

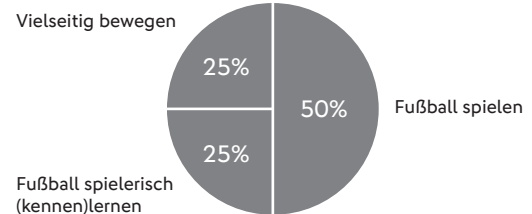
SPIELSTUNDENTHEMA: DER AUSBRUCH DER TIERE AUS DEM ZIRKUS

Trainingseinheit für 16 Kinder (Bambini/G-Jugend)

Die Kinder betreten als Tiere den „Zirkus“, wo die Trainer als „Dompteure“ schon auf sie warten. Zunächst gehorchen sie den Dompteuren und führen die vorgegebenen Kunststücke aus. Dann wollen sie jedoch aus dem Zirkus ausbrechen, um in „freier Wildbahn“ spielen zu können.

Benötigtes Material: 4 Minitore, Leibchen, Hütchen, 8 Stangen, Musikbox

BAMBINI



EINSTIMMUNG

5 MIN.

Begrüßung und Einspiel-Zeit mit Musik

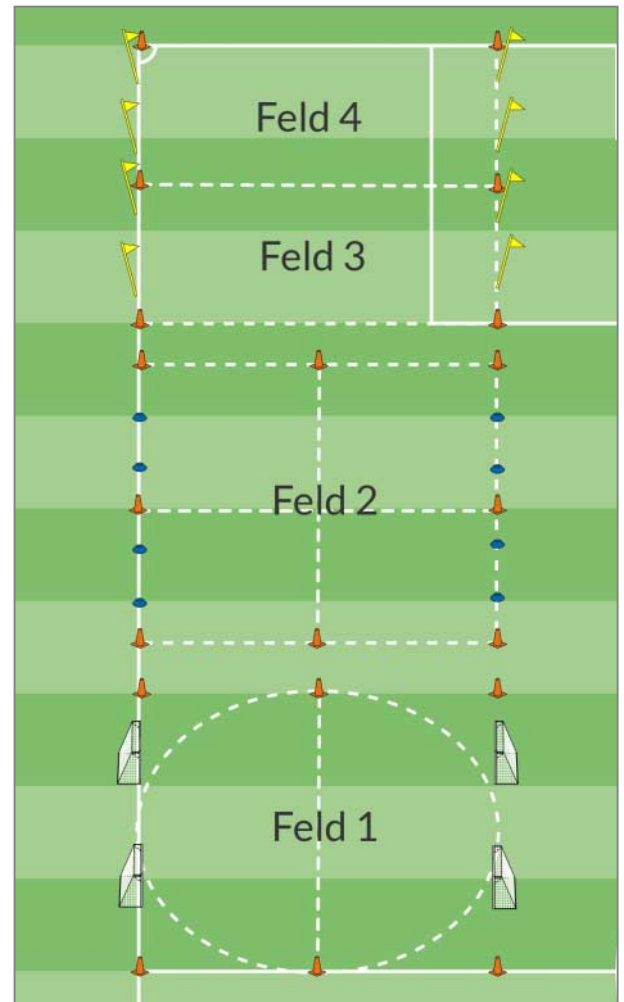
- ▶ Die Kinder können nach ihrer Ankunft mit dem bereitgelegten Material bis zum Trainingsbeginn frei spielen. Währenddessen läuft Musik. Ein bestimmter Song läutet den Beginn des Trainings ein.
- ▶ Begrüßung mit einem Ritual (Schlachtruf, Geburtstagslied singen, kurze Abfrage zu besonderen Vorkommnissen am Spieltag etc.)
- ▶ 8 2er-Teams mit Leibchen einteilen.
- ▶ Dabei kreativ sein: Die Einteilung kann bspw. mit Hilfe von Spielkarten erfolgen, oder durch mit Kontinenten beschriftete Zettel. Die Kinder sollen sich passend zu ihrer Leibchenfarbe oder dem gezogenen Kontinent überlegen, welches Tier sie sind. Die Einteilung erleichtert später den Wechsel beim Stationstraining.
- ▶ Mögliche Teamnamen: Tiger-Team, Bären-Bande, Gorilla-Gruppe, Mäuse-Mannschaft, Fuchs-Formation, Elefanten-Elf.

