

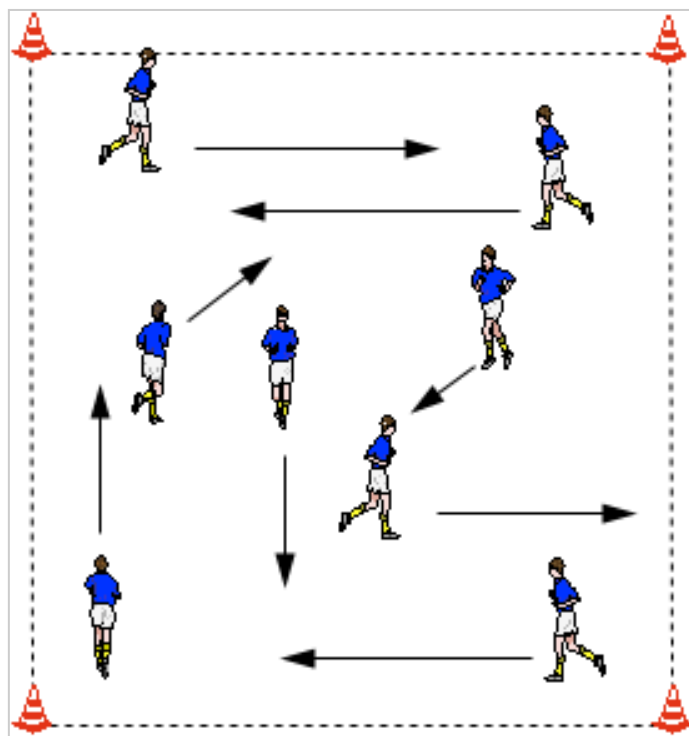
## Trainingseinheit Nr. 3 für Bambini



<b>Dauer:</b>	ca. 60 Minuten
<b>Materialien:</b>	6 Hütchen, 2 Minifußball-Tore, pro Spieler 1 Ball, Leibchen

### Übung Nr.1: „Fliegerschule“

**Kategorie:** Koordination



#### Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird aufgebaut bzw. markiert (oder man verwendet das Spielfeld aus Übung Nr. 1).

#### Beschreibung:

- In diesem Spielfeld bewegen sich alle Spieler gleich einem Flugzeug, d.h., sie strecken die Arme aus, die die Flügel symbolisieren.
- Verschiedene Aufgaben sind zu erfüllen:
  - Jedes Kind fliegt für sich allein.
  - Die Geschwindigkeit variiert.
  - Flugzeuge landen: Kinder setzen sich auf den Boden.
  - Flugzeuge starten wieder: Kinder richten sich laufend wieder auf.
  - Kinder sind Kunstflieger: Kreise/Achter fliegen, im Kreis drehen etc.
  - Kinder üben in Kleingruppen Formationsflüge (feste/wechselnde Formationen).

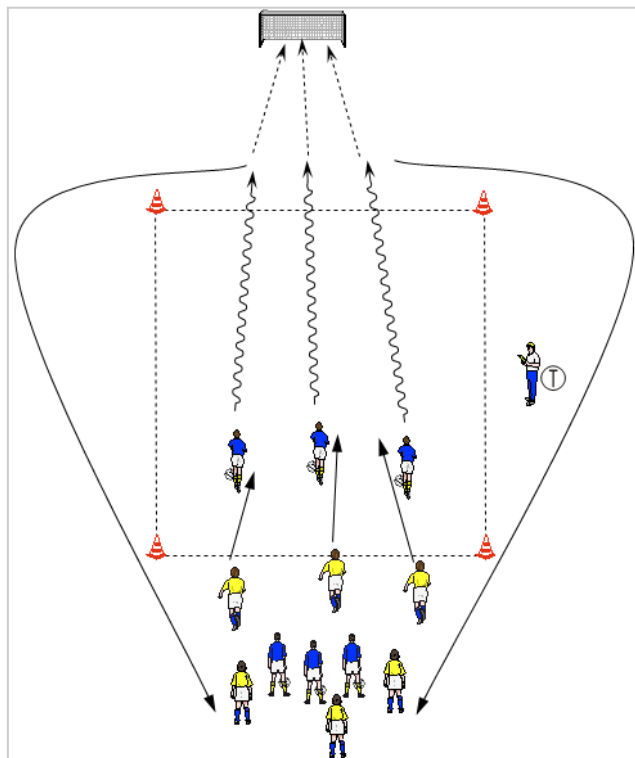
#### Varianten:

- Es können Hindernisse aufgestellt werden, die Berge darstellen und von den Kindern um- oder überflogen (= darüber hüpfen) werden müssen.
- Stangentore können aufgestellt werden, die Brücken symbolisieren. Diese müssen von den Kindern unterflogen werden.
- Verfolgungsjagd zwischen zwei oder mehreren Fliegern.

