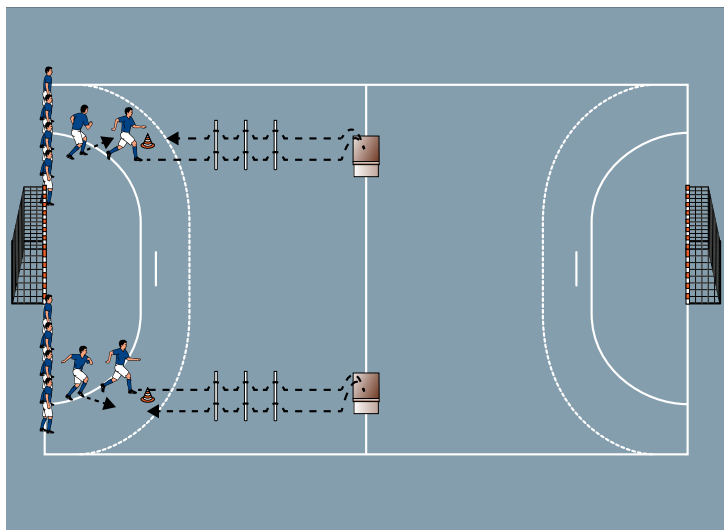


THEMA: GESCHICKT BEWEGEN UND SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

LAUF-/SPRUNGSCHULE OHNE BALL

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 3 Stangen und 1 Kleinkasten errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Die Spieler überlaufen die Stangen, springen auf den Kleinkasten und laufen über die Stangen zurück zum Starthütchen.

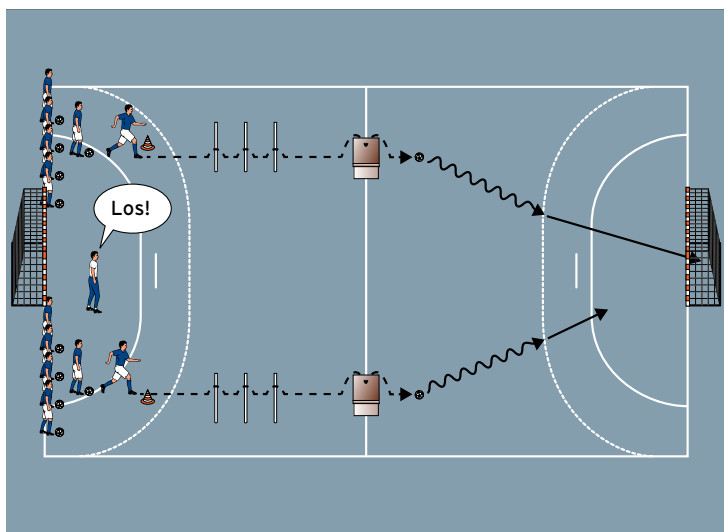
VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffel-Wettbewerb durchführen.
- ▶ Die Stangen mit 1 Kontakt überlaufen.
- ▶ Die Stangen seitwärts überlaufen.
- ▶ Die Stangen im Slalom durchlaufen.
- ▶ Mit rechts/links auf den Kleinkasten springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann mit ihm abklatscht.
- ▶ Zunächst auf eine korrekte Bewegungsausführung der Spieler achten.
- ▶ Im Wettkampf ein höheres Tempo einfordern.

THEMA: GESCHICKT BEWEGEN UND SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

LAUF-/SPRUNGSCHULE MIT BALL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ An der gegenüberliegenden Grundlinie 1 Tor errichten
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler legen ihren Ball hinter den Kleinkasten.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler.
- ▶ Die Spieler überlaufen die Stangen, springen auf den Kleinkasten, nehmen den Ball mit und passen ins Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für seine Gruppe.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

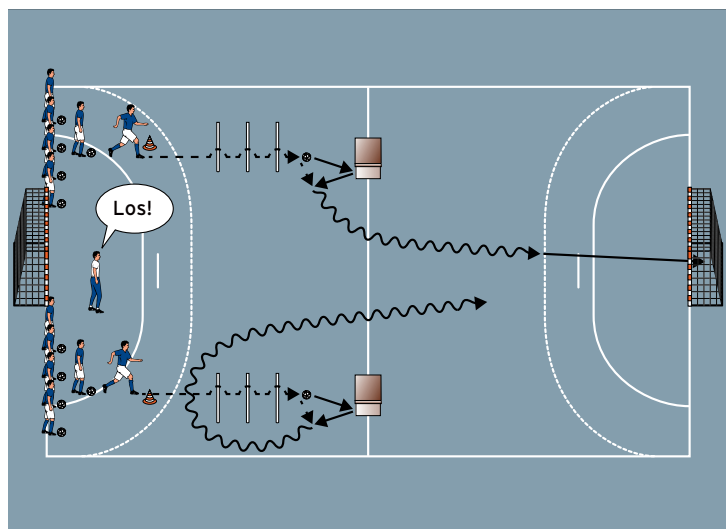
VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen mit 1 oder 2 Kontakten überlaufen.
- ▶ Die Stangen seitwärts überlaufen.
- ▶ Die Stangen im Slalom durchlaufen.
- ▶ Beidfüßig auf den Kleinkasten springen.
- ▶ Zunächst einen Doppelpass mit dem Kleinkasten spielen und danach auf das Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Bewegungsausführung achten und bei Fehlern keine Punkte vergeben.
- ▶ Beim Sprung vom Kleinkasten immer achtsam neben den Ball springen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.

