

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

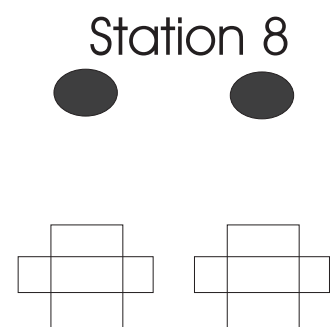
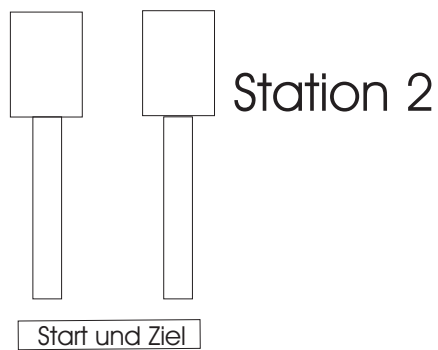
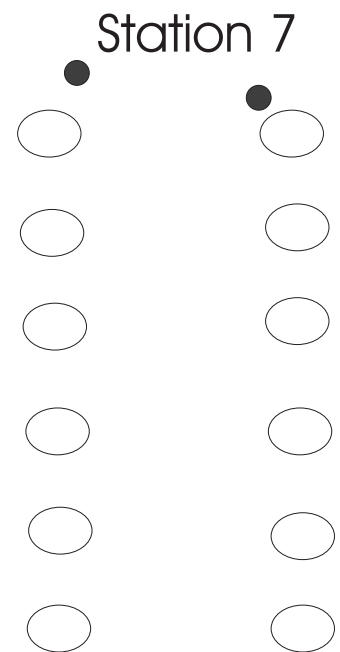
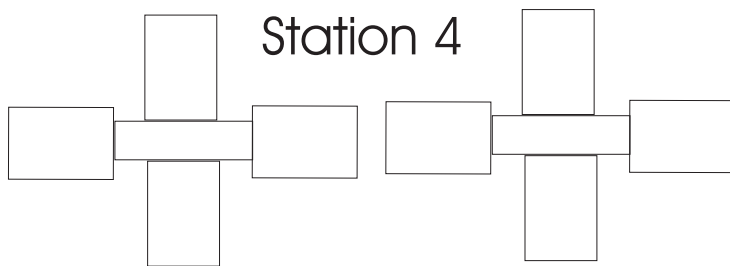
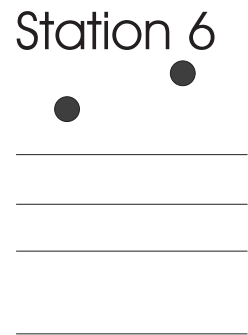
Koordinationsstaffel

Der folgende Parcours ist in einem Hallendrittel zwischen den Seitenwänden einer Halle aufgebaut. Die Stationen sind dabei zweifach nebeneinander (für jede Mannschaft einmal) aufgebaut.

Die Spieler beider Mannschaften durchlaufen den Parcours in Form einer Staffel, wobei der jeweils nächste Spieler nach dem Abklatschen des vorherigen Läufers startet. Es gewinnt die Mannschaft, deren Schlussläufer als erster wieder an der Startlinie ankommt.

6 Stationen sollten ausgewählt werden. Ein Spieler kann zur nächsten Station laufen, wenn er die Aufgabe richtig ausgeführt oder die Zusatzaufgabe erfüllt hat.

Aufbauskitze der Stationen:



Station	Aufbau
1 Aufschwung am Barren	Barren mit einem kopfhohen Holm, der sich ca. 70 cm von der Wand entfernt befindet. Unter dem Barren liegen 3 Matten. Auf einer Matte ist eine Linie angebracht.
2 Bankziehen und Rolle vorwärts	Eine Langbank mit einer Turnmatte an der Stirnseite. Auf der Matte ist ein ca. 60 cm breiter Korridor aufgeklebt/aufgezeichnet.
3 Seilspringen	Sprungseil
4 Stütze vorlings und rücklings	Ein Kastenoberteil; an den Längs- und Stirnseiten befindet sich jeweils eine Matte. Im Abstand von ca. 80 cm ist eine durchgängige Linie um das Kastenteil angebracht.
5 Ballschlagen	Markierung ca. 4 Meter von der Wand entfernt, Gymnastikball.
6 Zielwerfen	1 aufgeklebtes Quadrat (70 mal 70 cm) an der Wand. Wurflinien in 3, 4, 5 und 8 Meter Entfernung.
7 Dribbling	2 Pylonenbahnen mit jeweils 6 Pylonen nebeneinander.
8 Gewandtheit und Schnelligkeit	Kastenteil mit Matte und Malstange in ca. 3 Meter Entfernung.

Ablauf des Staffelparcours:

Die beiden ersten Spieler jeder Mannschaft starten an ihrer Langbank und laufen zum Barren. Dort Felgaufschwung mit Wandunterstützung in den Stützhang (mit dem Gesicht zur Wand). Danach in der Hüfte beugen und nach hinten über die Linie auf der Matte springen.

Zusatzaufgabe: Wer vor der Linie landet, muss unter seiner Startbank durchkriechen. Wer hinter der Linie landet, kann die Startbank überspringen.

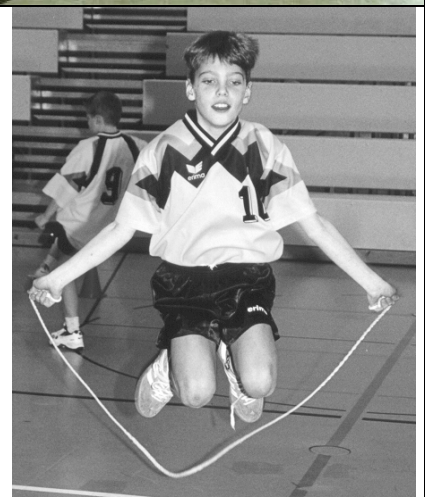


Die Spieler ziehen sich in Bauchlage über ihre Langbank und machen von der Langbank aus eine Rolle vorwärts auf der hinter der Langbank liegenden Matte, wobei sie innerhalb eines auf der Matte angebrachten Streifens bleiben müssen.

