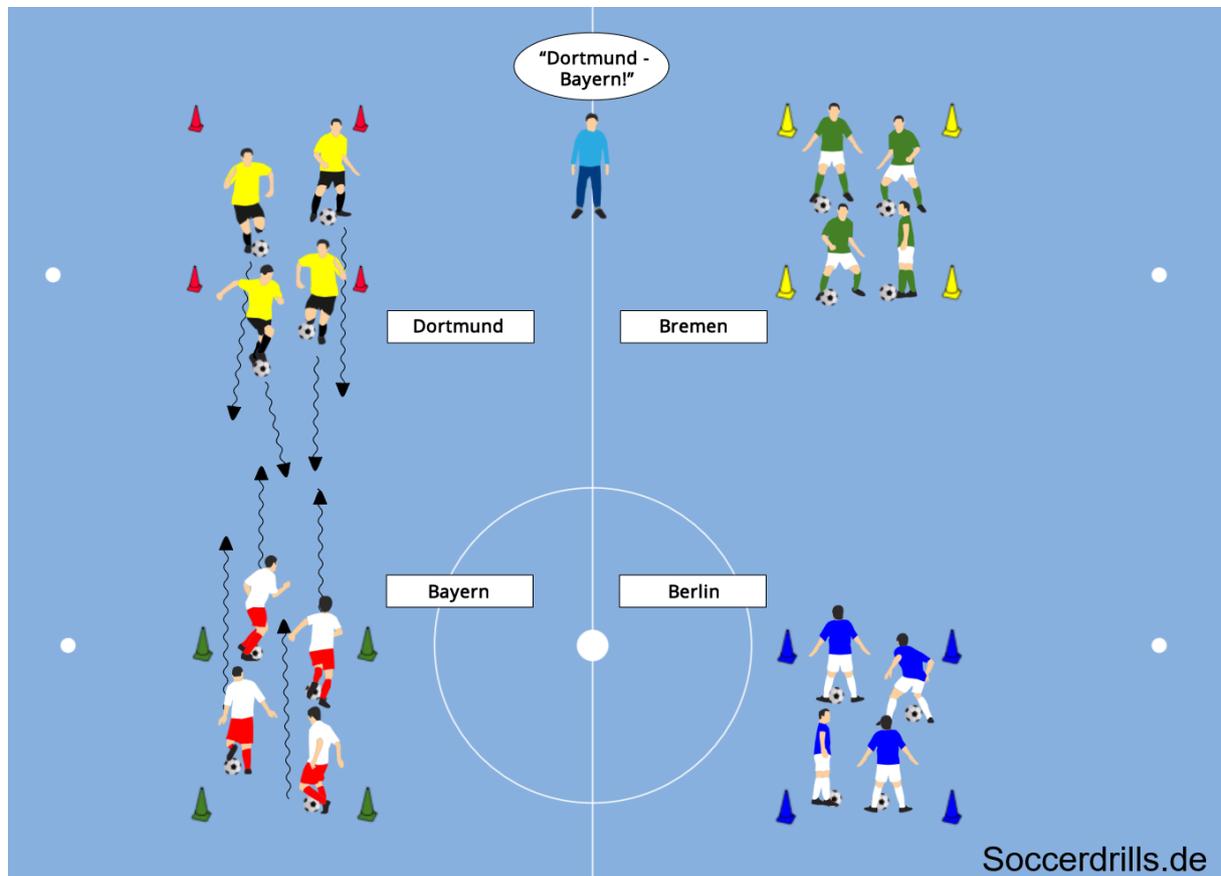


Kreatives Trainieren in der Halle I

Das Bundesligaspiel



Organisation:

- Die Gruppe wird in verschiedene Teams aufgeteilt. Dabei sollten es mindestens drei und maximal sechs Teams sein. Die Teams bekommen ein Feld zugeteilt und es wird ein Kapitän für jedes Team ausgewählt.
- Jedes Team darf sich eine Mannschaft aus der Bundesliga aussuchen.
- In der Grafik findest du vier Teams, die in jeweils ein mit Hütchen markiertes Feld platziert werden.
- Die Teams suchen sich jeweils einen Namen einer Bundesligamannschaft aus.

Ablauf:

- Der Trainer teilt die erste Begegnung mit und die beiden genannten Teams müssen möglichst schnell, ins Feld der anderen Mannschaft laufen.
- Für die Ersten, die komplett im neuen Feld stehen, gibt es zwei Punkte auf das Teamkonto, die Zweiten erhalten einen Punkt. Dabei hat der Teamkapitän die Aufgabe die Punkte zu addieren.
- Um die Spannung zu erhöhen, kannst du nach ein paar Durchgängen einen Punktezwischenstand abfragen.

Varianten:

1. Bewegungsherausforderungen ohne Ball

- Laufrichtungen ändern: vorwärts, rückwärts und seitlich laufend die Felder wechseln. In bestimmten Rhythmen springen, einbeinig oder mit beiden Füßen.
- Überkreuzbewegungen: Während des Laufens mit der linken Hand an das rechte Knie fassen, beim nächsten Schritt mit der rechten Hand an das linke Knie. Weitere Variationen sind zum Beispiel Bewegungen hinter dem Körper, mit den Händen im Wechsel über Kreuz an die Hacken fassen.
- 2er Teams: Die Kinder fassen sich an die Hände und lösen die Bewegungsaufgabe gemeinsam. Zum Beispiel die Felder schnell auf 3 Beinen wechseln oder einer läuft auf den Händen und sein Mitspieler fasst ihn an den Füßen und „schiebt“.

2. Den Ball mit den Händen transportieren

- Hochwerfen und fangen: während des Felderwechsels den Ball in den Händen halten, ihn in die Luft werfen und beim Laufen wieder auffangen.
- Die gleiche Aufgabe aber dieses Mal a) rückwärtslaufen b) sich vor dem Fangen um die eigene Achse drehen c) vor dem Fangen klatschen d) vor dem Fangen überkreuz Aufgaben.
- Weitere Aufgaben können sein, sich den Ball beim Laufen um die Hüften kreisen lassen oder ihn sich durch die Beine geben.

3. Den Ball mit dem Fuß spielen

- Den Ball beim Felderwechsel mit der Fußsohle mitziehen. Dabei kann der Ball neben dem Körper geführt werden oder vor dem Körper von einer Seite zur anderen. Achte hierbei auf die Beidfüßigkeit deiner Spieler, der Ball kann im Wechsel mit links und rechts gespielt werden.
- Den Ball mit beiden Fußinnenseiten hin und her pendeln lassen, dabei in kleinen Schritten vorwärtslaufen.
- Den Ball mit dem Fuß führen und parallel dazu überkreuz Aufgaben absolvieren.

Trainertipps:

- Ideen der Kinder aufnehmen!