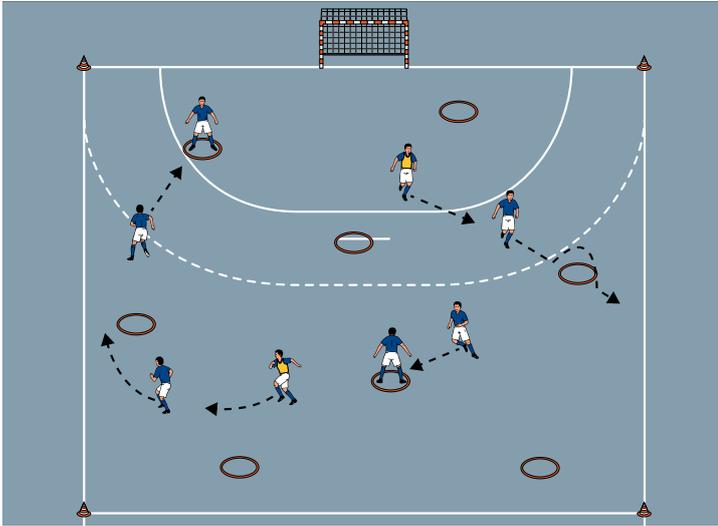


THEMA: KOORDINATIONSTRAINING MIT REIFEN



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ 8 Reifen im Feld verteilen
- ▶ 2 Fänger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler bewegen sich im Feld, ohne die Reifen zu betreten.
- ▶ Die Fänger klatschen die Läufer ab.
- ▶ Gefangene springen über einen Reifen, stellen sich anschließend hinein und können durch Abklatschen befreit werden.

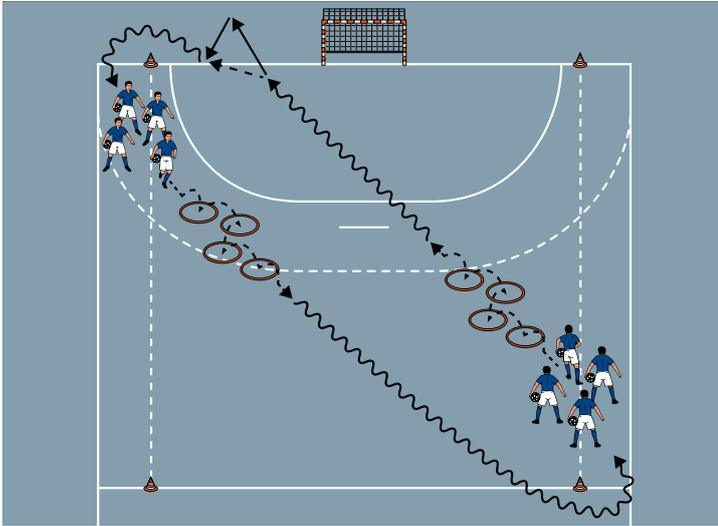
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Fänger erhöhen.
- ▶ Auf einem Bein durch die Reifen springen.
- ▶ Rückwärts durch die Reifen springen, danach weiterlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Reifen viele verschiedene Koordinationsaufgaben stellen.
- ▶ Fangspiele verbessern die Orientierung und Schnelligkeit.
- ▶ Für Gefangene Zusatzaufgaben stellen.

THEMA: KOORDINATIONSTRAINING MIT REIFEN



AUFWÄRMEN 2:

REIFEN-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ 2 x 4 Reifen gemäß Abbildung platzieren
- ▶ 1 Ball pro Spieler
- ▶ 2 Gruppen bilden und an je einem Reifenparcour postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler haben die Bälle in den Händen und springen durch die Reifen.
- ▶ Anschließend um das Eckhütchen dribbeln und bei der anderen Gruppe anstellen.

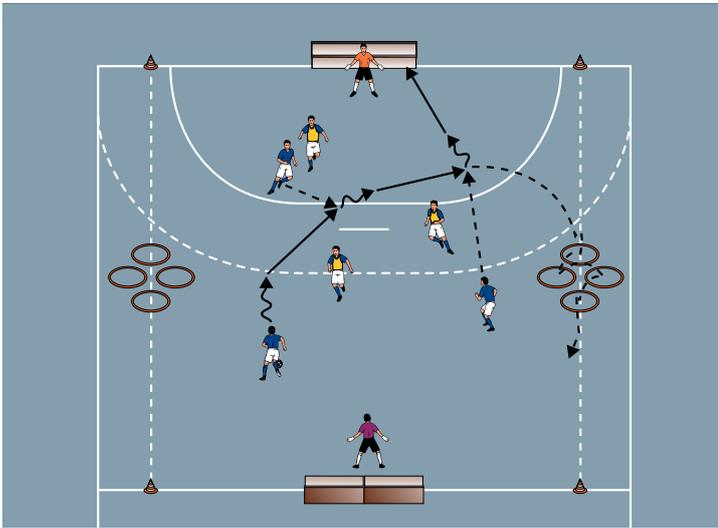
VARIATIONEN

- ▶ Mit einem Bein durch die Reifen springen.
- ▶ Die Reifen rückwärts/seitwärts durchspringen.
- ▶ Den Ball auf den Boden prellen, durch die Reifen und wieder auffangen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Reifen verbessern das Sprungverhalten.
- ▶ Wechselnde Bewegungsparcours motivieren die Kinder.
- ▶ Zusätzliche Technikaufgaben stellen.
- ▶ Rundläufe verringern Wartezeiten.

