

## Trainingseinheit Nr. 8 für Bambini



<b>Dauer:</b>	50 Minuten
<b>Materialien:</b>	4 Pylonen, rote Hütchen, blaue Hütchen, grüne Hütchen, pro Spieler 1 Ball, 20 (Bowling-)Kegel, 4 Minifußball-Tore, 2 normal große Tore

**Übung 1:** Zwerge im Zauberwald

**Kategorie:** Warm-Up



### Organisation:

- Ein Spielfeld wird durch vier Pylonen markiert.
- In diesem Spielfeld befinden sich mehrere Hütchen, die als „Bäume“ dienen.
- Die Spieler, die „Zwerge“, befinden sich mit jeweils einem Ball im Spielfeld und dürfen sich frei bewegen.
- Der (die) Trainer sind ebenfalls im Spielfeld und sind die „bösen Zauberer“.

### Beschreibung:

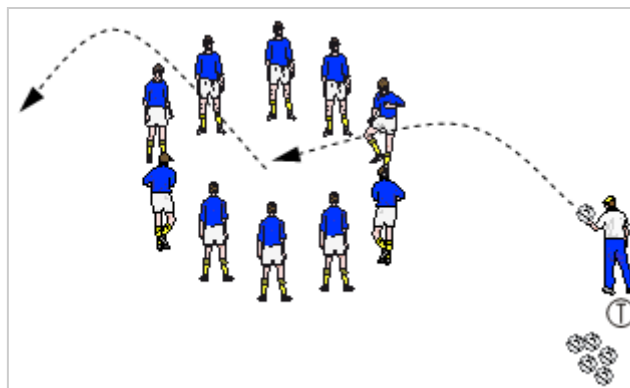
- Die bösen Zauberer haben die Aufgabe, die Zwerge durch Abtuschen zu „fangen“.
- Wer gefangen ist, bleibt wie versteinert stehen.
- Versteinerte Zwerge können befreit werden, in dem ein anderer Zwerg seinen Ball durch die Beine des versteinerten Zwerges spielt.
- Wer einen der Bäume berührt, bevor er vom Zauberer berührt wird, ist gerettet und darf weiter im Wald spielen.

### Varianten:

- Nur die blauen (roten, grünen) Bäume retten vor dem Zauberer.
- Der (die) Zauberer sollten nicht so häufig kommen bzw. nicht so viele Kinder fangen (Moralverlust der Zwerge).

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 2:** Sitzkreis  
**Kategorie:** Ballschule



**Organisation:**

- Die Spieler bilden einen (Sitz- bzw. Steh-)Kreis.
- Sie fassen sich an den ausgestreckten Armen und stehen mit gegrätschten Beinen da. Nachdem der Kreis gebildet ist, lassen die Spieler die Hände wieder los.
- Der Trainer positioniert sich außerhalb und verfügt über viele unterschiedliche Bälle.

**Beschreibung:**

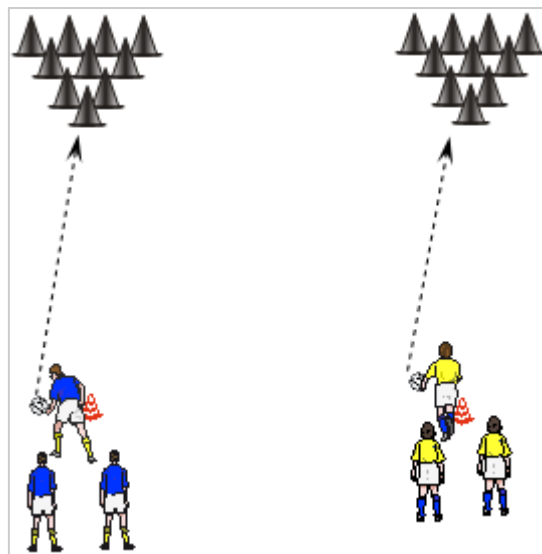
- Der Trainer wirft nach und nach Bälle in den durch die Spieler gekennzeichneten Kreis.
- Die Spieler versuchen, ohne sich dabei von der Stelle zu bewegen, mit Händen und Füßen die Bälle aus ihrem Kreis zu bekommen (= Teamwork).

**Varianten:**

- Bälle je nach Können der Kinder schnell bzw. langsam in den Kreis werfen.
- Nur die Hände (Füße) dazu benutzen, um die Bälle aus dem Kreis zu befördern.
- Zwei Teams bilden, ein Team wirft die Bälle, eines bildet einen Kreis.

**Dauer:** 5 Minuten

**Übung 3:** Kegeln  
**Kategorie:** Vielseitigkeit



**Organisation:**

- Zwei Pylonen werden als Startpunkte aufgestellt, an dem sich jeweils eine Mannschaft aufstellt.
- Jeder Spieler einer Mannschaft besitzt einen Ball.
- In einiger Entfernung zu den Pylonen werden 10 Kegel in Form eines Dreiecks aufgestellt.