Zusatzaufgabe: Wer bei der Rolle vorwärts mit einem Körperteil den Streifen verlässt, muss unter seiner Langbank durchkriechen.



Die Spieler nehmen das Sprungseil auf und springen beidbeinig 30 Durchschläge vorwärts mit dem Seil. Sie dürfen dabei absetzen und wieder beginnen. Wenn sie 30 Durchschläge erreicht haben, laufen sie weiter zum Kastenoberteil.



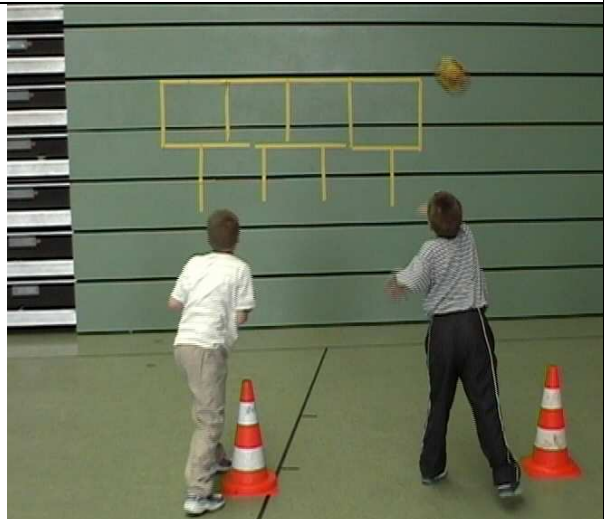
Die Spieler gehen auf einer Matte in den Liegestütz vorlings, wobei sich die Füße auf dem Kastenoberteil befinden. Sie stützel mit den Händen (die sich immer vor der durchgezogenen Linie befinden müssen) bis zur nächsten Matte, drehen sich in den Liegestütz rücklings, stützel rücklings bis zur nächsten Matte usw., bis sie die Anfangsmatte wieder erreicht haben. Dann laufen sie weiter zur Wand. Zusatzaufgabe: Verlassen die Füße das Kastenteil, die Hände den Stützraum oder der Hintern berührt den Boden, muss jeweils folgende Zusatzaufgabe erfüllt werden: Sprung von einer längsseitigen Matte auf den Kasten und danach auf die gegenüberliegende Matte; danach auf demselben Weg rückwärts zurück springen.



Die Spieler stehen mit einem Ball an der Markierung vor der Wand (ca. 4 m). Den Ball auf den Boden fallen lassen und ihn mit der Hand/Unterarm gegen die Wand schlagen, den Ball anschließend nach einem Bodenkontakt mit dem Fuß gegen die Wand spielen und den zurückprallenden Ball fangen. Für jede erfüllte Teilaufgabe gibt es einen Punkt. Nach 6 erreichten Punkten darf der Spieler zur nächsten Station weiterlaufen. Wichtig: Der von der Wand zurückprallende Ball muss auf jeden Fall mit dem Fuß gespielt werden!! Es ist nicht erlaubt, nur die erste Teilaufgabe 6 mal hintereinander durchzuführen.



An der Wand befindet sich je ein Quadrat mit 70 x 70 cm. Der Spieler muss 6 Punkte erreichen: Ein Treffer aus 3 Meter Entfernung gibt 1 Punkt, aus 4 Metern Entfernung 2 Punkte, aus 5 Metern Entfernung 3 Punkte und aus 8 Metern Entfernung 6 Punkte. Danach Lauf zur nächsten Station.



2 Pylonenbahnen befinden sich nebeneinander. Der Spieler läuft im Slalom prellend durch eine Pylonenbahn, wobei er immer mit der gleichen Hand (rechts oder links) prellen muss. Nach der letzten Pylone dreht er um, wechselt die Prellhand und prellt auf die gleiche Weise zurück. Dann läuft er zur Malstange. Geht der Ball verloren, setzt der Spieler den Lauf an der Pylone fort, an der der Fehler passiert ist.



Der Spieler startet von der Malstange zum Kastenteil, kriecht durch, dreht um, springt über das Kastenteil und läuft zur Malstange zurück. Nach einem zweiten Durchgang läuft er zum Ausgangspunkt der Staffel an der Langbank zurück und klatscht den nächsten Läufer ab.



