

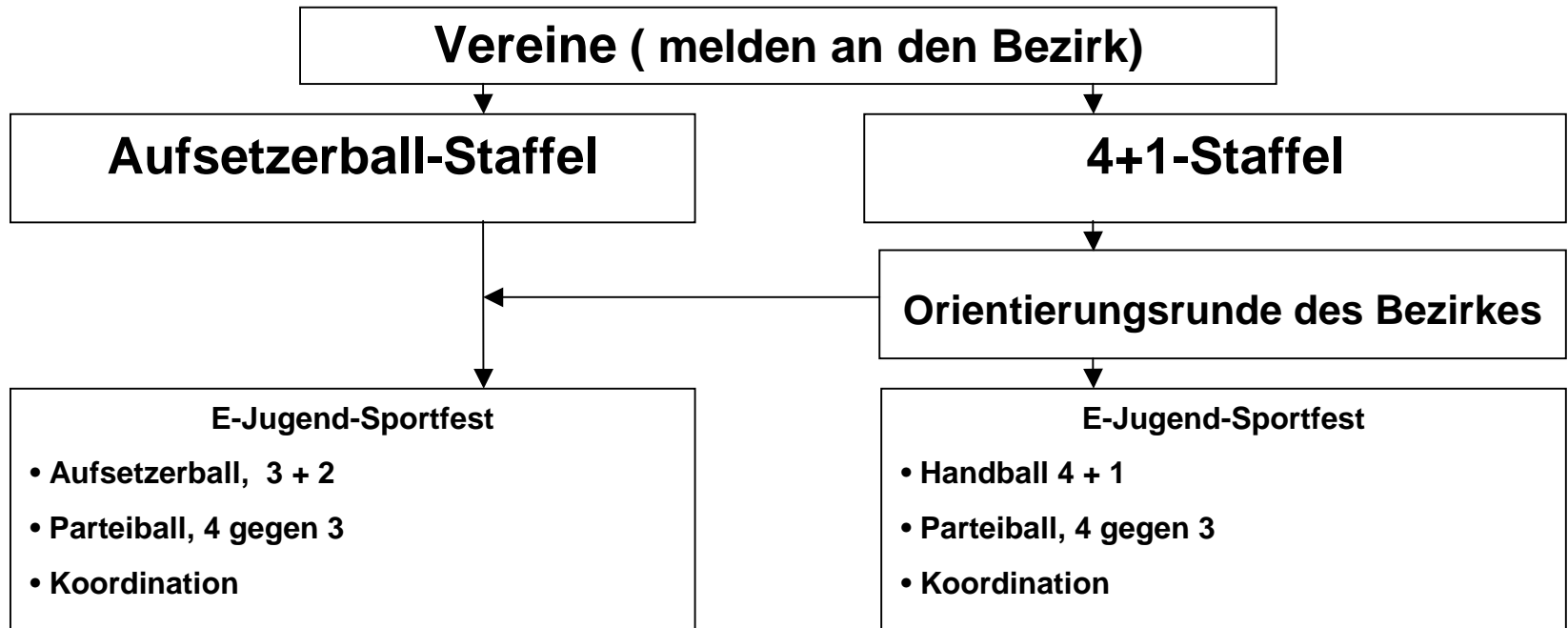
E-Jugend

Wettkampfstruktur



- Struktur
- Allgemeine Bemerkungen
- Organisationsplan eines E-Jugend-Sportfestes
- Spielformen eines E-Jugend-Sportfestes
- Koordinationsübungen
- Material-/ Personalbedarf
- Wertungskarte
- Wertung

Struktur



Allgemeine Bemerkungen



- Alle Veranstaltungen mit Einmarsch und Vorstellung.
- Jede E-Jugend-Mannschaft sollte von September bis März an sovielen Sportfesten teilnehmen, dass in 5er/6er-Staffeln jeder gegen jeden spielen kann.
- Der hier aufgeführte Organisationsplan ist für das 1. Sportfest ausgearbeitet. Bei dem folgenden Sportfest stehen sich dann A und C, B und E... gegenüber.
- An jedem Sportfest sollten 6 Mannschaften teilnehmen.
- Jede Mannschaft besteht aus mind. 5, höchstens 8 Spielern.
- Von jedem Sportfest wird eine Tabelle erstellt.
- Gespielt wird in gemischten Mannschaften, wenn sich keine Mädchenrunde ergibt.

