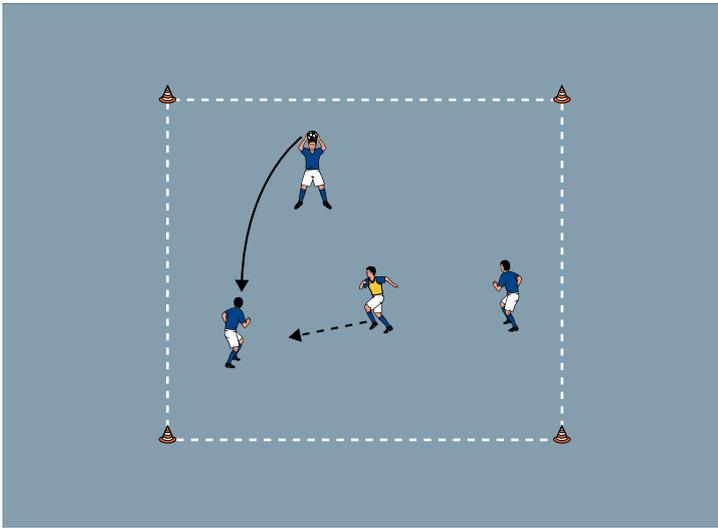


THEMA: MIT STATIONSTRAINING VIELE KINDER TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FREI-BALL-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ 5 verschiedene Stationen in der Halle aufbauen (siehe "Aufwärmen 1" bis "Schlussteil").
- ▶ Für Station 1 ein 8 x 8 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 3 Läufer und 1 Fänger bestimmen.
- ▶ 1 Läufer hat 1 Ball in der Hand.

ABLAUF

- ▶ Der Fänger versucht die Läufer abzuschlagen.
- ▶ Die Läufer werfen sich den Ball zu.
- ▶ Wer den Ball hat, darf nicht gefangen werden.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer fängt in 2 Minuten die meisten Läufer?
- ▶ Den Ball zum Mitspieler prellen.
- ▶ Den Ball passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Stationstraining viele Kinder beschäftigen.
- ▶ Spielorientierte Stationen aufbauen.
- ▶ Eltern Stationen beaufsichtigen lassen.