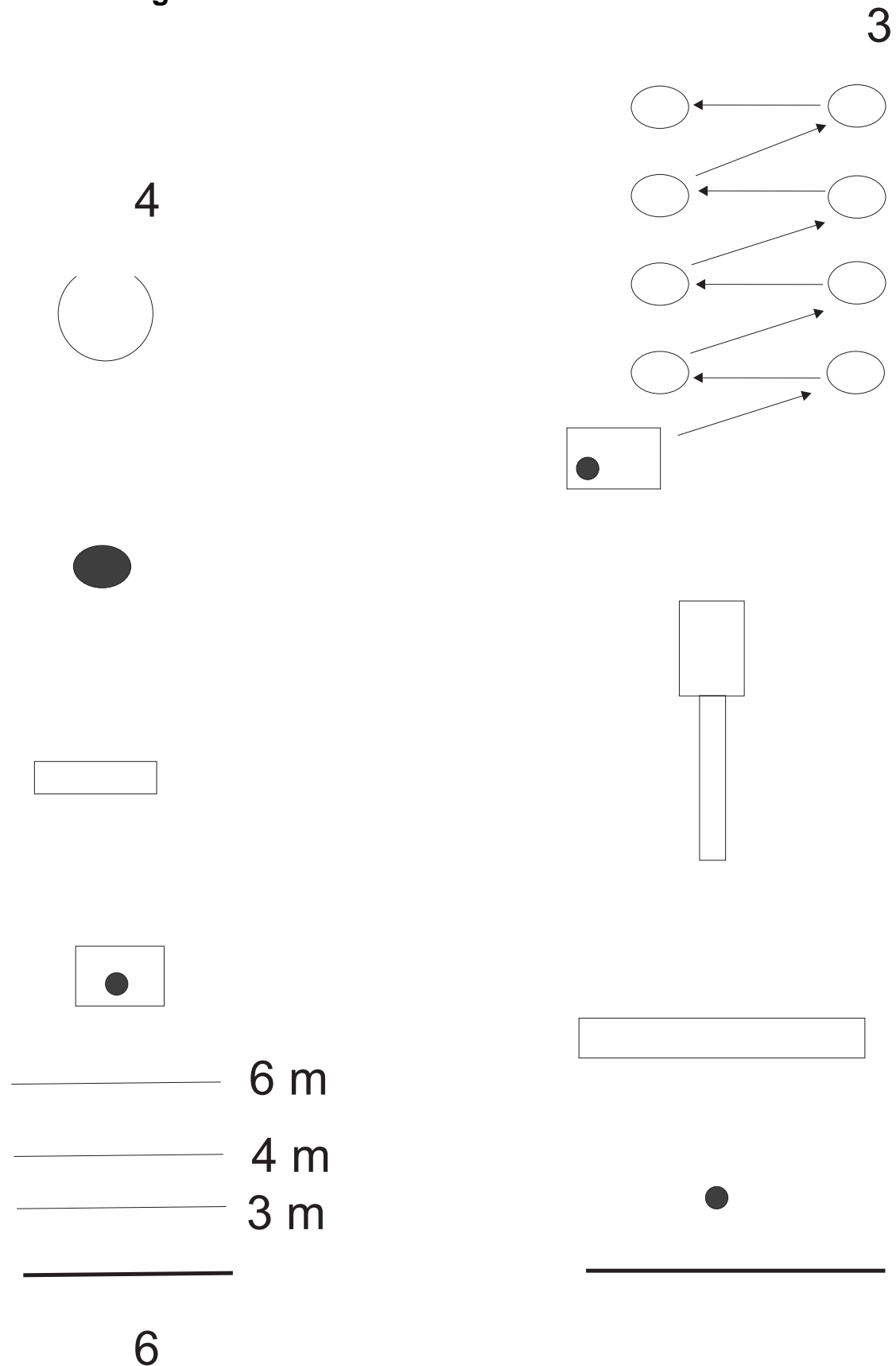
Koordinationsstaffel

Es läuft nur jeweils 1 Mannschaft. Die Gesamtzeiten der Mannschaften werden verglichen und so der Sieger ermittelt.

Zu Beginn befinden sich alle Spieler/-innen der Mannschaft an Start und Ziel. Jeder Spieler läuft einmal. Der jeweils nächste Spieler läuft nach Abschlag los. Wenn der letzte Läufer am Ziel ist, wird die Zeit gestoppt.

Stationen	Aufbau	Ablauf
Start:	1 Turnbank	Der Läufer sitzt in Laufrichtung auf der Turnbank. Beim Startsignal läuft er zu Station 1.
1. Station	Ballschlagen Linie 4 Meter vor einer Wand.	Gymnastikball auf den Boden fallen lassen, den aufspringenden Ball mit der Hand an die Wand schlagen. (Bei Wandberührung 1 Punkt). Den wieder von der Wand zurückspringenden Ball nach einem Bodenkontakt mit dem Fuß an die Wand zurückspielen. (Bei Wandberührung 1 Punkt). Den wieder von der Wand zurückspringenden Ball ohne Bodenkontakt fangen. (1 Punkt). Solange werfen, bis 6 Punkte erreicht sind. Reihenfolge einhalten! Wenn der Ball beim ersten Schlag die Wand berührt, muss der Ball mit dem Fuß an die Wand geschlagen werden!
2. Station	1 Turnbank 1 Turnmatte mit einer aufgeklebten/aufgemalten Zone („Streifen“)	Nach dem Überspringen der Startbank zieht sich der Läufer über die Turnbank und führt im Streifen eine Rolle vorwärts aus. Schafft er die Rolle in der angeführten Form nicht oder berührt er die Matte außerhalb des Streifens, muss er vor dem Weiterlaufen unter der Bank durchkriechen. Erst dann läuft er zu Station 3.
3. Station	8 Hütchen in 2 Reihen nebeneinander aufstellen (siehe Skizze)	Der Ball wird aus dem Reifen genommen, zum äußeren Hütchen geprellt und dieses mit der „Nichtprellhand“ berührt. Beim Lauf zum nächsten Hütchen wird die Prellhand gewechselt und mit der „freien Hand“ das andere Hütchen berührt, usw. Das gleiche zurück und den Ball ablegen. Bei Ballverlust den Ball holen und von der Stelle, an der der Ball verloren ging, weiterprellen.
4. Station	1 Sprungseil	30 Durchschläge, dann das Seil hinlegen und weiterlaufen zur Station 5.
5. Station	1 Malstange, 1 Kastenteil, ca. 3 Meter voneinander entfernt	Malstange berühren, durch das Kastenteil kriechen, zurück zur Malstange laufen, wieder durchkriechen, zurück zur Malstange laufen, wieder durchkriechen und weiterlaufen.
6. Station	Im Abstand von 3, 4, und 6 Metern von der Wand je eine Linie ziehen Ein Quadrat mit ca. 70 x 70 cm an der Wand	Der Läufer muss so lange von einer Linie auf das Quadrat werfen, bis er 6 Punkte erreicht hat. Aus 3 Meter Entfernung gibt es 1 Punkt, aus 4 Metern 2 Punkte und aus 6 Metern 4 Punkte für einen Treffer.
		Danach auf der Startbank den nächsten Läufer abschlagen.