Allgemeine Bemerkungen



- Keine Spielerpasspflicht; aus versicherungsrechtlichen Gründen jedoch Mitgliedschaft im Verein notwendig bzw. über Pauschale für Nichtmitglieder Versicherungsschutz erlangen.
- Bei den Koordinationsübungen sollte eine Mannschaft komplett das Bankziehen absolvieren, während die andere Mannschaft die weiteren Übungen im Zweier-Verbund durchläuft. Dann erfolgt Wechsel.
- Ausdrücklicher Hinweis auf Fürsorgepflicht, vor allem bei der Befestigung der Tore 4+1. Ist ein Verschrauben als Abkippsicherung nicht möglich, sind die Tore mit hohem Kastenteil abzusichern und die Kinder darauf hinzuweisen, dass sie sich nicht an die Tore hängen dürfen.
- Im Mai spielen die Mannschaften mit der besten Platzziffer ihren Bezirks-Besten aus und beenden damit die E-Jugend-Runde.

Organisationsplan eines E-Jugend-Sportfestes



_____ Uhr Einmarsch und Vorstellung der Mannschaften

Mannschaften: A, B, C, D, E, F

Zeit	Aufsetzerball oder 4+1	Ergebnis Aufsetzerball oder 4 + 1	Koordination	Ergebnis Koordination	Parteiball	Ergebnis Parteiball	Endergebnis	Punkte
:	A - B	:	D - E	:	C - F	:	A - B :	A
:	C - F	:	A - B	:	D - E	:	D - E :	B
:	E - D	:	C - F	:	A - B	:	C - F :	C
								D
								E
								F

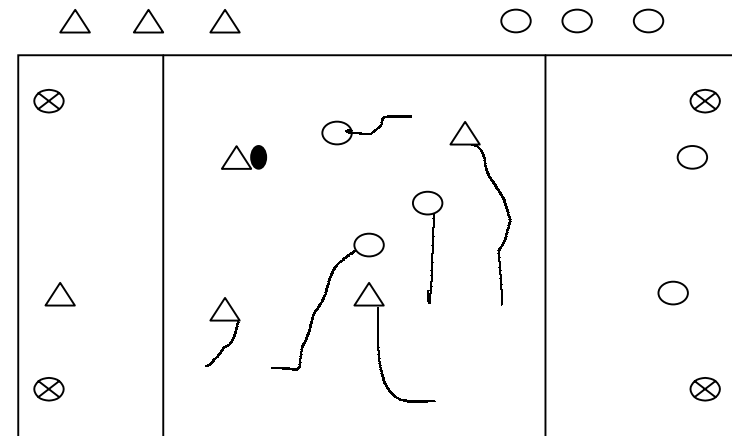
Spielformen eines E-Jugend-Sportfestes

➤ Handballspiel 4 + 1

- Das Spielfeld liegt in einem Hallendrittel längs.
- Es wird nach DHB-Regeln gespielt, mit Manndeckung und ohne Prellen.
- Spielzeit: 20 Minuten
- ohne Anspiel
- ohne Querbalken
- ohne Seitenwechsel

