



D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Spiegel-Felder

von Frank Engel (22.10.2013)



Organisation

- 1 großes und 2 kleine Hütchenquadrate errichten
- 2 Gruppen bilden
- 1 Gruppe hat Bälle
- Jede Gruppe stellt 1 'Vormachspieler', der sich in einem der kleinen Felder aufstellt
- Alle übrigen Spieler postieren sich im großen Feld

Ablauf

- Alle Spieler bewegen sich zunächst frei in ihren Feldern.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler im großen Feld die Bewegungen der 'Vormachspieler' nachahmen.
- Die 'Vormachspieler' nach jeweils 1 Minute wechseln.
- Gleichzeitig wechselt jeweils auch der Ballbesitz.

Variationen

- Alle Spieler agieren mit Bällen.
- Mit verschiedenen Bällen spielen: Z. B. Leicht-, Mini-, Tennisbälle usw. verwenden.

Tipps und Korrekturen

- Die 'Vormachspieler' übernehmen im Team die Verantwortung, selbstständig passende Aufwärmaufgaben zu stellen.
- Als Trainer besonders gelungene Aktionen und Aufgabenstellungen bewusst hervorheben und loben.

Kindertraining ist kein 'Erwachsenentraining light'. Kindertraining ist eine eigene 'Disziplin'. Jeder Jahrgang hat seine Besonderheiten, Entwicklungs- und Betreuungsmerkmale, auf die man Rücksicht nehmen sollte. Dafür muss man diese Merkmale jedoch zunächst einmal kennen. Besonders die Jüngsten unterscheiden sich sehr in puncto Interessen und Verhalten. Deshalb widmet sich der Themenschwerpunkt des Monats Oktober 2013 auf Training & Wissen online den Bambini und stellt diese Altersklasse näher vor.