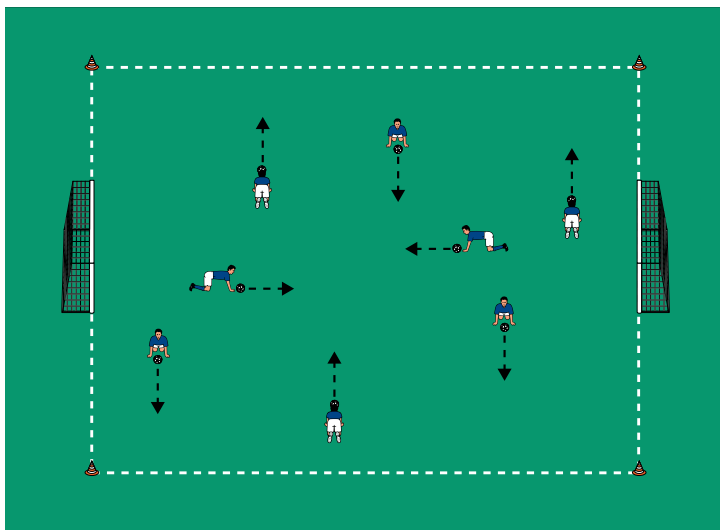


## THEMA: FREIES TORSCHUSSTRAINING



### SPIEL 1:

#### RITTERBURG

##### ORGANISATION

- ▶ Ein Feld der Größe 20 x 15 Meter mit 2 Jugendtoren markieren
- ▶ 1 Ball pro Kind

##### ABLAUF

- ▶ Die Kinder spielen Ritter, die eine Burg verteidigen. Zunächst verstärken sie die Burg mit großen Steinen, die mit Ochsenkarren zur Burg gebracht werden.
- ▶ Die Kinder laufen auf allen Vieren und bewegen die Bälle mit den Füßen.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle mit den Händen bewegen.
- ▶ Auf Trainerkommando kurz eine Hand oder ein Bein heben.
- ▶ Auf Trainerkommando den Ball liegenlassen und einen anderen Ball suchen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel verbessert die Geschicklichkeit.
- ▶ Zugleich findet eine leichte Kräftigung statt.
- ▶ Viele Spiele mit Ball anbieten.