➤ Aufsetzerball 3 + 2

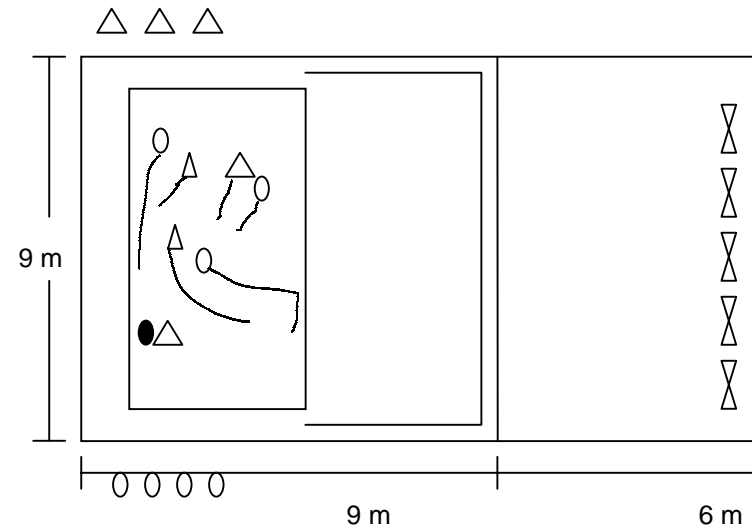
- Es wird in einem Hallendrittel längs gespielt.
- Torbreite: 8 m; Torhöhe: ca. 2,20 m
- Torwurflinie gerade, 6 m von der Torlinie entfernt
- Torgewinn: Ball muss zuerst den Boden berühren und dann über die Torlinie.
- Spielzeit: 20 Minuten
- Torwarte: nicht mehr als 2 Torwarte dürfen mitspielen.
- ohne Anspiel
- ohne Prellen
- mit Einwurf




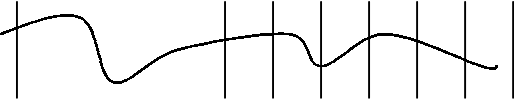
Spielformen eines E-Jugend-Sportfestes

➤ Parteiballspiel / 4 gegen 3

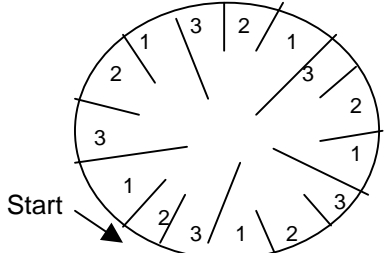
- 45 Sekunden Parteiball.
- Behält die ballführende Mannschaft den Ball, bekommt sie einen Punkt.
- Schafft sie es anschließend noch in 30 Sekunden, aus dem erweiterten Feld gegen die Verteidiger, ein Hütchen abzuschießen, bekommt sie noch einen Punkt.
- Nach dem Wurf bekommt die andere Mannschaft den Ball.
- Verliert die ballführende Mannschaft innerhalb der 45 Sekunden den Ball, kann die andere Mannschaft, wenn es ihr in 30 Sekunden gelingt ein Hütchen zu treffen, einen Punkt erzielen und erhält den Ball zum Parteiballspiel.
- Halbzeit nach 6 Spielen; 1 Spiel ist vorbei, wenn Mannschaft A und B mit 4 Spielern auf dem Feld waren.
- Spielzeit: 15 Minuten
- mit Einwurf
- ohne Prellen; max. 3 Sekunden darf Ball von einem Spieler gehalten werden



Koordinationsübungen

<p>Arm- und Schultermuskulatur Kraftausdauer Bankziehen</p> 	<p>Der Spieler legt sich auf eine Teppichfliese. Auf ein Kommando zieht sich der Spieler 45 Sek. über die Bänke. Der letzte Zug, an der 4. Bank, wird an der Stirnseite angesetzt. Nach der 4. Bank wenden und zurück ziehen.</p> <p>Zeit 45 Sekunden</p>	<p>Jede viertel Bank 1 Punkt. Die 1. halbe Bank, auch beim Wechsel, zählt nicht. Nur abgeschlossene Züge zählen (Kopf). Markierungen am Boden anbringen.</p>
<p>Explosive und reaktive intramuskuläre Koordination der Beinmuskeln</p>  <p>4 m Landezone</p>	<p>Aus dem Stand Schwungbein darf geschwungen werden. Absprung an einer Markierung. Absprung mit dem Sprungbein, Landung auf dem anderen Fuß, Landung auf dem Sprungbein, Landung mit beiden Beinen.</p>	<p>Auf dem Boden wird eine neutrale Zone von 4 m eingezeichnet. Ab 4 m werden im Abstand von 15 cm Landezonen markiert. Jede Landezone bringt 1 Punkt. Möglichst nur Ballenkontakte. An den Zehen wird gemessen. 2 Sprünge, der beste wird gewertet.</p>