**Beschreibung:**

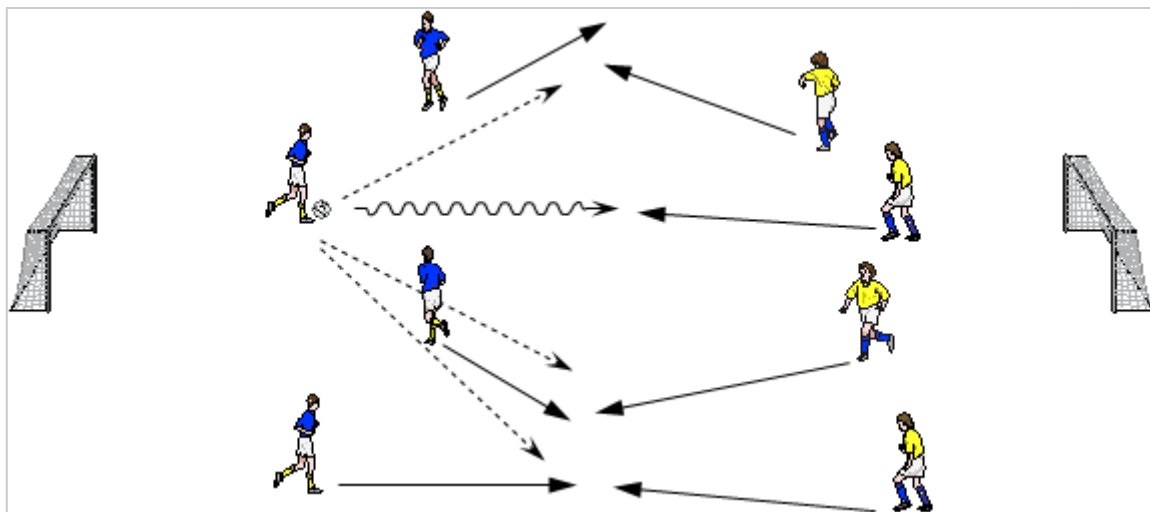
- Der jeweils erste Spieler einer Mannschaft versucht, möglichst viele Kegel durch gezieltes Rollen mit dem Ball umzuwerfen.
- Anschließend ist der nächste Spieler an der Reihe und versucht, die noch verbliebenen Kegel umzuwerfen usw.
- Die Mannschaft, die als erstes alle Kegel umgeworfen hat, gewinnt.

**Varianten:**

- Den Ball rollen, werfen, schießen.
- Mit der weniger starken Hand rollen (werfen) bzw. dem weniger starken Fuß schießen lassen.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 4:** Fußball  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Ein Spielfeld oder mehrere à 15x10 Meter mit zwei Toren wird/werden aufgebaut.
- In jedem Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils vier, maximal 5 Spielern (ohne Torhüter!) gegenüber.

**Beschreibung:**

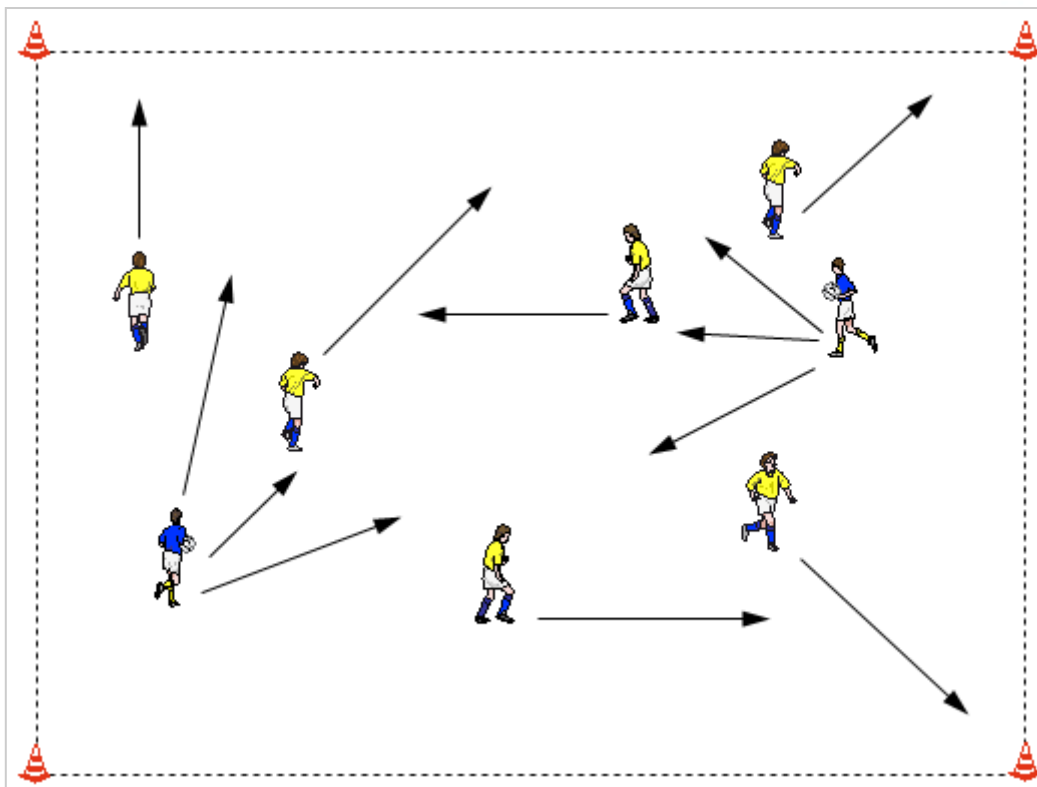
- Jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Nach einem Tor ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel wird umgehend fortgesetzt.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

**Varianten:**

- Nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen. Gespielt wird dennoch ohne Anstoß.
- Wahlweise kann auch auf Minifußball-Tore, kleine oder große Tore gespielt werden.

