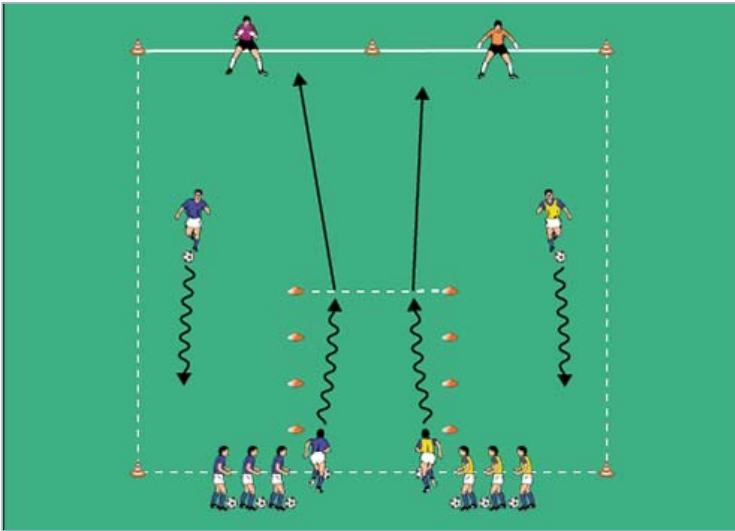


BAMBINI

SPIEL 4: Kojoten

von Jörg Daniel (19.11.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Auf einer Grundlinie zwei 5 Meter breite Hütchentore errichten und mit Torhütern besetzen

Ablauf

- In der Nacht überfallen Kojoten das Cowboylager. Die Cowboys müssen sie mit Pistolenschüssen (Schüsse auf die Tore) vertreiben.
- Die jeweils ersten Kinder dribbeln durch den Korridor und schießen von den letzten Hütchen aus auf die Hütchentore.
- Anschließend prellen sie außen herum zum Start zurück und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Wer schießt in 5 Minuten die meisten Treffer?
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.
- Nach jedem Treffer den Torhüter wechseln. Welcher Torhüter pariert die meisten Schüsse?
- Aus dem Stand schießen! Bei einem Treffer von der vorderen Linie den Ball im nächsten Durchgang eine Linie nach hinten legen usw. Welcher Spieler trifft zuerst von der hintersten Linie?
- Ohne Torhüter spielen.

Tipps und Korrekturen

- Das schnelle Dribbling und der Torschuss werden geschult.
- Durch die verschiedenen Hütchen im Korridor lässt sich das Spiel leicht dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Treffen die Kinder von den vorderen Hütchen zu leicht, von der Hütchenlinie dahinter schießen lassen usw.
- Kleine Aufgaben für den Rückweg vorgeben (hier: den Ball prellen).

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.