

VORBEREITENDE BEWEGUNGSFORMEN und KLEINE SPIELE

Bewegungs- und Spielformen ohne Ball / Fangspiele

Umkehrlauf

Die Spieler stellen sich auf der Grundlinie des Feldes der Breite nach auf. Auf ein Signal des Trainers sind alle Linien nacheinander zu erlaufen, dazwischen muss immer wieder zur Startlinie zurückgekehrt werden.

Variation:

Änderung der Fortbewegungsart

Änderung der Berührungsart der Linien (mit Ellbogen, dem Fuß, der Hand,...)

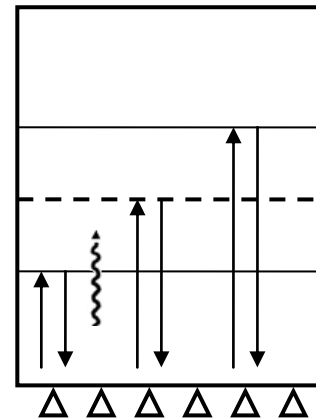
Einbau von Hindernissen

Transport von Gegenständen (Ball,...)

Auch als Staffelform möglich

Tipps:

Konditionell sehr anspruchsvoll



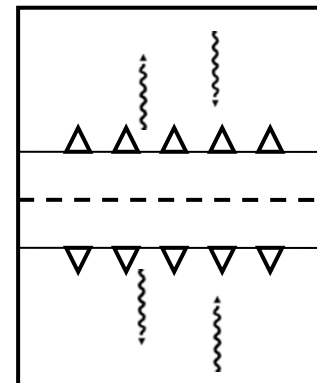
Gruppenlauf

Zwei Gruppen stehen sich an den 3m-Linien gegenüber. Auf ein Zeichen läuft jede Spielergruppe zu ihrer rückwärtigen Grundlinie und wieder zurück. Die Gruppe, die zuerst wieder in der geforderten Aufstellung auf der 3m-Linie steht, erhält einen Punkt.

Variation:

Ausgangstellung ändern

Fortbewegungsart ändern bzw. an jene beim Faustballspiel angleichen



Farbenlauf

Jede Gruppe stellt sich hinter eine der 4 verschiedenen Markierungen (rot, gelb, blau, grün). Der Trainer ruft dann die Farben der Gruppen, die miteinander den Platz wechseln. Beim Wechsel in der Diagonale kommt es zum Wechsel 2er Gruppen. Wird jedoch parallel zur Spielfeldbegrenzung gewechselt, sind alle 4 Gruppen daran beteiligt.

z.B. rot-blau, gelb-grün; rot wechselt mit blau und gleichzeitig gelb mit grün. Bei blau-gelb erfolgt ein diagonaler Wechsel (Auf Behinderung achten!)

Variation:

Innerhalb der Gruppe wird durchgezählt. Der Trainer ruft nun 2 Farben und eine Zahl. Es wechselt nur der betreffende Spieler der Gruppe. Bei dieser Form wird die Gruppe immer wieder durchgemischt.

Änderung der Ausgangsstellung

Änderung der Fortbewegungsart

Geräte:

4 Markierungskegel

