

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 daheim

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
Personenanzahl
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 daheim

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

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		Hampemann- 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	
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	
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	5	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