

Ranglistenübungen für den vierten Abschnitt:



4A: Abschnitt 1 + 2 + 3 komplett geschafft

Wenn jemand den kompletten dritten Abschnitt (blauer Bereich) geschafft hat, dann bekommt er eine gewisse Grundpunkteanzahl für die Rangliste im vierten Abschnitt. Somit werden die Kinder auch wenn sie sich trainingstechnisch schon im dritten Abschnitt befinden dazu motiviert, etwas was sie vorher nicht geschafft haben weiter zu üben.

4A: Kaderübung Dreierhop

Beim Dreierhop werden jeweils auf einem Bein 3 Sprünge hintereinander durchgeführt. Ausgangsstellung ist eine Schrittstellung vor der Absprunglinie. Der Dreierhop wird mit dem rechten und dem linken Bein durchgeführt. Jeweils 3 Versuche. Anschließend wird ein Mittelwert aus dem besten Versuch mit dem linken und dem besten Versuch mit dem rechten Bein gebildet.

Mädchen

Bereich 0: bis 399 cm Bereich 1: 400 bis 439 cm Bereich 2: 440-479 cm
Bereich 3: 480-519 cm Bereich 4: ab 520 cm

Burschen

Bereich 0: bis 459 cm Bereich 1: 460 bis 499 cm Bereich 2: 500-539 cm
Bereich 3: 540-579 cm Bereich 4: ab 580 cm

Zweck: Schnellkraft im Bereich der unteren Extremitäten.

4C: Langer Volley:

Abwechselnd Vorhand und Rückhandvolley auf Zuspiel des Trainers jeweils longline in das halbe Feld hinter der Aufschlaglinie spielen können. Trainer spielt die Bälle von der Grundlinie aus dem Korb zu.

Bereich 0: bis 4 Treffer Bereich 1: 5-9 Treffer Bereich 2: 10-14 Treffer
Bereich 3: 15-18 Treffer Bereich 4: ab 19 Treffer

Zweck: Kontrolle beim Volleyspiel.

4D: Aufschläge mit Kraftlinie

Die Kraftlinie ist eine Erwachsenenschlägerlänge hinter der Grundlinie. Es werden jeweils 3 Aufschläge pro Seite gespielt, dann wird die Aufschlagseite gewechselt. 1 Fehler pro 3'er-Serie ist gestattet.

Bereich 0: weniger als 2 Serien Bereich 1: 2-4 Serien Bereich 2: 5-6 Serien
Bereich 3: 7-8 Serien Bereich 4: ab 9 Serien

Zweck: Sicherer und trotzdem guter Aufschlag.

4E: Kaderübung – Medizinballweitwurf

Aus dem parallelen, hüftbreiten Stand wird ein Medizinball (2kg) beidarmig über Kopf so weit wie möglich nach vorne geworfen. Die Füße dürfen den Boden dabei nicht verlassen.

Mädchen

Bereich 0: bis 324 cm Bereich 1: 325 bis 399 cm Bereich 2: 400-474 cm
Bereich 3: 475-549 cm Bereich 4: ab 550 cm

Burschen

Bereich 0: bis 449 cm Bereich 1: 450 bis 524 cm Bereich 2: 525-599 cm
Bereich 3: 600-674 cm Bereich 4: ab 675 cm

Zweck: Schnellkraft im Bereich der oberen Extremitäten.

4F: Kaderübung – 12 Minuten Cooper-Test

Innerhalb von 12 Minuten so weit wie möglich laufen.

Mädchen

Bereich 0: bis 1.799 m Bereich 1: 1.800-2.099 m Bereich 2: 2.100-2.399 m
Bereich 3: 2.400-2.700 m Bereich 4: ab 2.700 m

Burschen

Bereich 0: bis 1.999 m Bereich 1: 2.000-2.299 m Bereich 2: 2.300-2.599 m
Bereich 3: 2.600-2.900 m Bereich 4: ab 2.900 m

Zweck: Anregung zum selbstständigen Ausdauertraining