ORGANISATION

- ▶ 3 Spielfelder errichten:
 - Feld 1: Oval-Form, die maximal 20m lang und maximal 16m breit ist.
 - Feld 2: 16 x 20 Meter mit 2 Meter breiten Hütchentoren.
 - Feld 3 & 4: 16 x 20 Meter mit 3 – 4 Meter breiten Stangentoren und vertikaler Mittellinie.
- ▶ „Parkplatz“ für Flaschen, Jacken, Bälle und weitere Materialien einrichten.

Hinweise

- ▶ Je nach Spielerzahl weitere Felder aufbauen. Dabei verschiedene Formen und Ziele wählen.
- ▶ Um die Kinder bestmöglich betreuen zu können, sollten Elternteile als Betreuer von Feldern in die Durchführung der Spielstunde integriert werden.
- ▶ Zur besseren Orientierung für die Kinder können den Feldern Namen gegeben werden. Das können z.B. Farben, Stadien oder Länder sein.

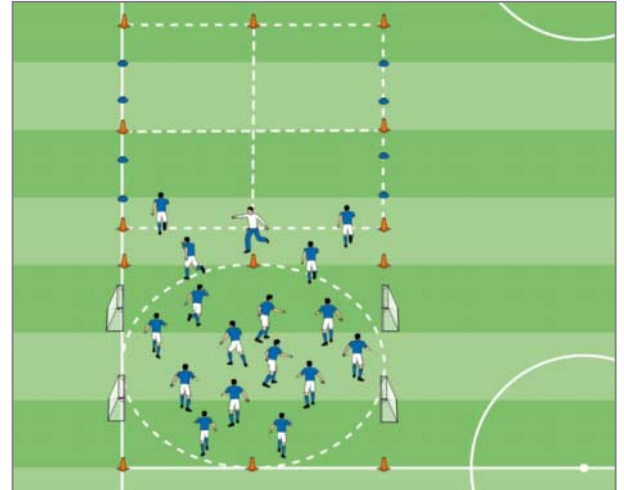
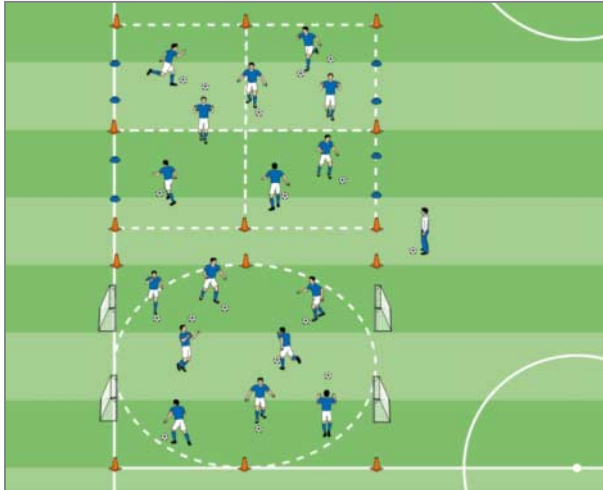


Hinweis

Die Felder können nach Absprache mit den anderen anwesenden Teams zur besseren Übersicht auch „L-förmig“ organisiert werden - dazu einfach Feld 1 rechts neben Feld 3 oder 2 aufbauen.

LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel ->

SPIELSTUNDENTHEMA: DER AUSBRUCH DER TIERE AUS DEM ZIRKUS



AUFWÄRMEN 1

10 MIN.

TIERZIRKUS

Organisation und Ablauf

- ▶ Je 8 Kinder versammeln sich in den ersten beiden Feldern – der „Manege“.
- ▶ Jedes Kind hat einen eigenen Ball, mit dem es im Feld umherdrübbelt.
- ▶ Auf ein Trainerkommando bleiben alle Kinder stehen und machen die Bewegungen des „Dompteurs“ nach.

