

SuperSix-Challenge

DAHOAM!





Ausgangslage:

Keine Spielfeste im E-Jugend und Mini-Bereich

Alternative notwendig um diese Altersgruppe nicht zu verlieren

Wichtige Komponenten: Handball – Spielen – Wettkampf



→ SuperSix – Übungen, handballnah und motivierend

→ Wegen des Lockdowns wurden zusätzlich 6 Übungen für zuhause definiert.



Empfehlungen:

Coronasituation



Lockdown ->
Hallen geschlossen

So könnten die Übungen in den Trainings- und Wettkampfbetrieb integriert werden

SuperSix dahoam

6 Übungen für Minis und E-Jugend, die jeder einzeln zu Hause machen soll.

Hallen geöffnet, aber kein
Wettkampf erlaubt

SuperSix in der Halle

6 Übungen für Minis und E-Jugend die alle gemeinsam in der Halle gemacht werden sollen.

Wettkampf erlaubt
Personenzahl
aber begrenzt

Super Six mit dem Nachbarverein

Super Six als Mannschaftswettbewerb mit dem einem Nachbarvereinen

Normalbetrieb

Super Six beim Spielfest

Super Six kombinierbar mit einem Spielfest mit mehreren Vereinen

Super Six Challenge im Bezirk

Super Six als Bezirkswettbewerb



Nachfolgend die 6 Übungen für dahoam

In jeder Übung sind maximal 24 Punkte zu erreichen
Die Übungen 1-5 sind für E-Jugend und Minis die selben, nur die Wertungen sind unterschiedlich,
Als Übung 6 hat jede Altersgruppe eine eigene Übung

Übung 1 dahoam: Hampelmann E-Jugend und Minis

Was brauchst du für die Übung
1 Uhr, Markierungspunkte



Durchführung:

- Gerade stehen, Füße zusammen, Arme seitlich am Körper.
- Nun abspringen, Beine weiter als schulterbreit öffnen, Arme seitlich hochheben und Hände über dem Kopf zusammenklatschen. Landen.
- Zurück in die Ausgangsstellung springen.
- Dauer: 60 Sekunden

Korrektur:

Händeflächen sauber über dem Kopf zusammenklatschen

Variationen:

Markiere ein Viereck auf dem Boden (stelle leere Plastikflaschen als Hütchen auf oder nimm Post-Ist). Führe die Bewegung jetzt nicht nur im Stand sondern entlang des Vierecks aus.

<https://youtu.be/dI62EXUMGkk>

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | |

Übung 2 dahoam: Seilspringen E-Jugend und Minis

Was brauchst du für die Übung:

1 Springseil und 1 Stoppuhr



Durchführung:

- Spieler springt 30 Sekunden vorwärts mit geschlossenen Beinen mit einem Springseil.
- Auf ein Zeichen des Zeitnehmers springt der Spieler sofort weitere 30 Sekunden rückwärts mit geschlossenen Beinen.
- Dauer: 60 Sekunden

<https://youtu.be/5dK0vVCNqjc>

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | |



Übung 3 dahoam: Fangen mit Bällen

Was brauchst du für die Übung

2 unterschiedliche Bälle: z.B. 1 Handball (Gr. 0), 1 weitere Ball (in Größe und Gewicht anders als der Handball) 1Uhr



Durchführung:

- Der Spieler hat in jeder Hand einen Ball. Die Bälle werden abwechselnd hochgeworfen und mit derselben Hand wieder aufgefangen.
 - Dauer 60 Sekunden.

Korrektur

Ball nicht zu hoch werfen, sonst fliegt er zu weit weg, lieber mit kleinerer Höhe anfangen.

Variationen:

im Stehen, im Sitzen



[https://youtu.be/kealTRAGmM](https://youtu.be/kealTRTAGmM)

Übung 4 dahoam: Achterkreisen im Liegestütz E-Jugend und Minis

Was brauchst du für die Übung
1 Handball, 1 Uhr



Durchführung:

- Die Aufgabe ist, in 60 Sekunden soviel wie möglich Achten im Liegestütz um die Arme kreisen zu lassen.
- Ausgangspunkt ist der Ball in der rechten Hand.
- Nun wird der Ball am Boden entlang um den linken Arm bis zur Mitte gekreist.
- In der Mitte wechselt die ablegende Hand.
- Die linke Hand kreist nun den Ball um den rechten Arm zur Mitte zurück. Nun ist eine vollständige Acht erreicht.

Korrektur

Beide Füße müssen stetig eng auf dem Boden bleiben. Po und Rumpf werden angespannt und bilden mit dem Kopf eine gerade Linie. Der Handwechsel erfolgt genau in der Körpermitte.