Anordnung der Stationen:

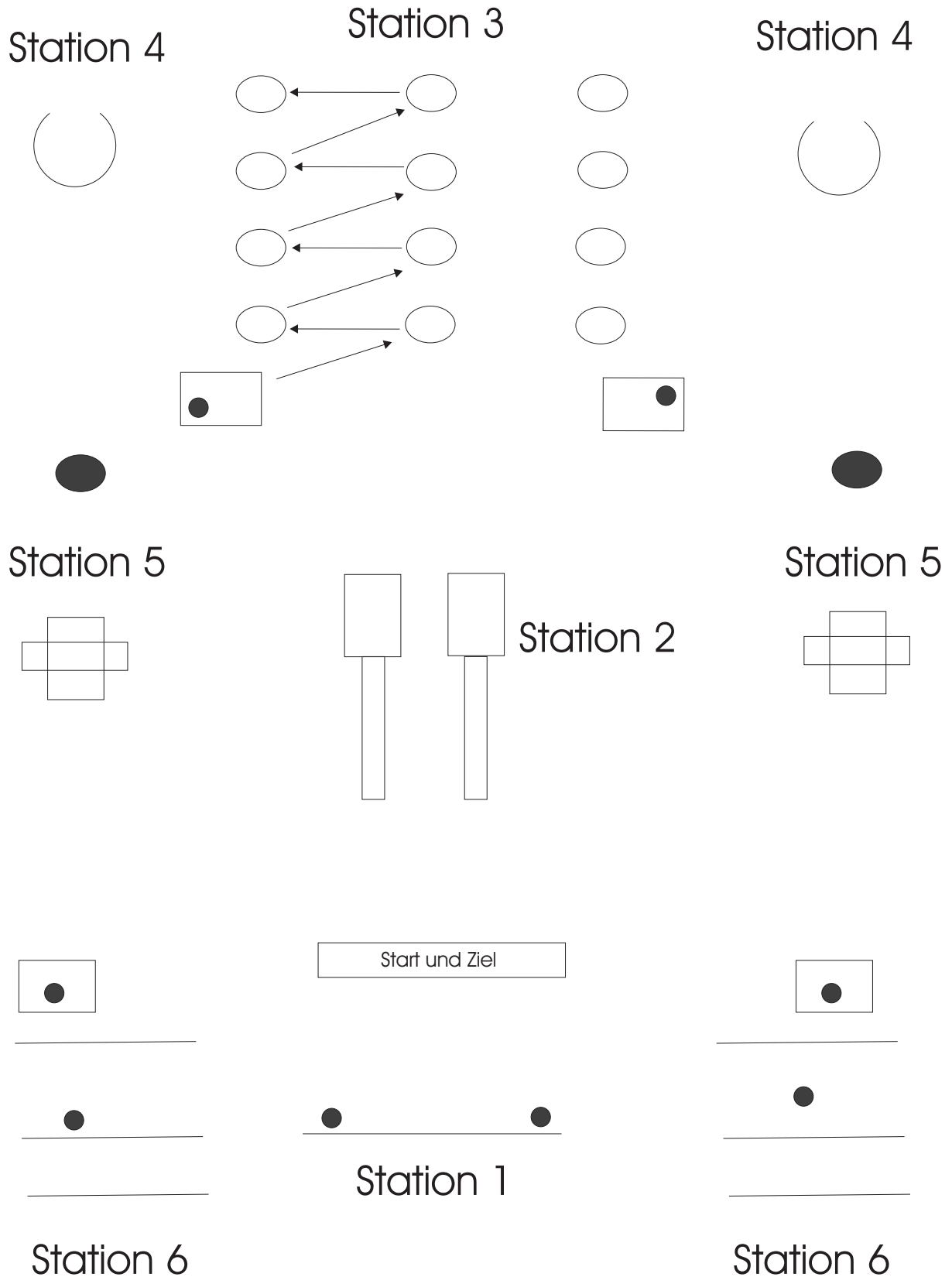


Koordinationsstaffellauf

Jede Mannschaft läuft zweimal. Fehlt ein Staffelläufer bei einer Mannschaft, darf ein **durchschnittlicher Läufer** dreimal laufen. Fehlen zwei Läufer, laufen **ein guter und ein schlechter Läufer** zweimal. Die Mannschaft, deren Schlusläufer zuerst wieder auf der Bank sitzt, hat gewonnen.

Stationen	Aufbau	Ablauf
Start:	1 Turnbank	Beide Läufer sitzen in Laufrichtung auf der Turnbank.
1. Station	Ballschlagen Linie 4 Meter vor einer Wand.	Gymnastikball auf den Boden fallen lassen, den aufspringenden Ball mit der Hand an die Wand schlagen. (Bei Wandberührung 1 Punkt). Den wieder von der Wand zurückspringenden Ball nach einem Bodenkontakt mit dem Fuß an die Wand zurückspielen. (Bei Wandberührung 1 Punkt). Den wieder von der Wand zurückspringenden Ball ohne Bodenkontakt fangen. (1 Punkt). Solange werfen, bis 9 Punkte erreicht sind. Reihenfolge einhalten! Wenn der Ball beim ersten Schlag die Wand berührt, muss der Ball mit dem Fuß an die Wand geschlagen werden!
2. Station	2 Turnbänke 2 Turnmatten mit einer aufgeklebten/aufgemalten Zone („Streifen“)	Nach dem Überspringen der Startbank zieht sich der Läufer über die Turnbank und führt im Streifen eine Rolle vorwärts aus. Schafft er die Rolle in der angeführten Form nicht oder berührt er die Matte außerhalb des Streifens, muss er vor dem Weiterlaufen unter der Bank durchkriechen. Erst dann läuft er zu Station 3.
3. Station	12 Hütchen in 4 Dreierreihe aufstellen (siehe Skizze)	Der Ball wird aus dem Reifen genommen, zum inneren Hütchen geprellt und dieses mit der „Nichtprellhand“ berührt. Beim Lauf zum nächsten Hütchen wird die Prellhand gewechselt und mit der „freien Hand“ das andere Hütchen berührt, usw. Das gleiche zurück und den Ball ablegen. Bei Ballverlust den Ball holen und von der Stelle, an der der Ball verloren ging, weiterprellen.
4. Station	1 Sprungseil	30 Durchschläge, dann das Seil hinlegen und weiterlaufen zur Station 5.
5. Station	1 Malstange, 1 Kastenteil, ca. 3 Meter voneinander entfernt	Malstange berühren, durch das Kastenteil kriechen, zurück zur Malstange laufen, wieder durchkriechen, zurück zur Malstange laufen, wieder durchkriechen und weiterlaufen.
6. Station	Im Abstand von 3, 4, und 6 Metern von der Wand je eine Linie ziehen Ein Quadrat mit ca. 70 x 70 cm an der Wand	Der Läufer muss so lange von einer Linie auf das Quadrat werfen, bis er 9 Punkte erreicht hat. Aus 3 Meter Entfernung gibt es 1 Punkt, aus 4 Metern 2 Punkte und aus 6 Metern 4 Punkte für einen Treffer.
		Danach auf der Startbank den nächsten Läufer abschlagen.

