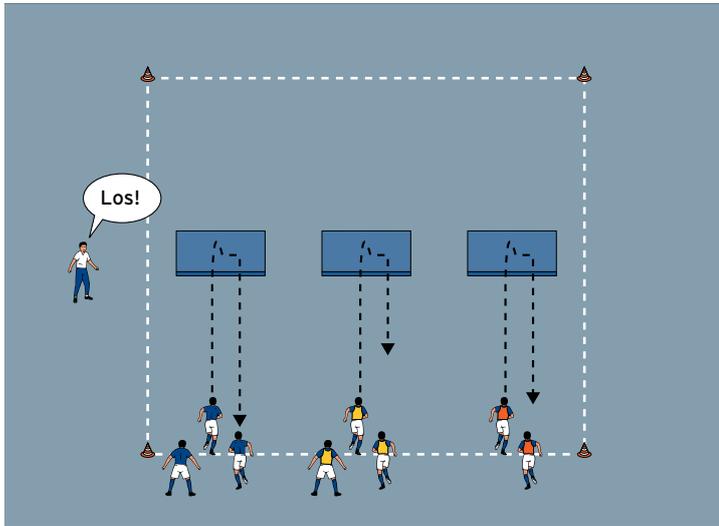


## THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT IN STAFFELSPIELEN TRAINIEREN



### SPIEL 1:

#### SCHIFFSREISE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 3 Matten markieren.
- ▶ 3 Reihen an einer Seitenlinie bilden.

##### ABLAUF

- ▶ Die Kinder unternehmen eine Schiffsreise. Im letzten Moment springen sie an Bord, bevor das Schiff ablegt.
- ▶ Auf Trainerkommando sprinten die ersten Kinder los und werfen sich auf die Matte.
- ▶ Anschließend laufen sie schnell zurück und klatschen das nächste Kind in der Reihe ab.

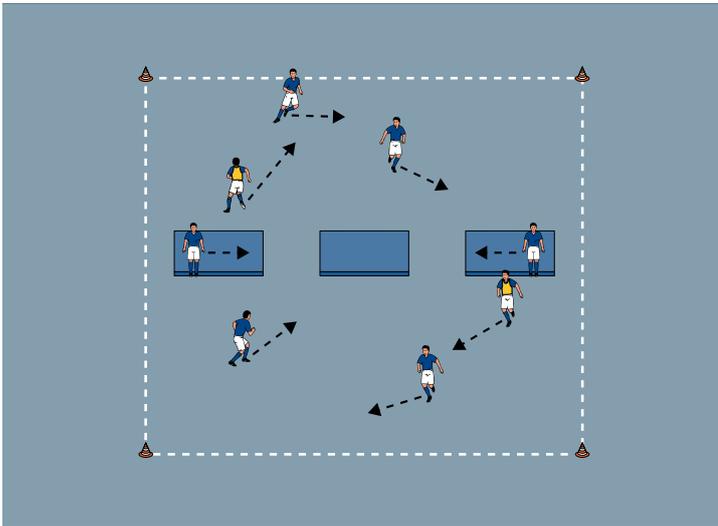
##### VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen.
- ▶ Rückwärts laufen, hüpfen, kriechen oder krabbeln.
- ▶ Auf der Matte eine Rolle seitwärts, vorwärts oder rückwärts ausführen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Staffelwettbewerbe verbessern die Schnelligkeit.
- ▶ Viele verschiedene Bewegungserfahrungen vermitteln.
- ▶ Durch zusätzliche Gruppen für kurze Wartezeiten sorgen.

## THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT IN STAFFELSPIELEN TRAINIEREN



### SPIEL 2:

#### PIRATENÜBERFALL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Fänger einteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Piraten überfallen das Schiff und wollen die Reisenden gefangen nehmen.
- ▶ Die Fänger berühren die Läufer.
- ▶ Die Matten dürfen nicht überlaufen werden.
- ▶ Gefangene führen auf einer Matte eine Rolle seitwärts aus und laufen anschließend weiter.

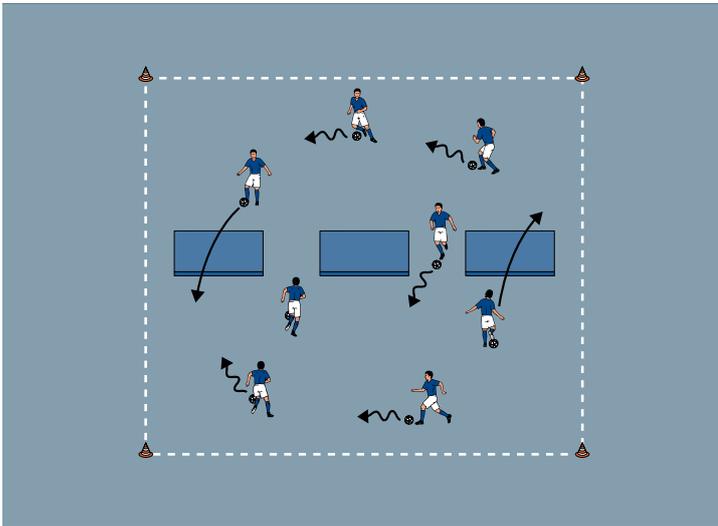
##### VARIATIONEN

- ▶ Gefangene rollen auf allen 3 Matten.
- ▶ Gefangene krabbeln oder kriechen über die Matte.
- ▶ Gefangene lupfen einen Ball über die Matte.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele schulen Schnelligkeit und Ausweichbewegungen.
- ▶ Kleine Felder sorgen für schnelle Richtungswechsel.
- ▶ Gefangenen Zusatzaufgaben stellen.

## THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT IN STAFFELSPIELEN TRAINIEREN



### SPIEL 3:

#### SEGELSETZEN

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 1 Ball pro Kind.

##### ABLAUF

- ▶ Die Reisenden haben die Piraten von Bord geworfen. Sie setzen Segel, um ihnen schnell zu entkommen.
- ▶ Die Kinder dribbeln im Feld und passen über die Matten.

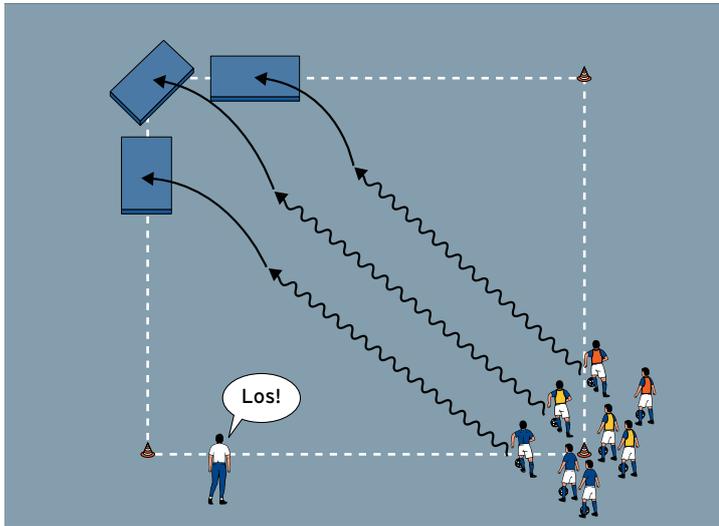
##### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: 1 Punkt pro Mattenpass. Wer sammelt die meisten Punkte?
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Über die Matten dribbeln oder lupfen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dribbelspiele in kleinen Feldern durchführen.
- ▶ Durch Wettbewerbe das Dribbeltempo erhöhen.
- ▶ Beim Dribbeln auf Beidfüßigkeit achten.

## THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT IN STAFFELSPIELEN TRAINIEREN



### SPIEL 4:

#### STURM

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Matten in 1 Ecke und auf 2 Seitenlinien schieben.
- ▶ 3 Reihen mit Bällen an der Ecke gegenüber bilden.

##### ABLAUF

- ▶ Das Schiff gerät auf hoher See in einen Sturm. Die Reisenden binden schnell die Segel fest.
- ▶ Auf Trainerkommando dribbeln und schießen die ersten Kinder auf ein Mattentor ihrer Wahl.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück und reihen sich wieder ein.

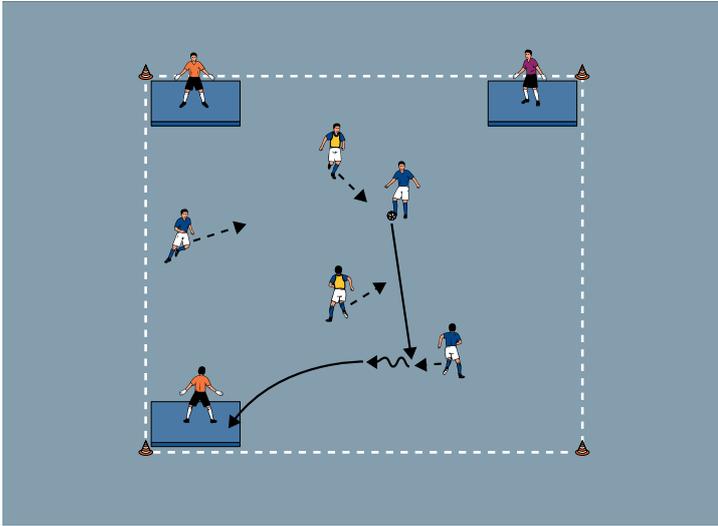
##### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welche Gruppe erzielt zuerst 5 Treffer?
- ▶ Die Tore nummerieren. Auf Trainerkommando auf ein bestimmtes Tor schießen.
- ▶ Auf Trainerkommando mit rechts/links schießen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Torschusspiele mit Tempodribbling verbinden.
- ▶ Matten als Tore nutzen.
- ▶ Den Torschuss frei ausprobieren lassen.

## THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT IN STAFFELSPIELEN TRAINIEREN



### SPIEL 5:

#### HEIMATHAFEN

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Matten in 3 Ecken schieben.
- ▶ Neutrale Torhüter stehen auf den Matten.
- ▶ 2 Teams einteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Reisenden haben den Sturm überstanden und steuern das Schiff in den Heimathafen.
- ▶ Spiel 3 gegen 2 auf 3 neutrale Tore mit Torhütern.
- ▶ Beide Teams dürfen in alle Tore Treffer erzielen.
- ▶ Führt das 3er Team mit 2 Toren, wechselt 1 Spieler zum 2er Team usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Ohne Torhüter.
- ▶ Auf 4 Tore spielen.
- ▶ In Gleichzahl spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch Überzahlspiele einen 'Stärkeausgleich' schaffen.
- ▶ Kleine Fußballspiele in vielen Varianten durchführen.
- ▶ Die Matten sind für Torhüter ein weicher Boden.