Koordinationsübungen

<p>Rhythmusfähigkeit Springen mit Rhythmuswechsel</p> 	<p>Aus dem Stand: Linien überlaufen. Im ersten Feld einen, im 2. Feld 2 und im 3. Feld 3 Bodenkontakte. Im 4. Feld wieder einen Bodenkontakt usw.</p> <p>Insgesamt 15 Felder an z.B. Basketballkreis markieren.</p> <p>Zeit 30 Sekunden</p>	<p>Im richtigen Feld der richtige Bodenkontakt bringt je 0,5 Punkte.</p> <p>Bei Fehler zurück zum letztlängeren Mal und mit einem Kontakt beginnen.</p>
<p>Allgemeine Gewandtheit und Schnelligkeit</p> <p>Bewegen am Stufenbarren und Wendesprint auf einer Hindernisbahn</p> <p>Stufenbarren: Oberer Holm so hoch wie möglich, unterer Holm so nieder wie möglich.</p> <p>9 m vom unteren Holmen entfernt eine Wendemarkierung anbringen; zwischen unterem Holmen und Wendemarkierung ein Kastenteil stellen.</p>	<p>Hand am unteren Holmen; bei START Wendesprint und auf dem Hin- und Rückweg durch das Kastenteil kriechen.</p> <p>Sprung in den Stütz, überspreizen mit einem Bein; Rückschwung in den Kniehang und Knieaufschwung.</p> <p>Auf den unteren Holmen steigen, Abzug vorwärts über den oberen Holmen; umgreifen und den Körper um 180 Grad drehen, wobei die Füße den Boden nicht berühren dürfen.</p> <p>Über den unteren Holmen zum Stand 2. Durchgang</p> <p>Zeit 45 Sekunden</p>	<p>Nur fertige Teile werden bepunktet:</p> <p>1 Punkt</p> <p>1 Punkt</p> <p>1 Punkt</p> <p>1 Punkt</p>

Koordinationsübungen

Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit	Im Abstand von 6 m (Mädchen 5 m) wird ein Ball indirekt über den Boden in ein Feld (60x60) an der Wand geworfen. Den Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen und mit gegrätschten Beinen überspringen. Den Ball fangen; er darf nach dem Überspringen nur noch einmal den Boden berühren. Zeit 45 Sekunden	Zieltreffer 1 Punkt Überspringen 1 Punkt Fangen 1 Punkt

Material- / Personalbedarf



➤ Personalbedarf

- Jede Gastmannschaft stellt einen Wettkampfrichter, der Ausrichter 2 Wettkampfrichter:
- Aufsetzerball oder 4+1 1 Wettkampfrichter
- Parteiball 1 Wettkampfrichter
- Koordination 5 Wettkampfrichter

➤ Materialbedarf:

- 4 Turnbänke
- 7 Stoppuhren bzw. Armbanduhr
- breites Klebeband
- 1 Barren, Turnmatten, Kastenteil
- 4 Markierungsstangen für Aufsetzerball
- 9 Markierungshütchen
- 1 nicht gummierte Teppichfliese
- 3 Bälle

Wertungskarte



1. Handball 4+1: _____ - _____ :				_____ :		
4. Aufsetzerball / 4 + 1 _____ - _____ :				2. Parteiball _____ - _____ :		
3. Koordination und Kraft						
Name	Bankziehen Punkte	Dreisprung Punkte	Rhythmus Punkte	Gewandtheit Punkte	Ball Punkte	Summe Punkte
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
Punkte der Spieler ---->						
Punkte der Spieler : Anzahl der Spieler = Mannschaftspunkte ---->						

Wertungen

➤ 4 + 1

- Die tatsächlich erzielten Tore werden mit der Anzahl der Torschützen dieser Mannschaft multipliziert.

Beispiel:

Mannschaft A : 8 Tore mit 4 Torschützen erzielt

Mannschaft B : 10 Tore mit 2 Torschützen erzielt

Ergebnis: Mannschaft A gewinnt 32:20 (4 mal 8 gegenüber 2 mal 10)

➤ Aufsetzerball

- Nach den erzielten Punkten

Wertungen

➤ Parteiball

- Nach den erzielten Punkten

➤ Koordination

- Nach den erzielten Punkten

➤ Tageswertung

Mannschaft B ist:

- Sieger aus 4 + 1 / Aufsetzerball 1 : 0
- Sieger aus Parteiball 2 : 0
- Verlierer aus Koordination 2 : 1