Anordnung der Stationen:



E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übungskatalog

der koordinativ-motorischen Wettkampfübungen



Mit detaillierter Beschreibung der Übungen und Wertungstabellen

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Inhaltsverzeichnis

der koordinativ-motorischen Wettkampfübungen

Übung Nr.	Name	Beschreibung
1	Bankprellen	Prellen auf umgedrehter Langbank
2	Flugball	Sprung von Langbank mit Werfen und Fangen
3	Ballschlagen	Spielen des Balles gegen die Wand
4	Hindernislauf	Schnelligkeit und Gewandtheit
5	Reifenspringen	Rhythmische Sprünge an der Reifenbahn
6	Rhythmusprellen	Rhythmisches Prellen an der Reifenbahn
7	Hangeln	Hangeln am Barren
8	Bankziehen	Bankziehen mit Stützelvorn und rücklings
9	Medizinballstoßen	Stoßen des Medizinballes aus dem Stand
10	Sprungbahn	Beidbeinige Sprünge über Kastenoberseite
11	Weitsprung	Beidbeinige Sprünge auf Weite
12	Dreisprung	Einbeinige Sprünge mit Beinwechsel
13	Seilspringen	Rhythmisches Seilspringen
14	Gewandtheit	Gewandtheit und Schnelligkeit am Barren
15	Zielwerfen	Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit
16	Kastenball	Differenzierungsfähigkeit
17	Staffel	Parcours auf Zeit mit Zusatzaufgaben/Strafrunden
Anhang	Wertungskarte	Punktetabelle zur Auswertung

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 1 Bankprellen

Der Spieler steht mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper auf einer umgedrehten Bank und prellt einen Ball mit einer Hand.
 Die Anzahl der Bodenkontakte des Balles wird gezählt.
 Wenn ein Ball verloren geht, zählt dieser Bodenkontakt nicht. Der Spieler kann erneut mit dem Prellen beginnen usw.
 Ein Ball wird dann als verloren gewertet, wenn der Spieler die Bank mit einem oder beiden Füßen verlässt.
 Der Spieler muss einen verloren gegangenen Ball selbst holen.

Zeit: 30 Sekunden



Wertungstabelle:

Bodenkontakte:	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
----------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Bodenkontakte:	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
----------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 2 Flugball

Der Spieler steht mit einem Ball auf einer Langbank, die 4 Meter von einer Wand entfernt steht. Der Spieler steht mit dem Rücken zur Wand und wirft den Ball mit beiden Händen rückwärts über den Kopf hoch, dreht sich dann um 180° und fängt den Ball im Sprung, bevor er auf dem Boden landet. Nach der Landung wirft er den Ball gegen die Wand, wobei er ein Zielfeld (ca. 60 mal 60 cm) treffen soll. Danach steigt er schnell wieder zurück auf die Bank und muss den von der Wand zurückprallenden Ball auf der Bank stehend fangen.

Zeit: 30 Sekunden



Wertungstabelle:

Fangen des Balles in der Luft:	2 Punkte
Treffen der Zielfläche:	2 Punkte
Fangen des Balles auf der Bank:	2 Punkte
	Maximal 24 Punkte

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 3 Ballschlagen

Der Spieler steht mit einem Ball vor einer Linie, die ca. 3 Meter von einer Wand entfernt ist. Der Spieler lässt den Ball aus der Hand zu Boden fallen und schlägt in dann mit einer Hand oder dem Unterarm gegen die Wand.
Der von der Wand zurückprallende Ball soll danach sofort mit dem Fuß gegen die Wand gespielt werden, nachdem er einmal den Boden berührt hat.
Anschließend muss er ohne Bodenkontakt direkt gefangen werden.

Zeit: 30 Sekunden



Wertungstabelle:

Wandtreffer mit der Hand/Unterarm:	2 Punkte
Wandtreffer mit dem Fuß:	2 Punkte
Fangen des Balles:	2 Punkte
	Maximal 24 Punkte

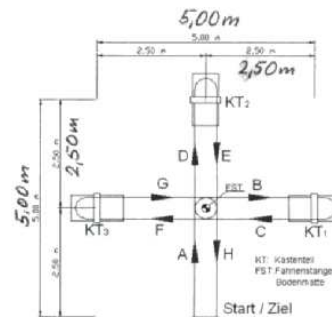
E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 4 Hindernislauf

Der Spieler soll einen Parcours aus Kastenteilen und Matten möglichst schnell durchlaufen.
 Von der Startlinie läuft er links um die Fahnenstange und biegt hinter der Stange nach rechts ab, kriecht durch das Kastenteil, springt dann über das Kastenteil und läuft wieder zur Fahnenstange, biegt hinter der Fahnenstange wieder nach rechts ab usw. Nachdem er er das dritte Kastenteil übersprungen hat, läuft er um die Fahnenstange herum zur Ziellinie zurück. Es wird die Zeit vom Start bis zum Ziel gemessen.



