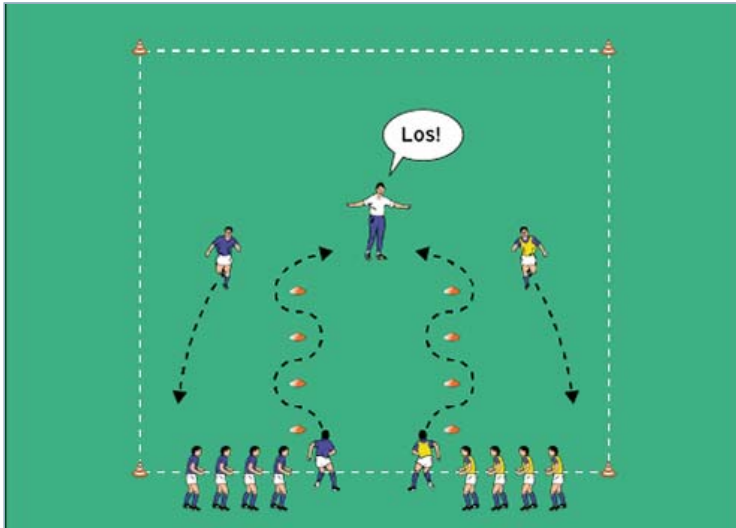




BAMBINI

SPIEL 2: Prärie

von Jörg Daniel (19.11.2013)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

Ablauf

- Der Viehtrieb beginnt. Die Cowboys treiben die Herde rasch von Wasserloch zu Wasserloch durch die Prärie.
- Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Kinder im Slalom durch die Hütchen zum Trainer und klatschen diesen ab.
- Anschließend laufen sie langsam an der Seite zum Start zurück und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.

Variationen

- Alle Kinder laufen gleichzeitig hintereinander.
- Alle Kinder tragen einen Ball unter dem Arm.
- Rückwärts durch den Slalom laufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Laufgeschicklichkeit und die Körperbeherrschung werden geschult.
- Das Abklatschen beim Trainer dient den Kindern als Ziel.
- Sprints immer nur über kurze Strecken durchführen (5 bis 8 Meter), da die Kinder ansonsten schnell ermüden.

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.