THEMA: KOORDINATIONSTRAINING MIT REIFEN



HAUPTTEIL 1:

REIFEN-SPIEL MIT ZUSATZ-AUFGABE

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Je 2 Kastenoberteile an den Grundlinien errichten und mit Torhütern besetzen
- ▶ Den Reifenparcours an die Seitenlinien schieben
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Kästen.
- ▶ Nach einem Treffer läuft der Torschütze durch den Reifenparcours.
- ▶ Das Spiel läuft derzeit weiter.

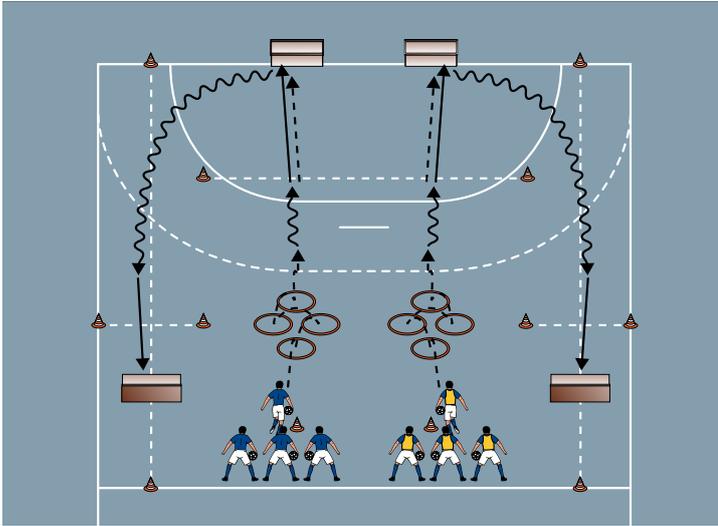
VARIATIONEN

- ▶ 4 gegen 4.
- ▶ Auf 4 Tore spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Koordinationsaufgaben gelegentlich in Fußballspiele integrieren.
- ▶ Durch die Zusatzaufgabe ergibt sich eine kurze Überzahl.
- ▶ In der Halle oft sprungreduzierte Bälle nutzen.

THEMA: KOORDINATIONSTRAINING MIT REIFEN



HAUPTTEIL 2:

REIFEN-TORE-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Die Geräte und Materialien gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Den Ball über dem Kopf halten und durch die Reifen springen.
- ▶ Danach zu den Kästen dribbeln und vor der Schusslinie auf diese abschließen.
- ▶ Anschließend an der Seitenlinie entlang dribbeln und durch das Hütchentor auf den Kasten schießen.
- ▶ Zurück zum Start dribbeln und anstellen.

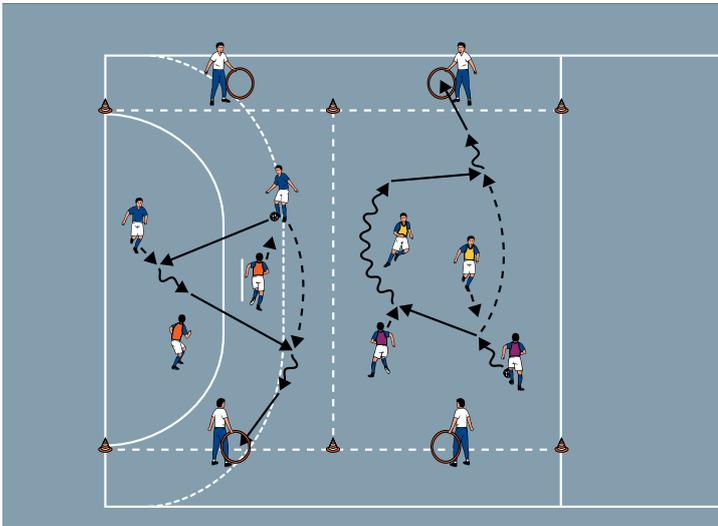
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welche Gruppe erzielt zuerst 8 Treffer?
- ▶ In jeden Reifen nur mit einem Fuß treten oder springen.
- ▶ Abwechselnd mit rechts/links passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Koordinations- und Technikaufgaben oft kombinieren.
- ▶ Die Reifen in immer neuen Varianten auslegen.
- ▶ Das Passen häufig mit Toren trainieren.

THEMA: KOORDINATIONSTRAINING MIT REIFEN



SCHLUSSTEIL:

REIFEN-FUSSBALL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder (je 15 x 10 Meter groß) nebeneinander markieren
- ▶ 4 Erwachsene mit je 1 Reifen in der Hand den Grundlinien zuordnen
- ▶ 4 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Jeweils im 2 gegen 2 auf die Reifen.
- ▶ Nach jedem Tor die Position der Reifen verändern.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'Jeder gegen Jeden' spielen.

VARIATIONEN

- ▶ Weitere Geräte als Tore hinzufügen.
- ▶ 4 gegen 4 auf 4 Tore.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Tor wechseln die Erwachsenen ihre Position an der Grundlinie.
- ▶ Bei Fußballspielen auf kleine Teamgrößen achten.
- ▶ Eine Turnierform ist sehr motivierend.