Maße des Parcours: 5 mal 5 Meter, gemessen von der Startlinie bis zum gegenüberliegenden Kastenteil bzw. zwischen den beiden anderen gegenüberliegenden Kastenteilen.



Wertungstabelle:

Zeit in Sek.:	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Zeit in Sek.:	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 5 Reifenspringen

Die Reifen sind, wie unten skizziert, hintereinander ausgelegt. Der Spieler springt mit dem rechten Fuß in den 1. Reifen, setzt danach den linken Fuß auch im 1. Reifen auf, danach den rechten Fuß zwischen dem 1. und 2. Reifen außerhalb auf den Boden, setzt dann den linken Fuß im 2. Reifen auf und den rechten Fuß daneben. Der Linke Fuß wird dann wieder außerhalb aufgesetzt. Nach dem letzten Reifen schnell Zurücklaufen und den 2. Durchgang beginnen.
 Bei einem Fehler geht der Spieler an den Reifen zurück, an dem der Fehler begangen wurde, und setzt den Lauf von dort aus fort. Es ist dabei egal, ob er zuerst nach rechts oder links beginnt.
 Gemessen wird die gesamte Laufzeit in Sekunden.



Wertungstabelle:

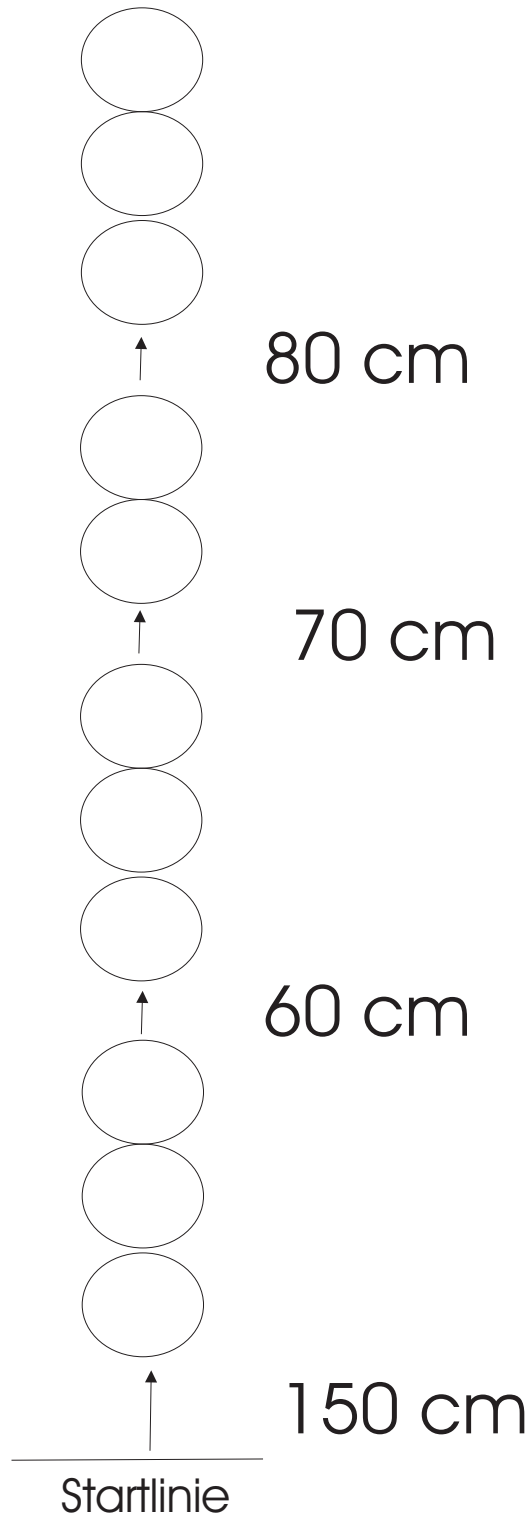
Laufzeit in Sek.:	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Laufzeit in Sek.:	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Lage der Reifen:



E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 6 Rhythmusprellen

Die Reifen sind, wie unten skizziert, hintereinander ausgelegt. Der Spieler prellt den Ball durch die Reifen, wobei beim 1. Durchgang der Ball in jedem Reifen nur einmal den Boden berühren darf. Nach dem letzten Reifen prellt der Spieler zum Start und beginnt den 2. Durchgang. Beim 2. Durchgang muss der Ball im 1. Reifen einmal, im 2. Reifen zweimal, im 3. Reifen wieder einmal usw. den Boden berühren. Außerhalb der Reifen kann, muss aber nicht geprellt werden.

Bei einem Fehler geht der Spieler an den Reifen zurück, an dem der Fehler begangen wurde, und setzt den Lauf von dort aus fort.

Gemessen wird die gesamte Laufzeit in Sekunden.



