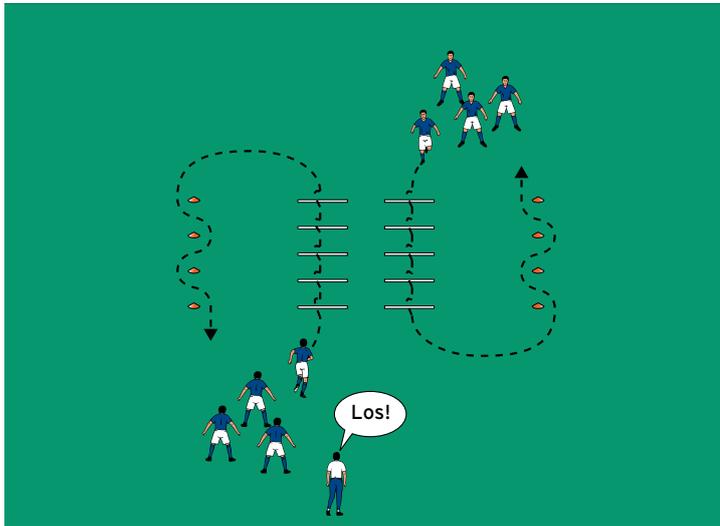


THEMA: DIE LAUFgeschICKLICHKEIT STETIG VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-KLATSCH-LAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 x 5 Stangen hintereinander auslegen
- ▶ Seitlich je 4 Hütchen in Reihe aufbauen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung vor den Stangen postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal starten die ersten Spieler gleichzeitig über die Stangen und klatschen sich in der Mitte ab.
- ▶ Anschließend laufen sie im Slalom durch die Hütchen zurück.

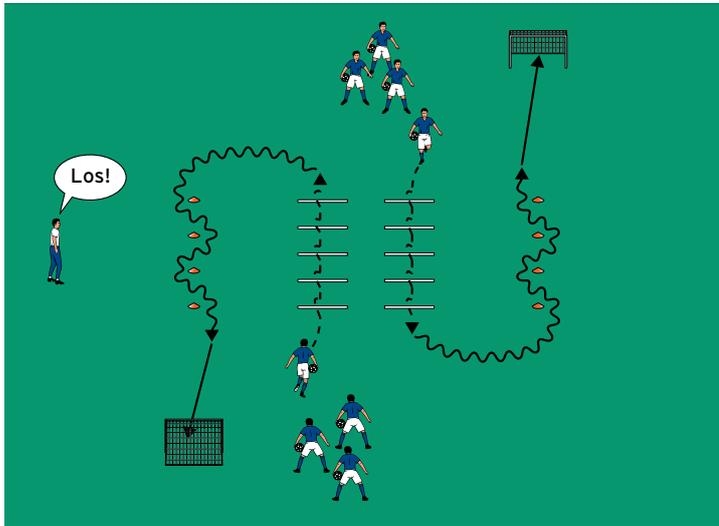
VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen.
- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Mit beiden Händen abklatschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Kinder verbessern die Laufgeschicklichkeit.
- ▶ Kleine Wettbewerbe motivieren die Kinder.
- ▶ Vielseitige Bewegungsaufgaben stellen.

THEMA: DIE LAUFgeschICKLICHKEIT STETIG VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

STANGEN-LAUF-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 2 Minire auf gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ Pro Kind 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal starten die ersten Kinder gleichzeitig mit Ball in der Hand über die Stangen.
- ▶ Dabei drücken sie auf gleicher Höhe kurz ihre Bälle gegeneinander.
- ▶ Anschließend dribbeln sie durch den Slalom und passen in die Minire.

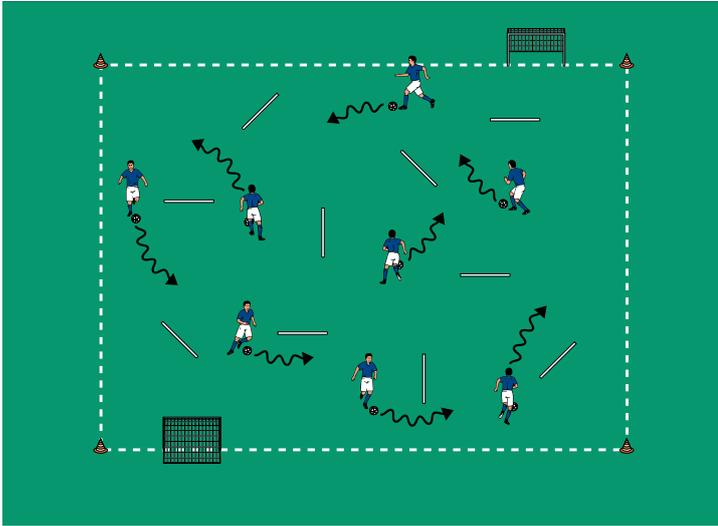
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Die Bälle mit dem entgegenkommenden Spieler tauschen.
- ▶ Am Hütchenslalom vorbei passen und über die Hütchen springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Koordinations- und Technikaufgaben kombinieren.
- ▶ Der Ball in der Hand erschwert das Laufen.
- ▶ Fehlende Minire durch Hütchentore ersetzen.

