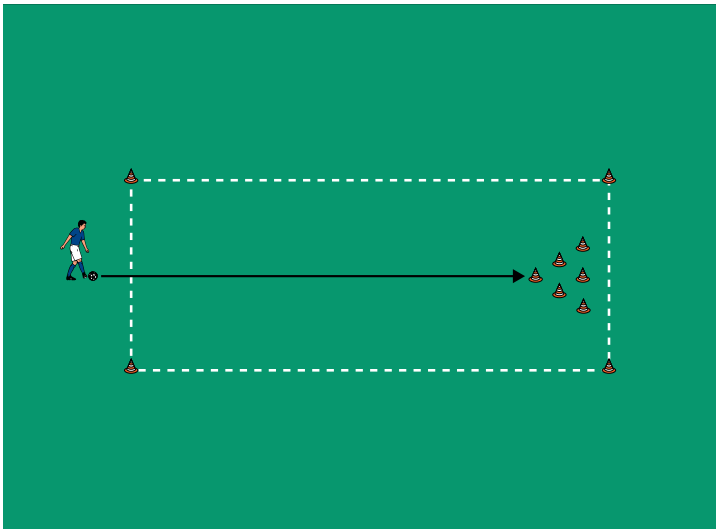


## THEMA: GESCHICKLICHKEITS-SPIELE FÜR DAS HEIMTRAINING MIT KINDERN



### SPIEL 1:

#### PASS-BOWLING

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 2 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Am Ende des Feldes 6 "Kegel" aufstellen
- ▶ Der Spieler steht mit 1 Ball kurz vor der Startlinie

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler muss versuchen, mit 2 Pässen möglichst viele "Kegel" umzustößen (pro Treffer 1 Punkt).
- ▶ Nach dem ersten Pass entfernt er die liegenden "Kegel" und passt auf die übrigen erneut.
- ▶ Gelingt es ihm, gleich mit dem ersten Versuch alle Hindernisse umzustößen, so zählen alle Treffer doppelt (insgesamt 12 Punkte).
- ▶ Rollt der Ball links oder rechts aus dem Feld heraus, so ist der Versuch ungültig.
- ▶ Wie viele Punkte gelingen in 5 Durchgängen?

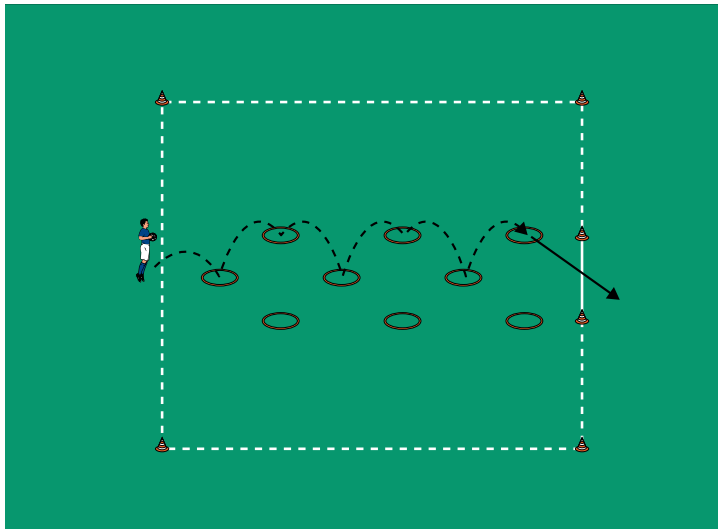
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler rollt zunächst aus der Hand, um ein Gefühl für die Distanz und den Untergrund zu entwickeln.
- ▶ Nur mit rechts oder links passen.
- ▶ Die Passdistanz erhöhen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf unebenem Untergrund müssen mögliche Unebenheiten einkalkuliert werden.
- ▶ Als "Kegel" können z. B. Flaschen verwendet werden.