Wertungstabelle:

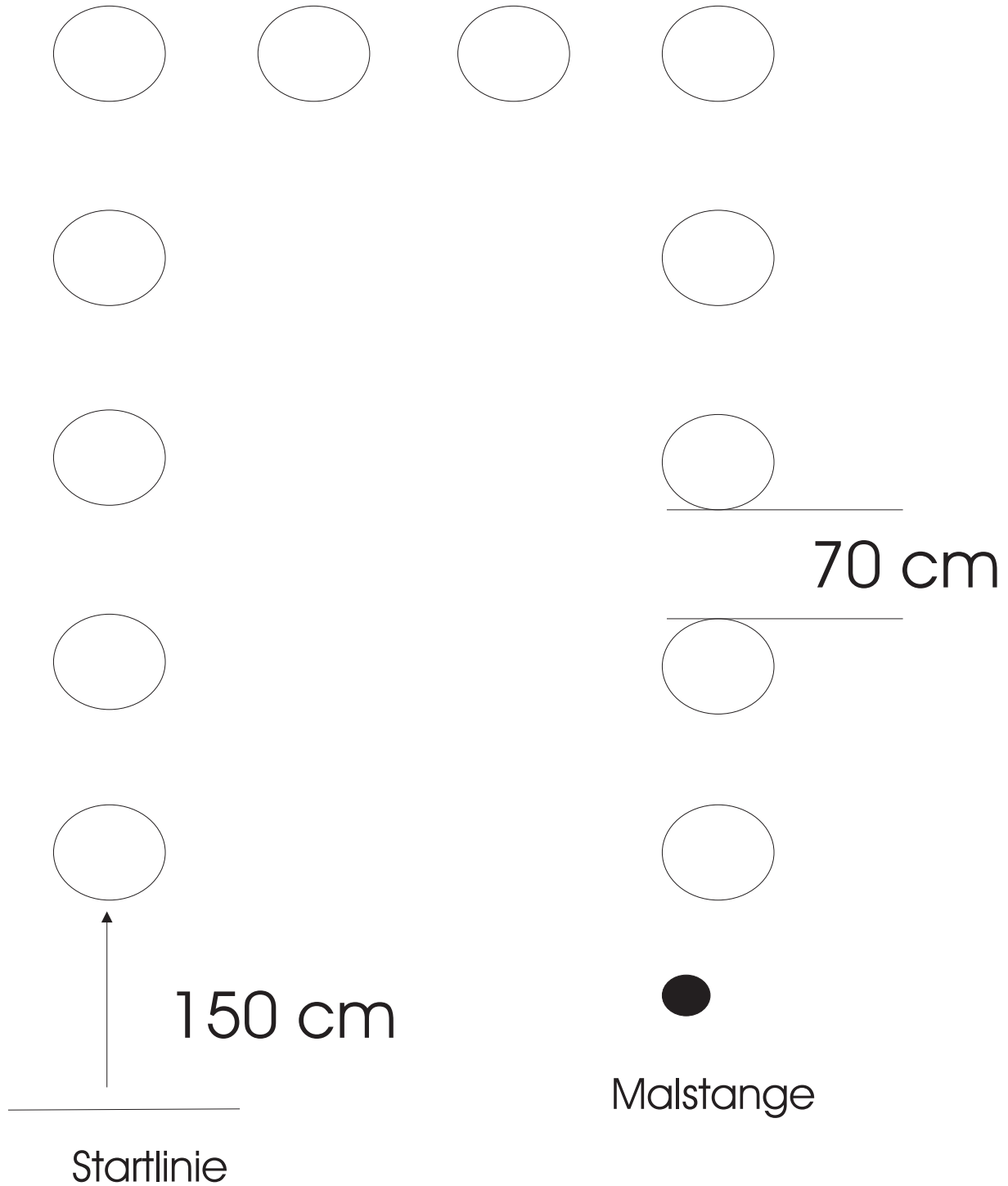
Laufzeit in Sek.:	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Laufzeit in Sek.:	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Lage der Reifen:



E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 7 Hangeln

Der Spieler hängt mit beiden Händen auf Höhe eines Stützpfostens an einem Barrenholm. Er hangelt sich an diesem Holm bis auf Höhe des Stützpfostens auf der anderen Seite. Nach ¼-Drehung hält er sich mit je einer Hand an einem Holmen fest, legt die Beine auf die Holmen und geht in den Grätschsitz. Einschwingen in den Stütz und durch die Holmengasse bis zum gegenüberliegenden Stützpfosten stüteln. Anschließend springt (klettert) er über einen Holmen auf die Matte. Er hangelt sich erneut an einem Holmen bis auf Höhe des Stützpfostens auf der anderen Seite und beendet die Übung mit einem Sprung auf eine Matte.

Die Füße dürfen während des Hangelns den Boden nicht berühren. Wird der Boden mit den Füßen berührt, muss der Spieler an dieser Stelle die Hände vom Holmen nehmen und kann anschließend die Übung von dieser Stelle aus fortsetzen.

Gemessen wird die Gesamtzeit in Sekunden.



Wertungstabelle:

Laufzeit in Sek.:	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

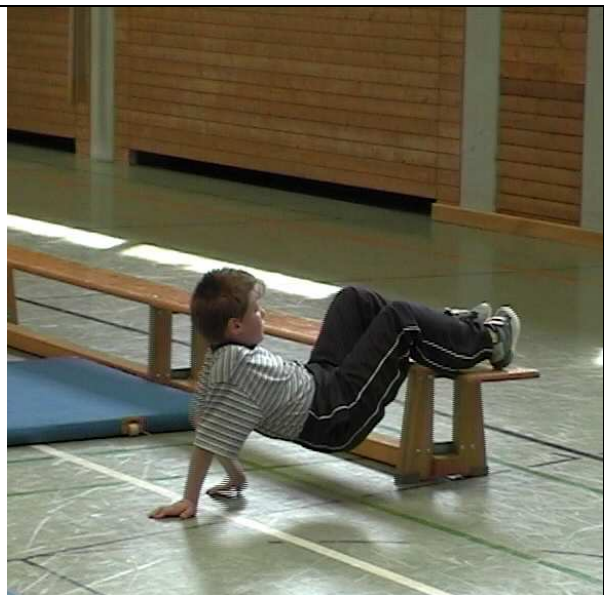
Laufzeit in Sek.:	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 8 Bankziehen

Der Spieler steht an einem Ende der Langbank und hält sich mit beiden Händen fest. Er zieht sich nach dem Startsignal mit den Händen bis zum anderen Ende der Langbank. Danach mit beiden Händen auf dem Boden abstützen und bis zu einer Linie in der Liegestützhaltung vorlings vorlaufen. Die Füße bleiben dabei auf der Bank. In der Liegestützhaltung um 90° nach links drehen und bis zur Matte stützeln. Auf der Matte in den Liegestütz rücklings drehen und bis zur Ziellinie stützeln. Gemessen wird die Gesamtzeit in Sekunden.



