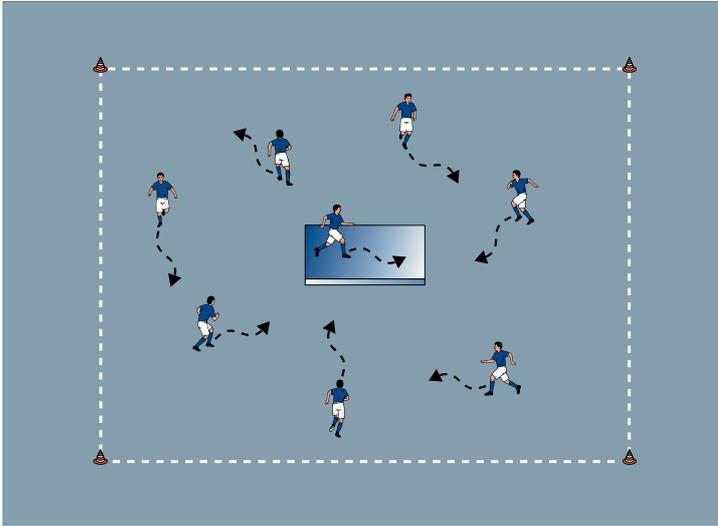


THEMA: DIE WEICHBODENMATTE ALS TRAININGSGERÄT



SPIEL 1:

HAIE

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 15 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Eine Weichbodenmatte in die Mitte legen

ABLAUF

- ▶ Die Kinder spielen Haie und schwimmen durch das Meer.
- ▶ Die Kinder laufen mit Schwimmbewegungen durch das Feld und über die Matte.

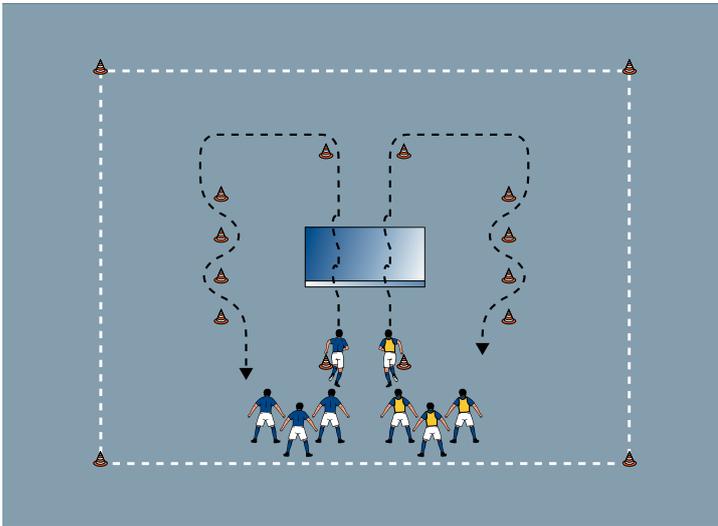
VARIATIONEN

- ▶ Mit anderen Armbewegungen laufen, z. B. Armkreisen, Arme in die Höhe, Arme ausbreiten.
- ▶ Rückwärts laufen oder auf Kommando eine Drehung ausführen.
- ▶ Über die Matte hüpfen, krabbeln, kriechen oder rollen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Laufgeschicklichkeit wird verbessert.
- ▶ Die Kinder müssen den Mitspielern ausweichen.
- ▶ Alle Kinder sind in Bewegung.
- ▶ Armbewegungen und die weiche Matte erschweren das Laufen.

THEMA: DIE WEICHBODENMATTE ALS TRAININGSGERÄT



SPIEL 2:

SCHNELLSCHWIMMEN

ORGANISATION

- ▶ In etwa 3 Meter vor und hinter der Matte je zwei Hütchen platzieren
- ▶ Neben der Matte je vier Hütchen in Reihe platzieren
- ▶ Reihen an den Starthütchen bilden

ABLAUF

- ▶ Die Haie schwimmen um die Wette. Sie wollen wissen, wer der schnellste ist.
- ▶ Die Kinder laufen über die Matte, um das Wendehütchen und durch den Hütchenstalom.

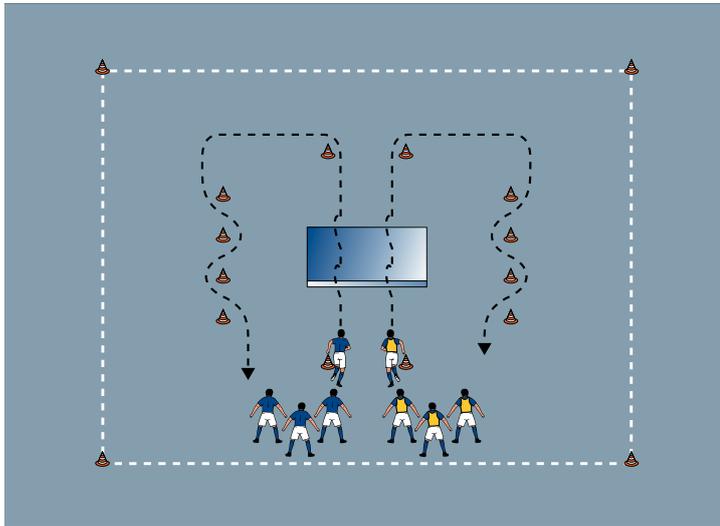
VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen.
- ▶ Über die Matte rollen.
- ▶ Mit beiden Beinen über die Hütchen springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Schnelligkeit wird verbessert.
- ▶ Stalom und weicher Boden schulen die Laufgeschicklichkeit.
- ▶ Bei großen Gruppen zwei Matten und vier Hütchenreihen verwenden.