## THEMA: GESCHICKLICHKEITS-SPIELE FÜR DAS HEIMTRAINING MIT KINDERN



### SPIEL 2:

#### RINGE-SPRINGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Im Feld 9 Sprungzonen (hier: Ringe) errichten
- ▶ Auf einer Grundlinie ein 1 Meter breites Hütchentor aufbauen
- ▶ Der Spieler steht mit 1 Ball in der Hand auf der gegenüberliegenden Startlinie

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler springt mit dem Ball in der Hand von Sprungzone zu Sprungzone.
- ▶ Berührt er den Untergrund außerhalb der Sprungzonen, so muss er von vorne starten.
- ▶ Aus einer der letzten 2 Sprungzonen darf der Spieler durch das Hütchentor rollen.
- ▶ Anschließend startet die nächste Aktion von der Startlinie.
- ▶ Wie viele Treffer gelingen in 2 Minuten?

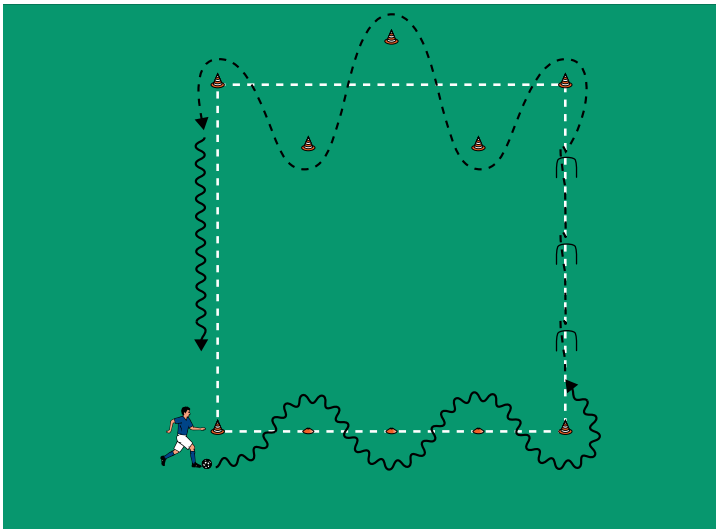
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Abstände der Sprungzonen variieren.
- ▶ Aus der letzten Sprungzone passen.
- ▶ Der Spieler hält den Ball beim Springen über dem Kopf.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Höchste Konzentration fordern, um beim Landen nicht die Balance zu verlieren.
- ▶ Zum Markieren der Sprungzonen können z. B. Tücher dienen.

## THEMA: GESCHICKLICHKEITS-SPIELE FÜR DAS HEIMTRAINING MIT KINDERN



### SPIEL 3:

#### DER MEISTER ALLER KLASSEN

##### ORGANISATION

- ▶ Einen 5 x 5 Meter großen Parcours markieren
- ▶ Auf 3 Seitenlinien jeweils 3 Dribbel-Hütchen, 3 Hürden und 3 Slalom-Hindernisse in einem Abstand von je 1 Meter zueinander aufstellen
- ▶ 1 Seitenlinie bleibt frei
- ▶ Der Spieler stellt sich mit 1 Ball am Starthütchen auf

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler umdribbelt die Dribbel-Hütchen.
- ▶ Nach Umdribbeln des ersten Eckhütchens nimmt er den Ball in die Hand und springt über die Hürden.
- ▶ Er behält den Ball in der Hand und umläuft anschließend die Hindernisse des Slaloms.
- ▶ Auf der freien Seitenlinie legt der Spieler den Ball wieder an den Fuß und dribbelt zum Starthütchen zurück.
- ▶ Wie schnell gelingt es dem Spieler, den Parcours zu absolvieren?

##### VARIATIONEN

- ▶ Für jede Berührung eines Hindernisses gibt es 1 Strafsekunde.
- ▶ Den Abstand der Hindernisse variieren.
- ▶ Rückwärts durch den Parcours laufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler durchläuft den Parcours zunächst ohne Ball, um sich mit den Aufgabenstellungen vertraut zu machen.
- ▶ Das Tempo kontinuierlich steigern.