Wertungstabelle:

Laufzeit in Sek.:	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Laufzeit in Sek.:	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 9

Medizinballstoßen

Der Spieler steht mit beiden Füßen ca. 50 cm vor einer Wand an einer Markierung. Die Schuhspitzen dürfen die Markierung nicht berühren. Der Spieler hält einen 2 kg schweren Medizinball mit beiden Händen vor der Brust. Der Medizinball wird nach vorne weggestoßen. Schwungholen mit dem Oberkörper bis zur Wand ist erlaubt. Gemessen wird die Gesamtweite in Metern. Die neutrale Zone beträgt 3 Meter. Die Wurfzone wird in 25-cm-Schritten unterteilt.



Wertungstabelle:

Wurfweite:	2,00	2,25	2,50	2,75	3,00	3,25	3,50	3,75	4,00	4,25	4,50	4,75
Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Wurfweite:	5,00	5,25	5,50	5,75	6,00	6,25	6,50	6,75	7,00	7,25	7,50	7,75 und weiter
Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 10 Sprungbahn

4 Kastendeckel liegen im Abstand von 1 Meter hintereinander. An beiden Enden liegt je 1 Matte. Der Spieler springt beidbeinig von der Matte auf einen Kastendeckel, zwischen die Deckel, auf den nächsten Kastendeckel usw. bis zur Matte am anderen Ende. Dort ½-Drehung und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Gemessen wird die Gesamtzeit in Sekunden.



Wertungstabelle:

Zeit in Sek.:	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeit in Sek.:	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 11 Weitsprung

Der Spieler führt aus dem Stand drei beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite in Metern (Ferse). Die neutrale Zone beträgt 2 Meter. Die Landezone wird in 25-cm-Schritten unterteilt.

Wertungstabelle:

Sprungweite:	2,00	2,25	2,50	2,75	3,00	3,25	3,50	3,75	4,00	4,25	4,50	4,75
Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sprungweite:	5,00	5,25	5,50	5,75	6,00	6,25	6,50	6,75	7,00	7,25	7,50	7,75
Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 12 Dreisprung

Auf dem Boden wird eine Startmarkierung angebracht, dahinter eine neutrale Zone von 4 Metern. Ab dieser Zone werden im Abstand von 15 cm Landezonen markiert. Für jede übersprungene Landezone gibt es 1 Punkt.

Aus dem Stand Absprung mit dem Sprungbein, Landung und Absprung mit dem anderen Bein, Landung und Absprung wieder mit dem Bein des ersten Sprunges und danach beidbeinige Landung.

Wertungstabelle:

Pro übersprungene Landezone: 1 Punkt (max. 24 Punkte)

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 13 Seilspringen

Es sollen durch Seilsprünge mit einem normalen Sprungseil so viel wie möglich Seildurchschläge erzielt werden. Die Sprungart kann dabei frei gewählt werden. Fehlerhafte Sprünge werden nicht gezählt, der Spieler kann aber die Sprünge beliebig oft ansetzen.

Zeit: 30 Sekunden



Wertungstabelle:

Pro Seildurchschlag 0,5 Punkte (maximal 24 Punkte).

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 14 Gewandtheit

An einem Barren wird ein Holm so hoch wie möglich und ein Holm so tief wie möglich eingestellt (Stufenbarren). 9 Meter vom unteren Holm entfernt wird eine Wendemarkierung angebracht (Hütchen usw.); zwischen unterem Holmen und Wendemarkierung wird ein Kastenteil aufgestellt.

1. Hand am unteren Holmen; bei START Wendesprint und auf dem Hin- und Rückweg durch das Kastenteil kriechen.
2. Sprung in den Stütz, überspreizen mit einem Bein; Rückschwung in den Kniehang und Knieaufschwung.
3. Auf den unteren Holmen steigen, Abzug vorwärts über den oberen Holmen; umgreifen und den Körper um 180° drehen, wobei die Füße den Boden nicht berühren dürfen.
4. Über den unteren Holmen in den Stand springen und 2. Durchgang usw.

Zeit: 30 Sekunden

Wertungstabelle:

Für jeden gelungenen fertigen Teil (1 bis 4): je 3 Punkte
Maximal 24 Punkte

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 15 Zielwurf

An der Wand wird ein Zielfeld (ca. 60 x 60 cm) markiert, 6 Meter (Mädchen 5 Meter) davor befindet sich eine Wurflinie. Der Ball wird von dieser Wurflinie auf das Ziel geworfen. Den zurückspringenden Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen und ihn dann mit gegrätschten Beinen überspringen. Danach den Ball fangen, wobei er nach dem Überspringen nur noch einmal den Boden berühren darf.

Zeit: 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Für jeden gelungenen Teil (Treffer ins Ziel/Überspringen des Balles/Fangen des Balles) gibt es je 2 Punkte pro Durchgang (maximal 24 Punkte).

E-Jugend-Spielbetrieb 2006/2007 im Handballverband Württemberg

Übung 16 Kastenball

Vor einem dreiteiligen Kasten wird im Abstand von 1,50 eine Linie gezogen. Ein Gymnastikball muss von hinter der Linie an den Kasten gespielt werden. Er darf erst dann wieder gespielt werden, wenn er hinter die Linie gerollt oder gesprungen ist. Der Spieler kann den Ball auch mit der Hand hinter die Linie holen und dann weiterspielen (z.B. wenn der Ball am Kasten vorbei geht).

Zeit: 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Für jeden Treffer des Balles am Kasten gibt es 1 Punkt (maximal 24 Punkte).