<https://youtu.be/d4rxQ3mf0Sc>

| | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | |

Übung 5 dahoam: Ball kreisen E-Jugend und Minis

Was brauchst du für die Übung:

1 Handball, 1 Uhr



Durchführung:

- Der Spieler stellt sich beim Startsignal auf ein Bein und kreist den Ball 60 Sekunden um den Oberschenkel.
- Das Bein sollte hierbei im 90-Grad-Winkel gehalten werden.
- Nach jeweils 15 Sekunden wird das Bein gewechselt
- Fällt der Ball runter, muss er schnellstmöglich wieder aufgenommen werden, da die Zeit weiterläuft.
- Die Anzahl der vollständigen Umkreisungen werden zusammengezählt.
- Dauer: 60 Sekunden

Korrektur:

Der Oberkörper sollte möglichst gerade bleiben und man sollte nicht zu weit in die Knie gehen.

Variationen:

Wem das zu schwer ist: Auf einem Bein um den Bauch oder Kopf kreisen. Wenn möglich trotzdem das Bein hochhalten.

Wem das zu leicht ist: Auf einem kleinen Kissen stehend und/oder mit geschlossenen Augen



<https://youtu.be/LIeqajn-NT8>

| | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | |

Übung 6 dahoam: für E-Jugend Umgreifen des Balles

Was brauchst du für die Übung:

1 Handball, 1 Uhr



Durchführung:

- Der Spieler steht in der Grätsche und hält einen Ball zwischen den Beinen.
 - Die rechte Hand vor dem rechten Schienbein, die linke Hand hinter der linken Wade.
 - Ohne dass der Ball den Boden berührt, muss nun im schnellen Wechsel umgegriffen werden. Dauer 60 Sekunden.



Korrektur:

- Bitte genau auf die Nicht-Bodenberührung des Balles achten

Schwerpunkte (Koordination)

- Koordination
 - Auge-Handkoordination
 - Rumpfbeweglichkeit
 - Ballhandling

<https://youtu.be/cNxOwKPpHPo>

Übung 6 dahoam: für Minis Pfiff, Drehung, Fangen

Was brauchst du für die Übung:

1 Handball, 1 Zuspieler



Durchführung:

- Auf Signal (Pfeifen oder Klatschen) dreht sich der Spieler um und fängt den Ball, welcher kurz nach dem Signal geworfen wird.
- Wichtig ist eine vollständige Drehung, normalerweise wird dies durch einen kleinen Sprung erreicht.
- Jeder hat 20 Fangversuche, jeder gefangene Ball gibt einen Punkt.

Korrektur:

In der Ausgangsstellung sollte eine gewisse Körperspannung vorhanden sein. So kann die bestmögliche Reaktionszeit erreicht werden. Da sich normalerweise jeder in die Richtung des Wurfarmes dreht, sollte auf Richtungswechsel geachtet werden. Sonst könnte Schwindel auftreten.

Variationen:

Ohne Punktewertung können „schlechte“ Pässe gespielt werden (zu hoch, zu tief oder seitlich vom Körper gespielte Pässe). So wird eine Reaktion auf verschiedene Situationen trainiert.

<https://youtu.be/tEomx2D8oTg>

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | |

Wertungstabellen

| Übung 1 | | Hampelmann- E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|--|--|
| Anzahl | 15 | 20 | 24 | 28 | 32 | 35 | 39 | 42 | 48 | 51 | 55 | 58 | 60 | 64 | 68 | 72 | 74 | 76 | 80 | 82 | 85 | 90 | 95 | 100 | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| Übung 1 | | Hampelmann- Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 1 | 4 | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 39 | 40 | 42 | 45 | 57 | 50 | 52 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| Übung 2 | | Seilspringen- E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 | 60 | 64 | 68 | 72 | 76 | 78 | 80 | 82 | 85 | 90 | 95 | 110 | 120 | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| Übung 2 | | Seilspringen- Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 10 | 15 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 60 | 70 | 80 | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| Übung 3 | | Werfen und Auffangen E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | | 15 | | 20 | | 25 | | 28 | | 32 | | 35 | | 38 | 42 | 45 | 48 | 50 | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| Übung 3 | | Werfen und Auffangen Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 1 | 2 | 3 | 5 | 7 | | 8 | | 10 | | | 15 | | | 18 | | | 20 | | 23 | | 25 | 28 | 30 | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |

Wertungstabellen

| Übung 4 | | Achterkreisen im Liegestütz E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| Anzahl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | |

| Übung 4 | | Achterkreisen im Liegestütz Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| Anzahl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | |

| Übung 5 | | Ball kreisen E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| Anzahl | 1 | 2 | 5 | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | | | | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | |

| Übung 5 | | Ball kreisen Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| Anzahl | 1 | 2 | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 45 | 50 | | | | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | |

| Übung 6 | | Umgreifen des Balles E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| Anzahl | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 75 | 80 | | | | | |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | |

| Übung 6 | | Pfiff/ Drehung/ Fangen Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|--|----|--|----|--|----|
| Anzahl | 1 | | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 16 | | 18 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | | | |



Vielen Dank an:

Antje Perse, Jane Clarke, Ingrid Krämer

TSV Ismaning, TV Bad Tölz, SG Süd/Blumenau