THEMA: GESCHICKT BEWEGEN UND SPIELEN



HAUPTTEIL 1:

LAUF-/SPRUNGSCHULE MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- 1 Torhüter benennen und im Tor postieren

ABLAUF

- Die ersten Spieler legen ihren Ball vor den Kleinkasten.
- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- Die Spieler überlaufen/überspringen die Stangen und passen gegen den Kleinkasten.
- Der Spieler, der den Kleinkasten zuerst trifft, nimmt den Ball an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Der andere Spieler nimmt den Ball um die Stangen herum an und mit und schießt auf das Tor ab.

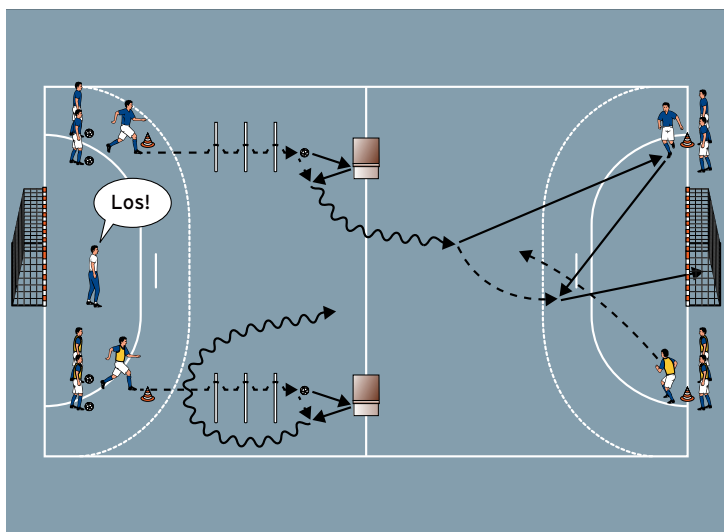
VARIATIONEN

- Die Stangen mit 1 oder 2 Kontakten überlaufen.
- Die Stangen seitwärts überlaufen.
- Die Stangen beidfüßig überspringen.
- Die Stangen im Slalom durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Trainer den Spieler aufrufen, der zuerst schießen darf.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: GESCHICKT BEWEGEN UND SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

LAUF-/SPRUNGSCHULE MIT SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die andere Hallenhälfte als Spielfeld nutzen
- ▶ Neben dem Tor 2 weitere Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und jedes Team an 2 gegenüberliegenden Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler vor den Stangen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer legen ihren Ball vor den Kleinkästen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando überlaufen/überspringen die Spieler die Stangen und passen gegen den Kleinkasten.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten Spieler der anderen Starthütchen ins Feld.
- ▶ Der Spieler, der den Kleinkasten zuerst trifft, greift mit seinem Mitspieler im 2 gegen 1 auf das Tor an.
- ▶ Der andere Spieler nimmt den Ball um die Stangen herum an und mit und dribbelt zum 2 gegen 2 ein.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die beiden Kleinkästen.

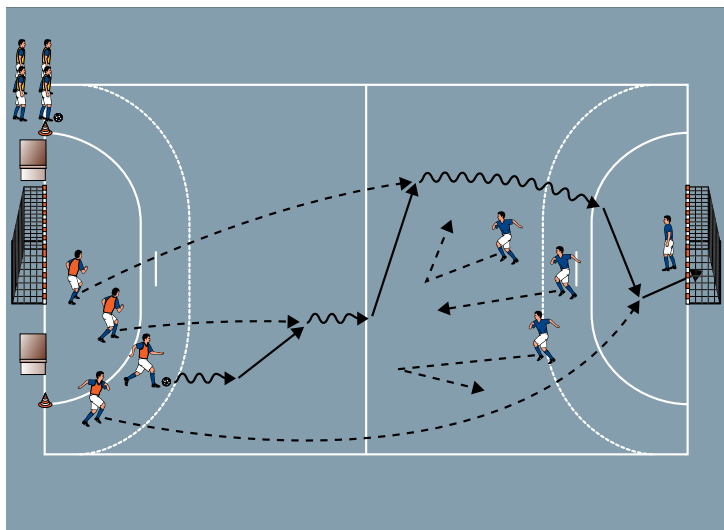
VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen mit 1 oder 2 Kontakten überlaufen.
- ▶ Die Stangen seitwärts überlaufen.
- ▶ Die Stangen beidfüßig überspringen.
- ▶ Die Stangen im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Als Trainer einen weiteren Ball zum 2 gegen 2 einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer den Spieler aufrufen, der zuerst eindribbeln darf.
- ▶ Sobald der andere Spieler die Stangen umdribbelt hat, wird mit diesem Ball gespielt.
- ▶ Das 2 gegen 2 endet, wenn der ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.
- ▶ Der Torhüter spielt mit den Verteidigern zusammen.

THEMA: GESCHICKT BEWEGEN UND SPIELEN



SCHLUSSTEIL:

ROTATIONS-ANGRIFF

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ 1 Tor und 2 Kleinkästen als Tore aufstellen
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ Jedes Team an einem Tor postieren

ABLAUF

- ▶ Die Teams an den Kleinkästen greifen nacheinander auf das Tor an.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Kleinkästen.
- ▶ Der Durchgang endet, sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Nachdem die Teams an den Kleinkästen je 1-mal angegriffen haben, wechseln die Teams im Uhrzeigersinn die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team 2-mal angreifen lassen.
- ▶ Jeweils 3 Minuten spielen.
- ▶ 2 Teams bilden und frei spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Team, das das Tor verteidigt, stellt 1 Torhüter.
- ▶ Gegebenenfalls die Hallenwände als Banden nutzen.
- ▶ Jedes Team zählt seine erzielten Treffer laut mit.