

Leistungstest

- Verbesserung im letzten Halbjahr ?
- Bestleistungen als Zielsetzung und Motivation

Damit wir unsere Ergebnisse bei einem weiteren Test miteinander vergleichen können, müssen wir alle Übungen immer ident ausführen:

➤ Sprint ohne Ball

Distanz: 1x Feldbreite

Startposition: Bug berührt die uferferne Seitenauslinie, Startkommando z.B.: "3, 2, 1, ab!".

Ziel: Bug berührt die ufernahe Seitenauslinie.

1 Versuch

➤ Sprint mit Ball und Drehungen

Distanz: 3x Feldbreite

Startposition: Bug berührt die uferferne Seitenauslinie, Ball in der Hand

Die Feldbreite wird 3 x gesprintet, wobei der Ball pro Breite mindestens 3 x vorgelegt werden muss. Die Wendungen müssen einmal links- und einmal rechtsdrehend erfolgen.

Um bei dieser Übung eine gute Zeit hinzulegen, ist es wichtiger Ball & Boot präzise zu führen, als sich nur aufs Sprinten zu konzentrieren.

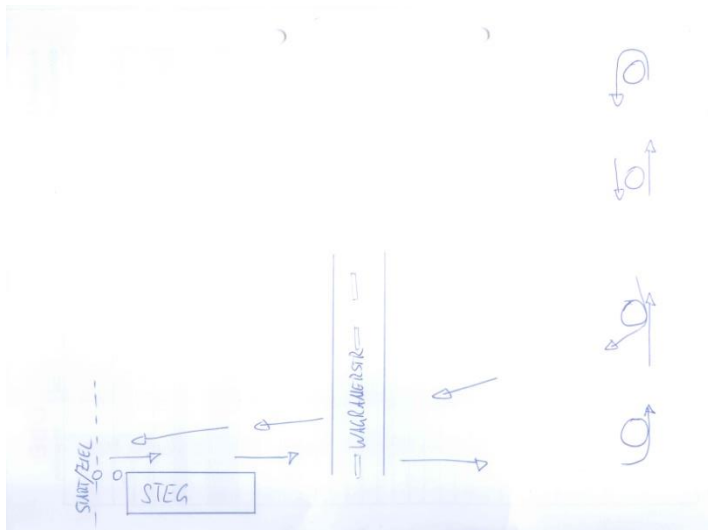
max. 2 Versuche!

➤ Ausdauer

Start: Heck an der gekennzeichneten Geländerstange

Ziel: Bug auf Höhe der Stange

Ein Starter zu jeder vollen Minute.



Eine Leistungstrunde soll so schnell als möglich absolviert werden!

➤ **Wurfstärke**

Radargerät wird am Land aufgestellt. Der Wurf erfolgt vom Wasser in den Torrahmen, der an Land aufgestellt wird. Bug berührt den Steg.

Der Stärkste aus 3 Versuchen wird gewertet!

➤ **Wurfweite**

Ein Maßband wird am Ufer aufgelegt, mit dem Körper genau bei der Nullmarkierung aufstellen.

Abgelesen wird auf einen halben Meter genau.

Der Weitesten aus 3 Versuchen wird gewertet!

➤ **Wurfgenauigkeit**

Um das Tor werden Zurrgurte gespannt, die dann in den 4 Ecken jeweils ein 40x40cm großes Raster bilden. Gewertet wird die benötigte Anzahl der Wurfversuche, um die 4 Raster alle einmal zu treffen. Die maximale Versuchszahl ist 12 Würfe pro Hand.

Distanz: Körper bei jedem Wurf auf Penaltielinie zentral vor dem Tor (4,5m).

1 Durchgang pro Hand.

Alle Wurfübungen werden mit beiden Armen durchgeführt!

➤ **Eskimorollen**

Mit Paddel, Hand und Ball. (wetterabhängig)

Übungsablauf

Es besteht keine vorgegebene Übungsreihenfolge, wichtig ist aber:

- Die beiden Sprintübungen sollen nicht direkt hintereinander erfolgen (mindestens 5 min Pause dazwischen zur Erholung)!
- Die Ausdauerunde wird als letzte Übung absolviert!

Bitte helft mit den Betrieb aufrecht zu erhalten, indem ihr gerade Ausführenden die Bälle zurückwerft, den benötigten Raum freihält, etc...