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 5:** Hase und Jäger  
**Kategorie:** Fangspiel



**Organisation:**

- Ein rechteckiges Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler.
- Ein bis zwei Kinder besitzen einen Ball (= Fänger) und halten diesen in der Hand.

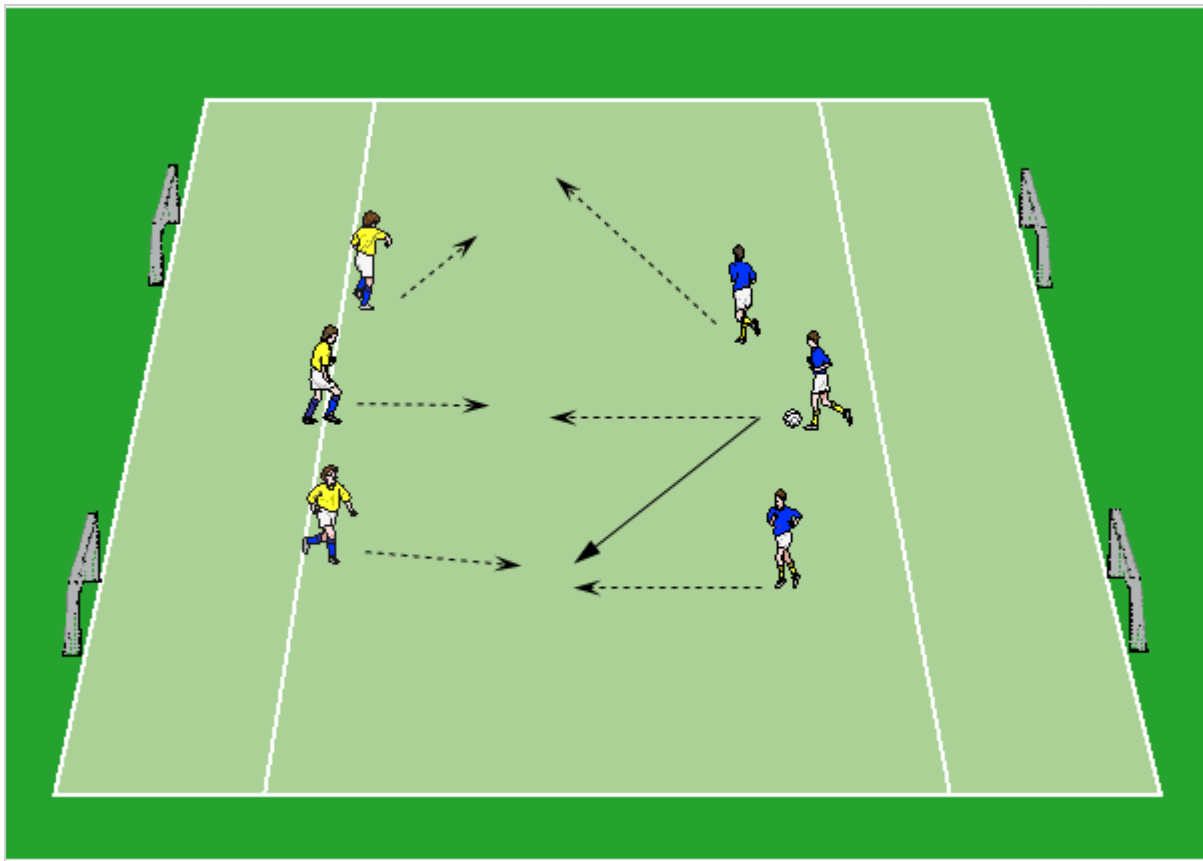
**Beschreibung:**

- Die Fänger versuchen, die anderen Kinder (= Hasen) mit dem Ball abzuklatschen. D.h., sie geben ihren Ball nie aus der Hand, sondern benutzen ihn als eine Art „verlängerte Hand“.
- Wer als Hase von den Fängern abgeklatscht wurde, wird selbst zum Jäger. Der Jäger hingegen wird dann zum Hasen.

**Varianten:**

- Anzahl der Fänger variieren.
- Bei vielen Kindern mehrere Spielfelder (10x10 Meter) benutzen. Pro Spielfeld 2 Jäger und 5-7 Hasen.
- Bei mehreren Spielfeldern einzelne Spieler wechseln lassen.

**Dauer:** 5 Minuten



**Organisation:**

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Toren.
- Jede Mannschaft verteidigt und spielt auf zwei Tore.

**Beschreibung:**

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter und nach den Minifußball-Regeln.

**Dauer:** 10 Minuten