**Dauer:** 10 Minuten

## Übung Nr. 2: „Räuber und Polizist“

Kategorie: Warm-Up



### Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird aufgebaut, an dessen Ende ein Minifußball-Tor steht.
- Dem Tor gegenüber, innerhalb des Spielfeldes, positionieren sich drei Spieler mit Ball, die so genannten „Räuber“.
- In einem Abstand von ca. 3-4 Metern hinter den Räubern stehen gleich viele Polizisten, also Spieler ohne Ball.

### Beschreibung:

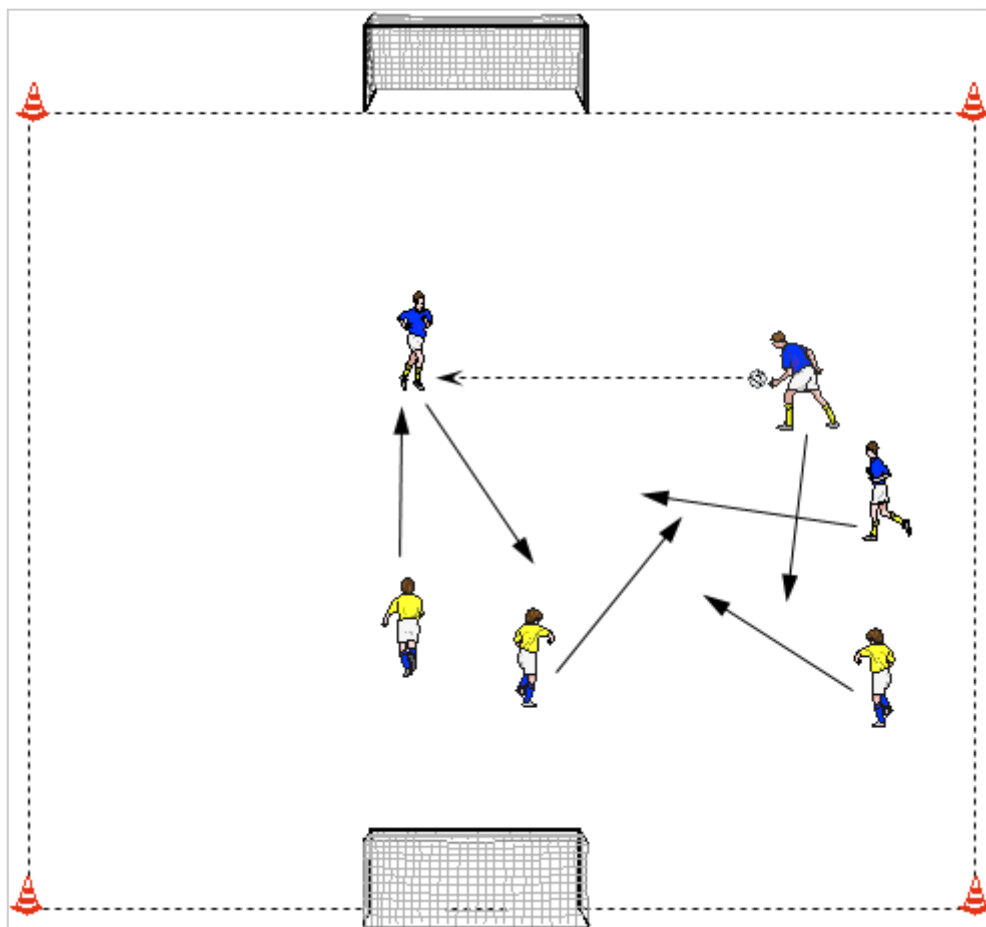
- Auf Kommando des Trainers sprinten sowohl die Räuber als auch die Polizisten los.
- Die Räuber versuchen, mit Ball die gegenüberliegende Linie zu überqueren.
- Die Polizisten hingegen versuchen lediglich, die Räuber abzuklatschen.
- Gelingt es einem Räuber dennoch, ohne abgeklatscht zu werden, die gegenüberliegende Linie zu überqueren, so darf dieser mit einem Torschuss abschließen.
- Anschließend stellen sich alle wieder hinten an.
- Nach 1-2 Durchgängen wechseln die Rollen, Räuber werden nun zu Polizisten und umgekehrt.

### Varianten:

- Statt auf ein Minifußball-Tor erfolgt der Abschluss auf ein großes Tor mit Torhüter.
- Mit wechselndem Torhüter spielen.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung Nr. 3:** Handball 3:3 (4:4) auf 2 Tore  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Ein viereckiges Spielfeld mit zwei Handball- oder Minifußball-Toren wird aufgebaut.
- Zwei gleich große Mannschaften von jeweils 3, maximal 4 Spielern bestreiten ein Spiel.

