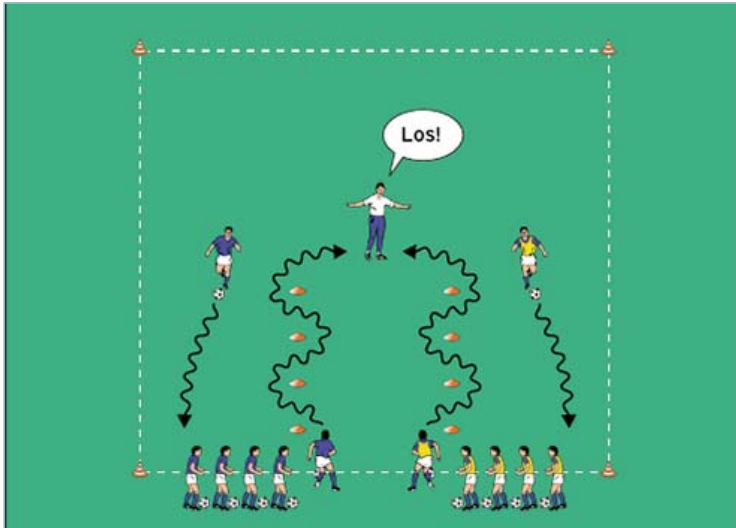




BAMBINI

SPIEL 3: Fluss

von Jörg Daniel (19.11.2013)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jedes Kind erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Cowboys müssen mit der Herde (Bälle) einen gefährlichen Fluss (Slalomparcours) überqueren.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Kinder im Slalom um die Hütchen, dribbeln dann zum Trainer und klatschen diesen ab.
- Anschließend dribbeln sie an der Seite zum Start zurück und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?
- Die Kinder dribbeln an den Hütchen vorbei zum Trainer.
- Den Ball rollen oder prellen.
- Den Abstand zwischen den Hütchen vergrößern.

Tipps und Korrekturen

- Die Kinder verbessern das schnelle Dribbling.
- Haben die Bambini noch Schwierigkeiten mit den Slalombewegungen, die Aufgabe entsprechend vereinfachen (siehe Variationen).
- Die Spielstunde kann sowohl in der Halle als auch auf dem Sportplatz durchgeführt werden.

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.