



## Spieltag 2

---

**Zeitraum:** KW22

**Verkündung der Übungen:** 25.05.

**Verkündung der Übungen, die bepunktet werden:** 29.05.

**Einreichung der Ergebnisse bis:** 01.06.

*Spieltagsaufgabe 1 (im Training „Übung 2“):*

**Aufgabe:** Preme eine liegende 8 um deine eigenen Füße.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Runden um deine Füße zu prellen.

**Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:**

*Zähle oder lass zählen, wie viele liegende 8ter du um deine Füße prellen kannst.*

*Wenn dir der Ball weg springt und du ihn nicht mehr prellen kannst, ist der Versuch beendet, aber nicht ungültig.*

*Du hast maximal 45 Sekunden Zeit.*

**Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:**

*Es darf nur 1 Versuch (der beste) in die Wertung eingehen.*

*Die einzutragende Zahl entspricht der Anzahl der 8ter, die geprellt wurden.*

*Wir zählen auf eure Ehrlichkeit bei der Auswertung.*

*Bitte tragt die Ergebnisse in den beigefügten Auswertungsbogen ein.*

*Spieltagsaufgabe 2 (im Training „Übung 5“):*

**Aufgabe:** Preme den Ball abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß.

**Ziel:** Versuche möglichst lange den Ball kontrolliert mit dem Fuß zu prellen.

**Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:**

*Zähle oder lass zählen wie oft du es schaffst, den Ball mit einem Fuß zu berühren, bevor er nicht mehr springt.*

*Es gibt keine Zeitbegrenzung.*

*Eine Berührung (egal mit welchem Fuß) = 1 Punkt*

*Es zählt dein bester Versuch. Wie viele Punkt schaffst du?*

**Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:**

*Es darf nur 1 Versuch (der beste) in die Wertung eingehen.*

*Die einzutragende Zahl entspricht der Kontakte zwischen Fuß und Ball.*

*Wir zählen auf eure Ehrlichkeit bei der Auswertung. Bitte in den Auswertungsbogen eintragen.*



*Spieltagsaufgabe 3 (im Training „Übung 7“):*

**Aufgabe:** Wirf deinen Ball nach oben, klatsche einmal vor deinem Bauch und einmal unter deinem angezogenen Bein und fange den Ball wieder auf.

**Ziel:** Versuche möglichst oft, den Ball nach den 2 Klatschschlägen wieder zu fangen.

**Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:**

*Zähle oder lass zählen, wie oft du es schaffst den Ball hochzuwerfen, die Klatschkombination auszuführen und den Ball wieder zu fangen. Diese Bewegungsfolge ergibt 1 Punkt.*

*Es zählt nur wenn der Ball wieder gefangen wird.*

*Du hast maximal 45 Sekunden Zeit.*

*Es zählt dein bester Versuch. Wie viele Punkte schaffst du?*

**Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:**

*Es darf nur 1 Versuch (der beste) in die Wertung eingehen.*

*Die einzutragende Zahl entspricht, der Anzahl wie oft die Bewegungsfolge ohne Fehler ausgeführt wurde.*

*Wir zählen auf eure Ehrlichkeit bei der Auswertung.*

*Bitte tragt die Ergebnisse in den beigefügten Auswertungsbogen ein.*

*Spieltagsaufgabe 4 (im Training „Übung 8“):*

**Aufgabe:** Stell dich mit einem Abstand von ca. 1,5m vor eine Wand. Stell dich auf dein Sprungbein und halte das Gleichgewicht. Wirf den Ball nun mit deiner starken Hand gegen die Wand und fange ihn wieder.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Pässe mit der Wand zu spielen ohne dabei umzufallen.

**Anweisung für die Spielerinnen und Spieler:**

*Zähle oder lass zählen, wie oft du den Ball im Einbeinstand gegen die Wand passen und wieder fangen kannst.*

*Wenn du das Gleichgewicht nicht mehr halten kannst, den Ball nicht fängst oder den Pass nicht gegen die Wand spielst, ist der Versuch beendet, aber nicht ungültig.*

*Du hast maximal 45 Sekunden Zeit.*

*Es zählt dein bester Versuch. Wie viele Punkte schaffst du?*

**Anweisung für die Trainerinnen und Trainer:**

*Es darf nur 1 Versuch (der beste) in die Wertung eingehen.*

*Die einzutragende Zahl entspricht der gefangenen Pässe, die im Einbeinstand (ohne abzusetzen) ausgeführt werden.*

*Wir zählen auf eure Ehrlichkeit bei der Auswertung.*

*Bitte tragt die Ergebnisse in den beigefügten Auswertungsbogen ein.*