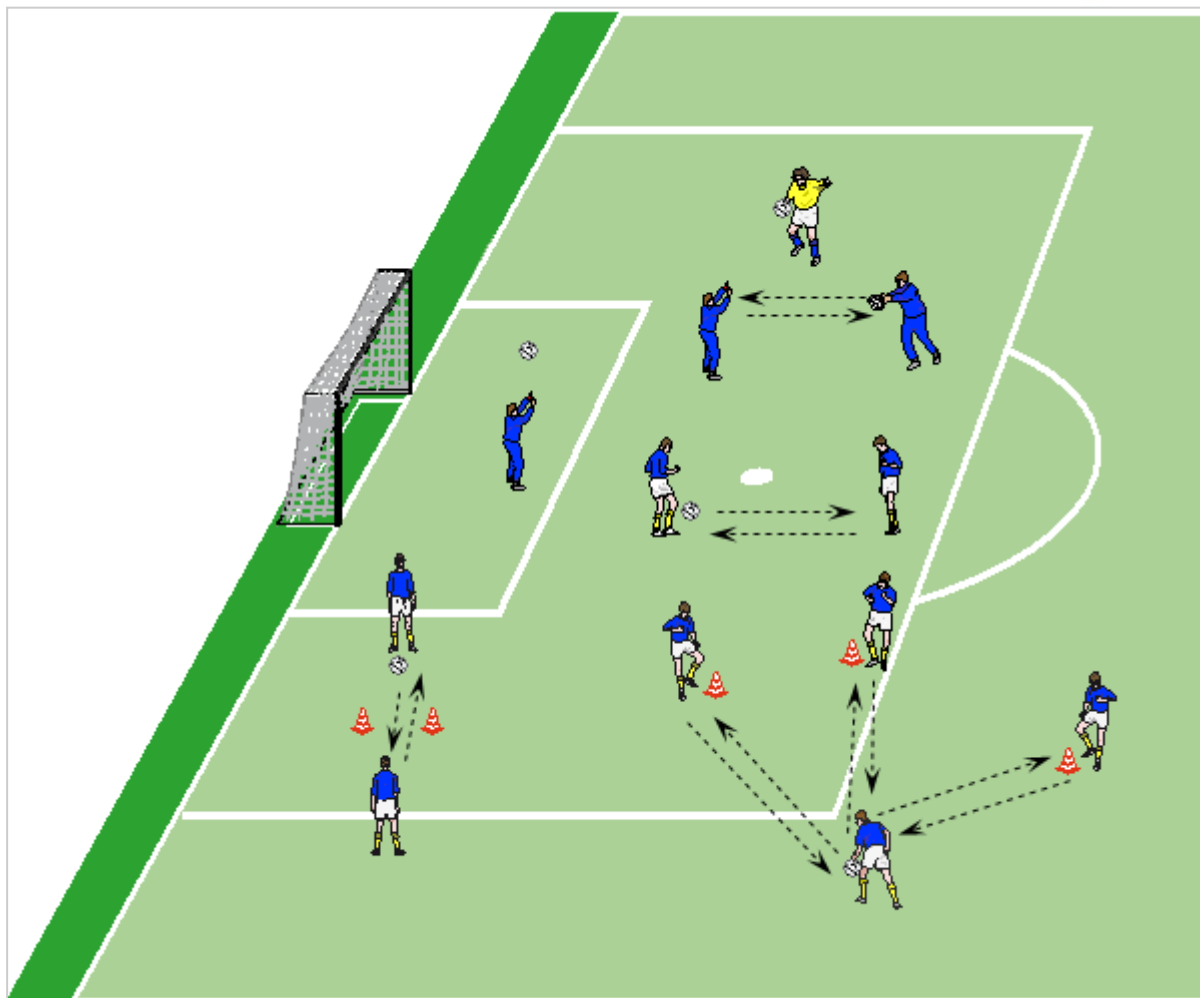
**Beschreibung:**

- Die Spieler passen sich untereinander (nur mit den Händen) den Ball zu und versuchen, (mit der Hand oder dem Kopf) ein Tor zu erzielen.
- Nach einem Torerfolg ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und es geht sofort weiter.

**Varianten:**

- Schrittbegrenzung (z.B. maximal drei Schritte laufen) einführen.
- Bei ungerader Spieleranzahl auf ein Tor mit Torwart spielen. Dann muss diejenige Mannschaft, die gerade verteidigt und den Ball erobert hat, diesen vor dem eigenen Angriff zunächst hinter eine optionale Wurfmarkierung, z.B. den Handballkreis, bringen (ähnlich der Regel im Streetball).

