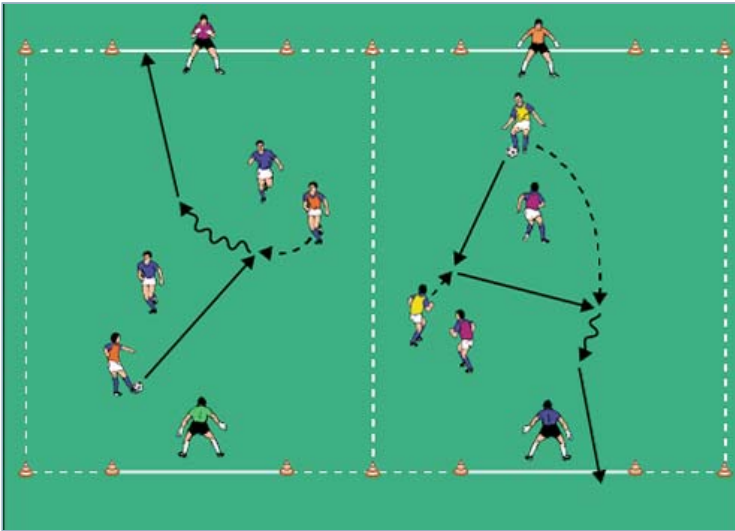




BAMBINI

SPIEL 5: Stadt

von Jörg Daniel (19.11.2013)



Organisation

- Aneinandergrenzend zwei 10 x 8 Meter große Felder nebeneinander errichten
- Auf den Grundlinien je ein 4 Meter breites Hütchentor markieren
- 4 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- Glücklicherweise erreichen die Cowboys die Stadt und verkaufen dort die Viehherde. Welche Cowboys erzielen für die Rinder den besten Preis?
- 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Bei Seitenaus dribbelt das jeweils andere Team schnell zurück ins Feld.

Variationen

- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen. Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- 3 gegen 3 ohne Torhüter spielen.

Tipps und Korrekturen

- Kleine Fußballspiele gehören in jede Spielstunde. Auf eine ausreichende Spielzeit achten.
- Enge Felder fördern kurze Antritte zum Ball und garantieren ein hohes Spieltempo.

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.