THEMA: DIE LAUFGESCHICKLICHKEIT STETIG VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

STANGEN-SPRUNG-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit 2 Miniatoren gemäß Abbildung errichten.
- ▶ 10 Stangen im Feld verteilen
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Kinder dribbeln durch das Feld und springen über die Stangen.

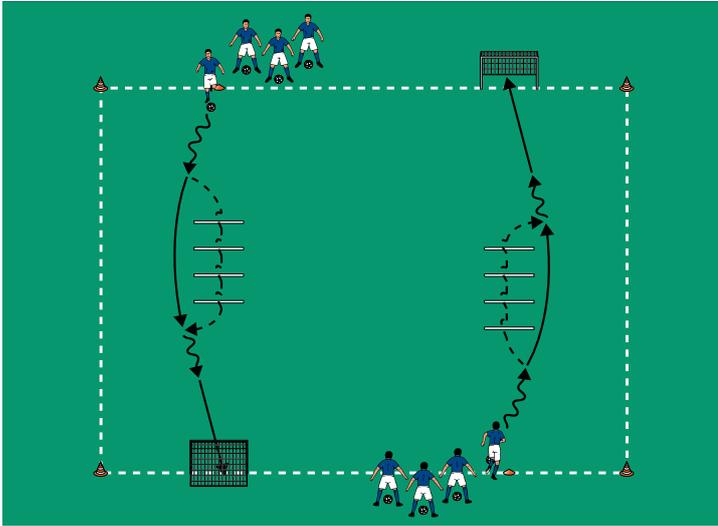
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer springt zuerst über 6 Stangen?
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ 2-mal seitlich über jede Stange springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Dribbeln mit koordinativen Zusatzaufgaben verbinden.
- ▶ Den koordinativen Schwerpunkt in allen Trainingsformen aufgreifen.
- ▶ Die Miniatore bereits aufbauen, obwohl sie erst später zum Einsatz kommen.

THEMA: DIE LAUFESCHICKLICHKEIT STETIG VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

STANGEN-LAUF-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 8 Stangen und 2 Starthütchen gemäß Abbildung platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Feld, passen an den Stangen vorbei und überlaufen diese.
- ▶ Anschließend schießen sie auf die Minitor ab.
- ▶ Nach dem Torschuss auf der anderen Seite anstellen.

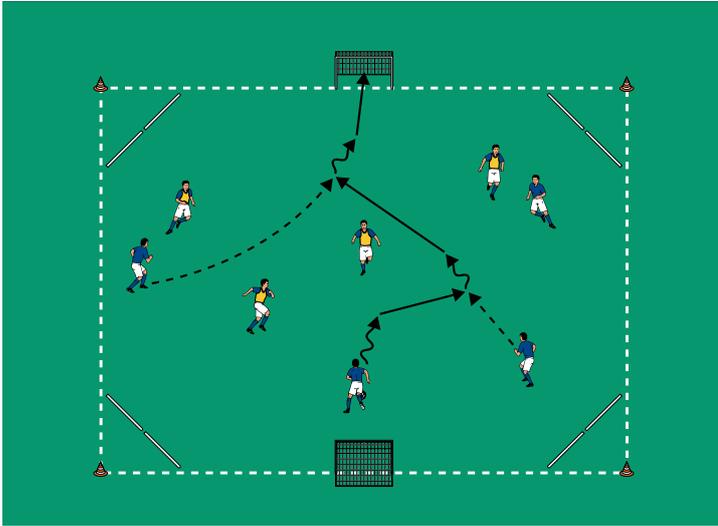
VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams bilden. Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 8 Treffer?
- ▶ Nur mit rechts/links passen und schießen.
- ▶ Über die Stangen lupfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torschuss mit dem Vollspann in jeder Trainingseinheit schulen.
- ▶ Mit Stangen immer neue Bewegungsaufgaben stellen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.

THEMA: DIE LAUFgeschICKLICHKEIT STETIG VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

ACHTECK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Tore mittig der Grundlinien aufstellen
- ▶ Die Stangen in den Ecken platzieren, sodass ein Achteck entsteht.
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Minitore.

VARIATIONEN

- ▶ In einem Dreieck spielen.
- ▶ Auf 4 Minitore spielen.
- ▶ Auf Hütchentore mit Torhütern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fußballspiele in vielen Formen durchführen.
- ▶ Unterschiedliche Spielfelder haben einen hohen Aufforderungscharakter.
- ▶ Die Feldform beeinflusst das Spiel.