Einfacher:

- > Bei einer Begegnung im Feld das andere Kind begrüßen und mit ihm abklatschen.
 - > Ball hochwerfen und wieder fangen.
 - > Ball hochwerfen und vor dem fangen so oft wie möglich in die Hände klatschen.
 - > Einen Wettkampf durchführen: Wer schafft es am häufigsten zu klatschen und den Ball wieder zu fangen?
 - > Ball hochwerfen, den Boden berühren und fangen (der Ball darf einmal aufkommen).
 - > Einfache Bewegungen und Techniken mit Ball am Fuß (anlupfen, Sohlenzieher, dribbeln und drehen, etc.).
 - > „Rüssel machen“ und langsam Ball am Fuß führen.
 - > Auf allen Vieren schnell fortbewegen, Ball vor sich herrollen und laut „Rooooaar“ rufen.
 - > Mit dem Ball unter dem Arm umherspringen.
 - > Arme ausbreiten und den Ball beim „umherfliegen“ hochwerfen und wieder fangen.
 - > Die Kinder nach Idee für Bewegungen fragen.
- Schwerer:
- > Ball hochwerfen, im Kreis drehen und fangen.
 - > Handwechsel beim Fangen des Balles.

Variationen

- ▶ Alle Kinder in einem Feld spielen lassen.
- ▶ Nach der Bewegungsaufgabe suchen die Kinder sich schnellstmöglich ein Tor aus, auf das sie abschließen können.

AUFWÄRMEN 2

10 MIN.

AUSBRUCH AUS DEM ZIRKUS

Organisation und Ablauf

- ▶ Die Kinder haben genug von ihrer Dressur und wollen aus dem Zirkus fliehen.
- ▶ Die Trainer bzw. „Dompteure“ wollen sie davon abhalten, die Manege zu verlassen.
- ▶ Haben die Kinder die Flucht zu einer Seite geschafft, geht es in die andere Richtung weiter.
- ▶ Gefangene Kinder können sich mit einer passend zum Tier ausgewählten Bewegungsaufgabe wieder befreien.
- ▶ Die Kinder, die die Flucht geschafft haben, bekommen einen Punkt. Welches Kind hat nach mehreren Fluchtversuchen am meisten Punkte?

Variationen

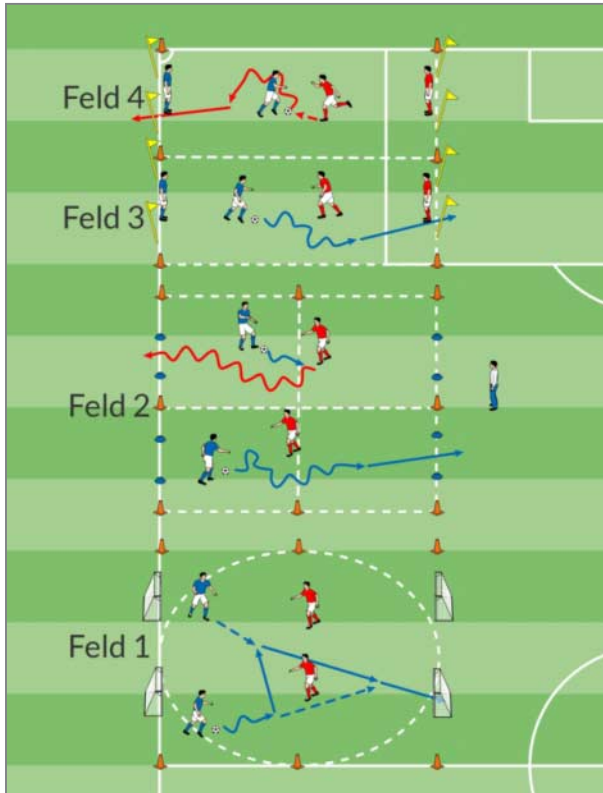
- ▶ Die Kinder, die die Flucht geschafft haben, bekommen zur Belohnung einen Ball an den Fuß und müssen in der nächsten Runde mit dem Ball flüchten.
- ▶ Gefangene Kinder werden ebenfalls zu Fängern.
- ▶ Alle Kinder auf der Flucht haben einen Ball am Fuß. Die Dompteure sind ohne Ball und versuchen die Bälle abzunehmen und aus dem Feld zu passen.
- ▶ Die Kinder und die Dompteure bewegen sich auf der Flucht wie ein Tier bzw. wie ihr Tier (z.B. auf allen Vieren gehen).