**Dauer:** 2 x 5 Minuten



**Beschreibung:**

- Die Spieler führen diverse Übungen mit dem Ball aus.
- Einzel- oder Partnerübungen.

**Einzelübungen:**

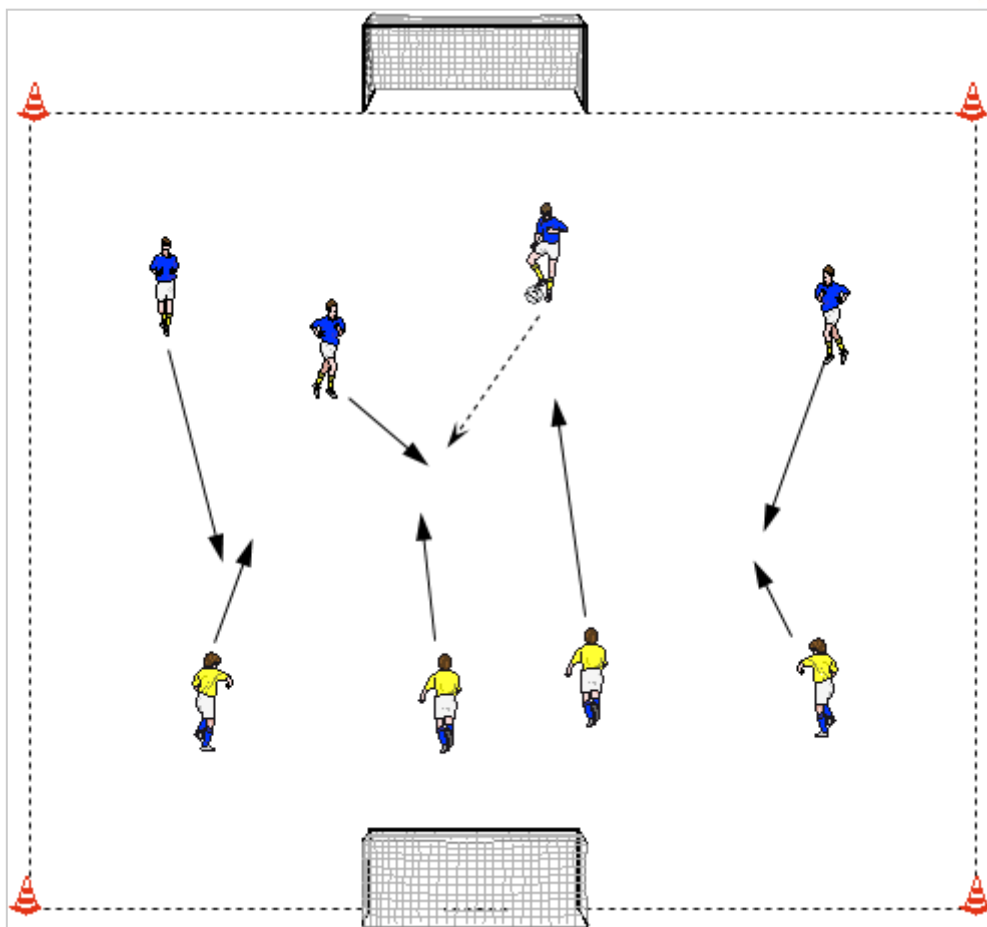
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.

**Partnerübungen:**

- Den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes/indirektes Zuspiel). Dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen.
- Den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspielen (Variante: Abstand/Position zueinander variieren, so dass Partner immer schauen muss, wo Gegenüber steht und Krafteinsatz regulieren muss).
- Den Ball sich gegenseitig durch zwei Pylonen zuspielen (Variante: s.o.).
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren, Passrichtung ändern, Koordination zwischen Auge und Fuß).

**Dauer:** ca. 3-4 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

**Übung Nr. 5: Abschluss-Spiel**  
**Kategorie: Spielform**



**Organisation:**

- Ein rechteckiges Spielfeld mit zwei (Minifußball-)Toren wird aufgebaut (evtl. Spielfeld aus Übung Nr. 3 verwenden). Größe: ca. 15x20 Meter im 4-gegen-4.
- Zwei gleich große Mannschaften spielen im 4-gegen-4 bzw. maximal im 5-gegen-5 gegeneinander.

**Beschreibung:**

- Beide Mannschaften versuchen ein Tor zu erzielen.
- Nach einem Torerfolg ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und es wird sofort weiter gespielt (alternativ muss sich die erfolgreiche Mannschaft in ihre eigene Hälfte zurückziehen, ehe das Spiel wieder aufgenommen wird).

**Varianten:**

- Bei vielen Spielern mehrere Spielfelder aufbauen.
- Turnierform möglich.
- Mit festem/wechselndem Torhüter spielen lassen.

**Dauer:** 15 Minuten