

Mögliche Inhalte für ein Schnuppertraining



ca. 60 min

F-/E- Jugend (8-10 Jahre)

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
- b) Füße abklatschen (einmal rechts, einmal links)
- c) Ball tauschen
- d) Einhaken und mit dem Partner im Kreis drehen

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

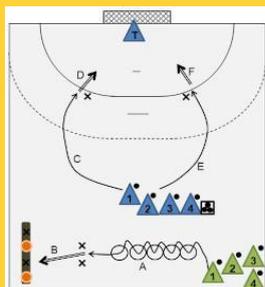
- e) Ball rollen mit dem Knie stoppen
- f) Ball rollen mit dem Po stoppen
- g) Ball hochwerfen hinsetzen und wieder aufstehen
- h) Ball hochwerfen, während er in der Luft ist, so tun als würde man Baseball spielen, danach wieder fangen
- i) Ball hochwerfen, während er in der Luft ist so tun als würde man Fußball spielen, danach wieder fangen

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/Handball. Die Fänger müssen versuchen die anderen mit ihrem Ball abzuwerfen oder abzuschlagen. Da sie nur einen Ball zu zweit haben, müssen sie sich diesen zuspielen, um die Kinder zu fangen. Wurde jemand gefangen muss er in die Liegestützposition und kann befreit werden, indem ein anderes Kind unter ihm durchkriecht. (Fängerwechsel nach ein paar Minuten, „Strafe“ kann variiert werden).

Wurfübung: [15min]

Aufbau: 8 Hütchen, 2 Ballkisten, 5 Reifen



Es werden zwei Teams gebildet. Team Blau startet am Hütchen (ca. 10m vor dem Tor) und versucht nach kurzem Anlauf ein Tor zu werfen. Dabei wirft der erste Spieler vom linken Hütchen (6m) und der zweite Spieler vom rechten Hütchen (6m). Es darf gerne ein Torhüter ins Tor stehen. Nach dem Wurf wieder hinten anstellen.

Team Grün startet an der Mittellinie. Die Spieler stehen an der Mittellinie entlang hinter einer 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.). Nach dem Wurf wieder hinten anstellen.

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

Abschlusspiel: [20min]

Aufsetzerball (3+2) oder 4+1 (je nach Leistungsstand)

Aufbau Aufsetzerball: Es wird auf einem Hallendrittel quer gespielt. In der Mitte wird eine Mittellinie markiert. Beide Enden haben ein 8m breites Hütchentor.

Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball zuerst den Boden berührt und dann über die Torlinie geht. Dabei dürfen die Feldspieler die Mittellinie nicht übertreten. Es dürfen maximal 2 Torhüter im Hütchentor stehen. Es wird ohne Anspiel und ohne Prellen gespielt.

Aufbau 4+1: Es wird auf einem Hallendrittel längs gespielt. Wenn möglich stehen zwei Handballtore pro Feld zur Verfügung. Ansonsten können Hütchentore verwendet werden. Vor jedem Tor wird eine 6m Linie gekennzeichnet.

Es spielen je zwei Teams gegeneinander. Es wird nach den normalen Handballregeln gespielt. Als Variation kann die angreifende Mannschaft immer in Überzahl spielen. Der Torwart darf somit mit aufs Feld. Wer ein Tor geschossen hat darf ins Tor.