

Mögliche Inhalte für ein Schnuppertraining

E-/D- Jugend (10-12 Jahre)



ca. 60 min

Materialien: Bälle, Hütchen, Bank, Reifen, Leibchen

Aufwärmen: [10min]

Jeder Spieler bekommt einen eigenen Ball. Alle prellen kreuz und quer durch die Halle. Vom Trainer kommen verschiedene Aufgaben dazu. Diese werden währenddessen ausgeführt.

- a) High Five wenn man einem Mitspieler begegnet, weiter prellen
- b) Füße abklatschen (einmal rechts, einmal links), weiter prellen
- c) Ball tauschen per Aufsetzer
- d) Einhaken und mit dem Partner im Kreis drehen. Beide prellen dabei weiter.
- e) Low Five hinterm Rücken (aneinander vorbei gehen, wenn man Rücken an Rücken ist, versuchen den anderen noch abzuklatschen)

Weitere Übungen ohne Partner. Diese werden auf Pfiff des Trainers durchgeführt. Zwischen den Pfiffen können die Kinder verschiedene koordinative Übungen durchführen (Ball um die Hüfte kreisen, Ball mit dem Fuß spielen, Ball mit zwei Händen prellen, usw.):

- f) Ball rollen mit dem Knie stoppen
- g) Ball rollen mit dem Po stoppen
- h) Ball rollen mit der Stirn stoppen
- i) Ball hochwerfen hinsetzen und wieder aufstehen
- j) Ball hochwerfen und einmal im Kreis drehen
- k) Ball rollen und ein Rad nebenher schlagen

Fangspiel Hase und Jäger: [10min]

Alle Spieler bewegen sich (je nach Anzahl) im 9m Raum (Hasen). Zwei Spieler bilden ein Fängerpaar (Jäger) und bekommen einen Softball. Die Fänger müssen versuchen die anderen mit ihrem Ball abzuwerfen oder abzuschlagen. Da sie nur einen Ball zu zweit haben, müssen sie sich diesen irgendwie zuspielen. Wurde jemand gefangen muss er in die Liegestützposition und kann durch ein anderes Kind befreit werden. Dieses muss unter dem Gefangenen durchkriechen. (Fängerwechsel nach ein paar Minuten, „Strafe“ kann auch variiert werden).

Wurfübung: [15min]



Aufbau: 8 Hütchen, 2 Ballkisten, 5 Reifen

Es werden zwei Teams gebildet. Team Blau startet bei ca. 10m an einem Hütchen und versucht ein Tor zu werfen. Dabei müssen die Spieler erst eine Vorübung absolvieren a) Ball beidhändig durch die Beine spielen, aufnehmen, loslaufen b) Ball beidhändig über Kopf durch die Beine spielen c) Ball sich selbst vorlegen, maximal einmal aufkommen lassen, aufnehmen, werfen. Nach dem Wurf wird sich wieder hinten angestellt.

Team Grün startet an der Mittellinie. Sie stehen an der Mittellinie entlang hinter ein Reifenbahn. Nach dem Durchlaufen der Reifenbahn müssen die Spieler von Team Grün ein Hütchen auf einer Bank umwerfen. Der Abstand zur Bank muss nach Leistungsstand variiert werden. Die Reifenbahn kann mit verschiedenen Aufgaben durchlaufen werden (2 Kontakte, hüpfend, einbeinig, usw.). Dabei kann direkt darauf geachtet werden, dass der Handball einhändig über Kopf geführt wird. Nach dem Wurf wird sich wieder hinten angestellt.

Beide Teams zählen ihre Punkte. Nach ein paar Minuten wird gewechselt. Wer schafft die meisten Punkte?

Abschlussspiel 6+1: [20min]

Es wird aufs ganze Feld gespielt. Sechs Feldspieler + ein Torhüter pro Team. Es wird nach den normalen D-Jugend Regeln gespielt. Offensive Abwehr, kein Anspiel. Nach jedem Tor wird der Torwart gewechselt.