THEMA: DIE WEICHBODENMATTE ALS TRAININGSGERÄT



SPIEL 3:

HUNGER

ORGANISATION

- ▶ Ca. 5 Meter vor den Hütchenreihen 4 Kästen platzieren
- ▶ 1 Ball pro Kind

ABLAUF

- ▶ Die Haie haben Hunger und wittern einen großen Fischschwarm.
- ▶ Die Kinder legen den Ball auf die Matte und dribbeln über die Matte und um das Wendehütchen. Dann dribbeln sie an der Hütchenreihe entlang und schießen gegen einen Kasten.

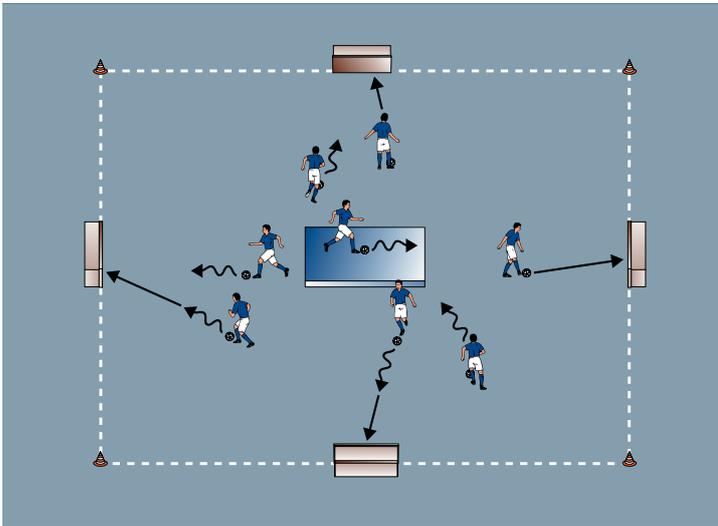
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball über die Matte rollen.
- ▶ Den Ball entlang der Hütchenreihe prellen.
- ▶ Den Ball gegen die Kästen rollen oder werfen.
- ▶ Mit dem Ball in der Hand über die Hütchen springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel verbessert das Dribbling.
- ▶ Der weiche Untergrund erschwert die Ballkontrolle.
- ▶ Rundläufe verringern Wartezeiten.

THEMA: DIE WEICHBODENMATTE ALS TRAININGSGERÄT



SPIEL 4:

FISCHJAGD

ORGANISATION

- ▶ Die Hütchen entfernen
- ▶ Die Kästen an die Seiten schieben

ABLAUF

- ▶ Die Haie jagen Fische.
- ▶ Die Kinder dribbeln über die Matte und schießen auf die Kästen.

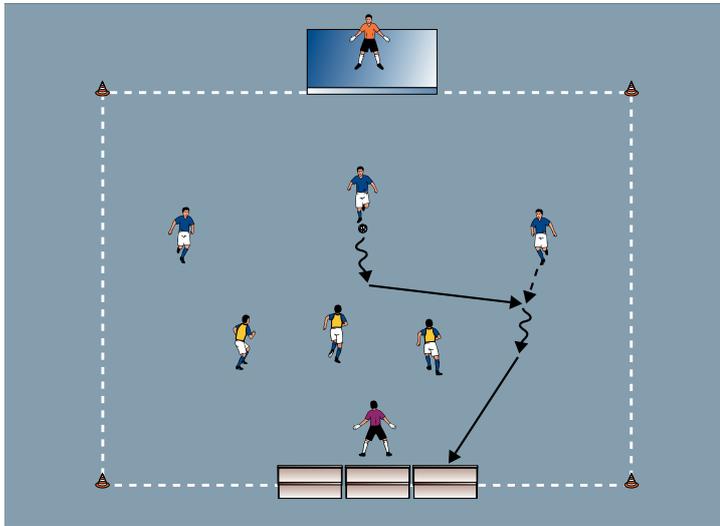
VARIATIONEN

- ▶ Die Kästen auf die Seite legen.
- ▶ Die Matte umdribbeln.
- ▶ Abwechselnd mit links/rechts schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torschuss wird geschult.
- ▶ Alle Kinder üben gleichzeitig.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.

THEMA: DIE WEICHBODENMATTE ALS TRAININGSGERÄT



SPIEL 5:

RÜCKKEHR

ORGANISATION

- ▶ Die Matte an die Seite schieben
- ▶ 3 Kästen zusammenschieben
- ▶ Zwei Teams einteilen. Torhüter stellen sich auf die Matte und vor die Kästen

ABLAUF

- ▶ Die Haie sind satt und kehren ins Heimatgebiet zurück.
- ▶ 3 gegen 3 mit Torhütern. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball auf die Matte bzw. gegen einen Kasten geschossen wird.

VARIATIONEN

- ▶ Auf offene Kästen spielen.
- ▶ Die Matte an die Wand stellen.
- ▶ 4 gegen 4 ohne Torhüter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kleine Fußballspiele gehören in jede Spielstunde.
- ▶ Die Hallengeräte als Tore nutzen.
- ▶ Möglichst ohne Ersatzspieler spielen. Für größere Gruppen ein zweites Feld aufbauen.