Hinweis

- ▶ Die Feldbegrenzung/Feldlinien zu Beginn einmal gemeinsam mit Kindern ablaufen.
- ▶ Eltern, Betreuer und Co-Trainer können ebenfalls als Fänger einbezogen werden.

LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel —————>

SPIELSTUNDENTHEMA: DER AUSBRUCH DER TIERE AUS DEM ZIRKUS



Hinweise

- ▶ Es wird ein Turniermodus gespielt, in dem alle Teams in drei Disziplinen gegeneinander antreten.
 - ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 x 4 Minuten. Kürzere Durchgänge sind möglich
 - ▶ In den „kleinen“ Pausen die Duelle innerhalb der Felder wechseln.
 - ▶ Nach je 8 Minuten Trinkpause und Felderwechsel.
 - ▶ Beim Felderwechsel die Leibchenfarben der eingeteilten 2er-Teams nutzen.
 - ▶ Wenn möglich Eltern, Betreuer und Co-Trainer als Feldaufsicht einbeziehen.
-
- ▶ Nach dem Stationstraining gemeinsamer Abbau (Welches Kind kann am schnellsten so viele Materialien wie möglich einsammeln?)
 - ▶ Verabschiedung mit gemeinsamen Ritual (bspw. Abklatschen mit lustiger (Tier-)Bewegung) und mit Floskeln verschiedener Landessprachen: „Hasta la vista“, „Arrivederci“, „Goodbye“, „Au revoir“ etc.

SPIELPHASE

40 MIN.

DUELLE IN FREIER WILDBAHN

Organisation und Ablauf

- ▶ Nach ihrer Flucht aus dem Zirkus treffen die Tiere in freier Wildbahn aufeinander.
- ▶ Dort wollen sie sich in verschiedenen Disziplinen miteinander messen.
- ▶ In 2er-Teams verteilen sie sich auf die verschiedenen Felder.

Feld 3 und 4

- ▶ Doppeltes 1 gegen 1 plus Torhüter auf Stangentore
- ▶ Nach jedem Treffer team-intern die Aufgaben tauschen. Wenn keine Tore fallen, kann der Feldbetreuer den „Rollen-tausch“ vorgeben.

Variationen

- ▶ Die Felder zusammenlegen: Jeweils die äußeren Stangen entfernen und 3 gegen 3 auf die mittleren Stangentore spielen.

Organisation und Ablauf – Feld 2

- ▶ Doppeltes 1 gegen 1 auf die Hütchentore.
- ▶ Ein Dribbling über die Torauslinie zählt ebenfalls als 1 Punkt.

Variationen

- ▶ Nach der Hälfte eines Durchgangs die Felder zusammenlegen und 2 gegen 2 auf die Hütchentore spielen.
- ▶ Die Hütchentore dürfen nur noch durchdribbelt werden.

Organisation und Ablauf – Feld 1

- ▶ 2 gegen 2 auf Minitor.

Variationen

- ▶ Treffer zählen erst, nachdem in die gegnerische Hälfte gedribbelt wurde.

Weitere Variationen für das Stationstraining

- ▶ In einem der Felder eine andere Sportart spielen (z.B. Handball auf Minitor, Basketball auf Ringe etc.).
- ▶ Bei mehr Kindern eine weitere Station aufbauen (z.B. einen Torschuss-Rundlauf)
- ▶ Champions League: Nach kurzer Spielzeit (2 – 3 Min.) die Gewinner und Verlierer gegeneinander spielen lassen, um Duelle auf Augenhöhe zu ermöglichen. Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier.

LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel —————>