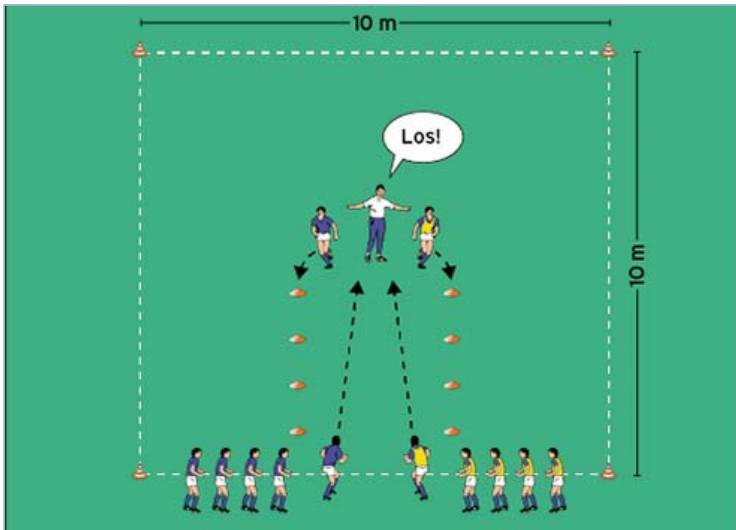




BAMBINI

SPIEL 1: Cowboys

von Jörg Daniel (19.11.2013)



Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- Im Feld mit je 4 Hütchen 2 Reihen errichten
- Der Trainer stellt sich in der Feldmitte auf und breitet die Arme aus
- Die Kinder in 2 Reihen an der Seitenlinie postieren

Ablauf

- Die Bambini spielen Cowboys, die eine Viehherde durch die Prarie zur nächsten Stadt treiben sollen.
- Zunächst bereiten sich die Cowboys auf den Viehtrieb vor.
- Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Kinder zum Trainer und klatschen diesen ab.
- Anschließend laufen sie langsam über die Hütchenreihe zum Start zurück und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.

Variationen

- Wettbewerb I: Welcher Spieler erreicht seine Gruppe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Wettbewerb II: Die Kinder klatschen beim Trainer ab, laufen zurück zur Gruppe und klatschen dort den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw. Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?
- Auch auf dem Hinweg über die Hütchen laufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Kinder verbessern ihre Laufgeschicklichkeit.
- Kleine Wettbewerbe garantieren ein möglichst hohes Lauftempo der Spieler.
- Nach einer Weile die Reihenfolge der Kinder verändern, damit nicht immer die selben Kinder gegeneinander antreten.

Im TWO-Themenschwerpunkt November zum Thema 'Ernährung' auf Training & Wissen online werden die sieben Bausteine der Ernährung und deren Bedeutung für die typischen Belastungen im Fußball erläutert. Dazu gibt es Hinweise zur richtigen Nahrungsaufnahme vor, während und nach dem Spiel. Auch wie und was die Nationalmannschaft am Spieltag isst, wird verraten! Und da es nicht mehr lange bis Weihnachten ist, zeigen wir Ihnen, wie sie die Gewichtsfalle an den Feiertagen umgehen können.