



Spieltag 7

Zeitraum: KW28

Verkündung der Übungen: 29.06.

Verkündung der Übungen, die bepunktet werden: **01.07.!!!**

Einreichung der Ergebnisse bis: **03.07.!!!**

Spieltagsaufgabe 1 (Im Training Übung 2)

Aufgabe: Verwende zwei kleine Tennisbälle. Alternativ kannst du auch mit zwei Paar Socken arbeiten. beide Bälle gleichzeitig nach oben, einen mit der rechten und einen mit der linken Hand, und fange sie wieder mit der gleichen Hand auf.

Ziel: Versuche möglichst oft die Bälle nach oben zu werfen und wieder zu fangen.

Anweisung für die Spieler*innen

Zähle selbst oder lasse zählen, wie oft du in 30 Sekunden die Bälle nach oben werfen und mit überkreuzten Händen wieder fangen kannst.

Anweisung für die Trainer*innen

Es darf nur ein Versuch (der beste) in die Wertung eingehen. Die einzutragende Zahl entspricht der Zahl, wie oft der Spieler den Ball mit überkreuzten Händen gefangen hat.



Spieltagsaufgabe 2 (Im Training Übung 3):

Aufgabe: Wirf deinen kleinen Ball mit der linken Hand nach oben und prelle gleichzeitig einen Handball mit der rechten Hand.

Ziel: Versuche möglichst oft die Bälle nach oben zu werfen und zu prellen.

Anweisung für die Spieler*innen

Zähle selbst oder lasse zählen, wie viele Prellschläge du in 30 Sekunden schaffst, ohne dass du die Kontrolle über einen der beiden Bälle verlierst.

Anweisung für die Trainer*innen

Es darf nur ein Versuch (der beste) in die Wertung eingehen. Die einzutragende Zahl entspricht der Zahl der Prellschläge, die der Spieler ohne Kontrollverlust durchführen kann. Als Kontrollverlust zählt das nicht-fangen des kleinen Balles oder das zweimalige Aufkommen des zu prellenden Balles bei nur einer Prellaktion.