

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.05.2016

Kreativer Materialeinsatz im U8-Bereich



Elke Boll
BBW

Wir arbeiten mit....

Zeitungen

- Laufen, dabei ein Zeitungsblatt vor den Körper „kleben“.
- Vorwärts / seitwärts laufen, mit Drehungen.
- Rückwärts laufen, dabei das Zeitungsblatt auf den Rücken kleben.

Die Zeitung darf nicht herunterfallen.

Ballhandling und Zeitungstraining als Partnerarbeit

- Während ein Partner eine bestimmte Ballhandlingübung ausführt (Kreisen des Balles um den Bauch, Beine etc.), muss der Partner eine Übung mit der Zeitung ausführen.
- Schnelle, kleine Schritte um die Zeitung.
- Sprünge über die Zeitung (seitwärts, vorwärts).
- Unterarmstütz mit Text vorlesen.
- Im Sitz gestreckte Beine rechts und links neben der Zeitung ablegen.

Kann auch ohne Partner durchgeführt werden.

Schneeballschlacht

- Alle Zeitungen zu einem Ball zusammenknüllen, dann einander abwerfen.
- Diese Übung kann man auch mit gleichzeitigem Dribbling machen lassen.
- Den Schneeball am Fuß durch die Halle führen und gleichzeitig einen Basketball dribbeln. Auch als Partnerübung möglich.

Aufräumen

- Alle Schneeballbesitzer stehen um den Freiwurfbereich herum und werfen ihre Schneebälle in einen Papierkorb, den ein Spieler in der Mitte des Kreises über den Kopf hält.

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.05.2016

Kreativer Materialeinsatz im U8-Bereich



Elke Boll
BBW

Putzschwämme

Die Putzschwämme werden auf der offenen Hand, mit gestrecktem Arm in Schulterhöhe balanciert. Die andere Hand dribbelt einen Ball:

- Normale Höhe.
- Tief.
- Hoch.

! Bitte darauf achten, dass der Schwamm nicht festgehalten wird, also die Hand nicht krallt. In diesem Fall liegt die Konzentration auf der Dribbelhand, sie sollte aber auf der Balancierhand liegen.

- Schwämme auf den Handrücken legen (macht die Übung schwieriger).
- Schwamm auf dem Kopf balancieren ist nochmals schwerer.
- Basketball dabei dribbeln.
- Ball am Fuß führen (kann auch als Partnerübung ausgeführt werden).

Die Schwämme können außerdem als Hindernisse für einen Dribbelparcours ausgelegt werden, Hindernisse zum Springen oder die jüngeren Kinder bauen Straßen, in denen sie danach dribbeln.

Ein Schwamm unter dem Fuß ist das Standbein, es soll ein Sternschritt ausgeführt werden (Wir putzen die Halle auf einem Fleck).

- Als Partnerübung mit Pass auf Partner, der sich frei in der Halle bewegt. Nicht zu große Abstände wählen.

Putzschwämme eignen sich auch für eine „Schneeballschlacht“ (siehe Zeitung). Anstelle der Putzschwämme kann man auch Karten, Bierdeckel oder Tennisbälle (eingeschränkt) einsetzen.

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.05.2016

Kreativer Materialeinsatz im U8-Bereich



Elke Boll
BBW

Wäscheklammern

Schwänzchenfangen

- Jedes Kind hat eine Wäscheklammer hinten an seinem T-Shirt angebracht. In einem begrenzten Feld versuchen die Kinder sich die Klammern, das Schwänzchen, gegenseitig zu klauen und an seinem eigenen Shirt anzubringen. Nach einer bestimmten Zeit werden alle Klammern am Hemd gezählt.
- Man kann dieses Spiel auch mit Dribbling spielen.
- Ersatzweise können Tempotücher, Geschirrtücher oder Leibchen / Markierungshemden benutzt werden oder alles gemischt, wobei dann verschiedenen Punkte für die einzelnen Gegenstände vergeben werden sollten.

Hänsel und Gretel

- Jeweils zwei Spieler klemmen ihre Wäscheklammern ineinander und halten an je einem Ende fest.
- Nun sollen beiden Partner mit einem Ball dribbeln und ausprobieren, was sie machen können (vorwärts, rückwärts, im Kreis usw.).

Juxstaffel

Eine Person muss mit verschiedensten Materialien bestückt werden (Hütchen auf dem Kopf, Wäscheklammern am Hemd, Putzschwämme auf den Schuhen dem Kopf usw.)

Eignet sich hervorragend für Camps, Schnuppertrainings und Schule.

VIEL SPAß BEIM AUSPROBIEREN

Kontakt:

Elke Boll

freizeitbeauftragte@bbw-bezirk1.de