Eintracht Rostock III	BÜZ
07.01.2012	9021	KU WJE II	042	11:10	SG SVW/Eintracht Rostock IV	TSV Bützow	SG III
28.01.2012	9022	KU WJE II	057	10:00	Rostocker HC II	SG SVW/Eintracht Rostock IV	PHV
28.01.2012	9023	KU WJE II	057	10:30	SG SVW/Eintracht Rostock III	Pasewalker HV	SG IV
28.01.2012	9024	KU WJE II	057	11:00	SG SVW/Eintracht Rostock IV	SG SVW/Eintracht Rostock III	RHC
28.01.2012	9025	KU WJE II	057	11:40	Pasewalker HV	Rostocker HC II	SG III
28.01.2012	9026	KU WJE II	057	12:05	Rostocker HC II	SG SVW/Eintracht Rostock III	PHV
28.01.2012	9027	KU WJE II	057	12:30	SG SVW/Eintracht Rostock IV	Pasewalker HV	RHC

Notizen:

* Pasewalker HV und TSV Bützow spielen außerhalb der Wertung

1. - 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:

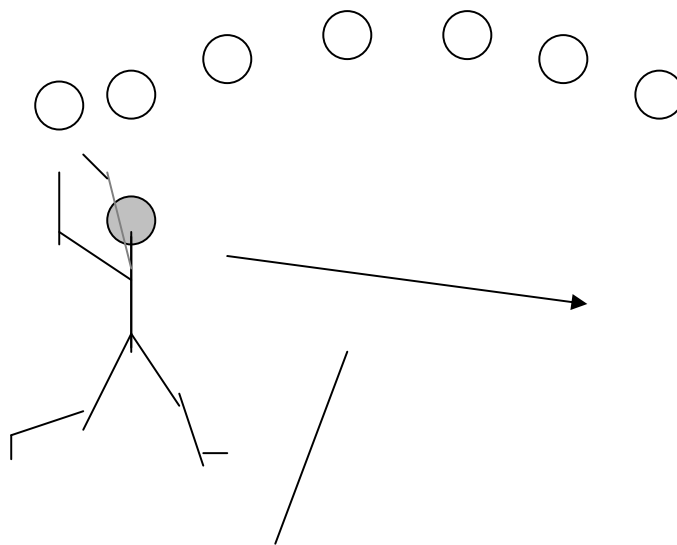
Zeit: 30 Sekunden.

Gezählt wird jeder Sprung bei durch geschwungenem Seil.

2 Versuche



2. - Medizinball-Wurf



Übungsverlauf:

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

Übungsdauer / Bewertung:

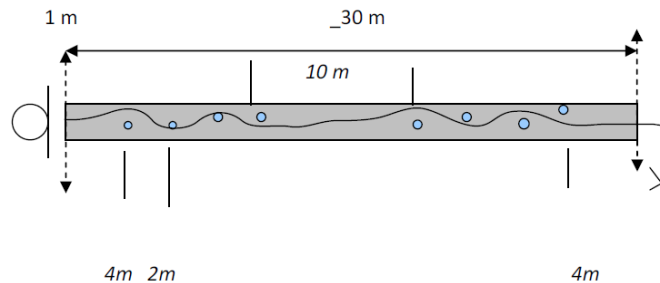
Die Wurfweite vom der Abwurfline, die der Sportler in der Zielzone erzielt;

Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

3. - 30 m Slalom mit Dribbling

Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers 1 m vor der Startlinie > mit Überqueren der Startlinie wird die Uhr eingestoppt. > 1 x die Start-Zielstrecke der vorgegebenen Laufstrecke sowie der 8 entsprechend aufgestellten Hindernisse (Stangen) schnellstmöglich im Balldribbling durchlaufen. Der Sportler steht dabei mit fest gefasstem Ball direkt an der Ablauflinie. Auf den ersten Schritt in Ballrichtung erfolgt das Balldribbling. Das Durchlaufen der Stangen hat mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung (Handwechsel) zu erfolgen. Weiterhin ist der Laufweg nach dem Durchlaufen der ersten 4 Stangen und vor dem Durchlaufen der folgenden 4 Stangen, wie in der Zeichnung vorgezeichnet, zu kreuzen.



Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

4. - Ball hoch werfen

Übungsverlauf:

Der Spieler/in wirft aus dem Stand einen Ball hoch, berührt den Boden mit beiden Händen und fängt den Ball wieder im Stand.

Übungsdauer / Bewertung:

20 sek.

Jeder gefangene Ball zählt einen Punkt

Gerätebedarf:

Stoppuhr, ein Ball