

Beispielhafte Trainingseinheit für Minis

Die folgende Einheit für eine Mini-Mannschaft veranschaulicht beispielhaft, wie Kinder dieser Altersstufe unter Zuhilfenahme der in Kapitel 6 vorgestellten Spiel- und Übungsformen zielführend trainiert werden können.

Vorrangiges Ziel dieser Einheit ist es, den Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen mit Bällen zu ermöglichen und dabei auch die motorischen Grundlagen zu verbessern.

Teil 1 Erwärmen: Bälle sammeln

10 min

Ziel: spielerisches Erwärmen mit Balltransport

Ablauf: Bälle und kleine Matten auf dem gesamten Spielfeld verteilen. Die Kinder setzen sich – gleichmäßig verteilt – auf die Matten. Auf ein akustisches Zeichen (Pfeiff, Klatschen, Musik beginnt) stehen die Kinder so schnell wie möglich auf, nehmen jeweils

einen Ball auf und tragen ihn zur Ausgangsmatte zurück. Sobald alle Kinder auf ihren Matten angekommen sind, werfen sie ihre Bälle zurück ins Spielfeld.

Variation: Aus unterschiedlichen Positionen starten (liegend, stehend usw.).

Teil 2 Motorische Grundlagen: Bankgassen

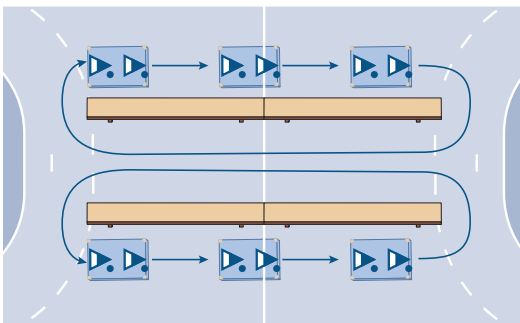
10 min

Ziel: Kennenlernen und Üben von Techniken zum Balltransport

Organisation und Ablauf: Eine Bankgasse aus vier Bänken bilden und jeweils drei kleine Matten danebenlegen. Je zwei (bis drei) Kinder setzen sich

mit Ball hintereinander auf eine Matte (Blick in die gleiche Richtung; s. Abb.). Auf ein (akustisches) Signal starten alle Kinder, laufen im Kreis durch die Bankgasse und setzen sich wieder auf ihre Matte. In jedem Durchgang gibt der Trainer unterschiedliche Zusatzaufgaben für die Laufstrecke vor, z. B.:

- Den Ball in Hoch- oder Vorhalte tragen.
- Den Ball über die Bank rollen.
- Mit dem Ball in Vor-/Hochhalte über die Bank balancieren.
- Mit dem Ball vor der Brust rückwärts über die Bank balancieren.
- Den Ball auf der Bank prellen.



Teil 3 Spielen auf mehreren Spielfeldern

30 min

Ziel: Anwendung der geübten Techniken zum Balltransport in unterschiedlichen Spielen auf drei Spielfeldern

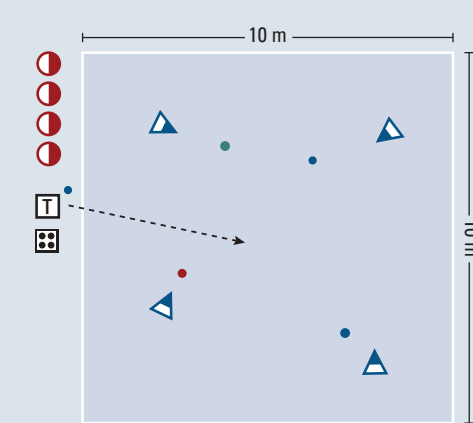
Feld 1: Trefferball (Werfen)

Organisation und Ablauf: Zwei Teams bilden, das Feld mit Bänken in zwei Hälften teilen, auf den Bänken Bälle als Wurfziele deponieren. In jedem

Feld befindet sich ein Team hinter einer Wurflinie (Abstand zu den Bänken entsprechend dem Leistungsstand), jedes Kind hat einen Ball. Auf Kommando werfen die Kinder die Wurfziele ab. Bälle, die im eigenen Feld landen, dürfen für erneute Würfe aufgenommen werden. Welche Mannschaft wirft die meisten Bälle herunter?

Teil 3 Spielen auf mehreren Spielfeldern (Fortsetzung)

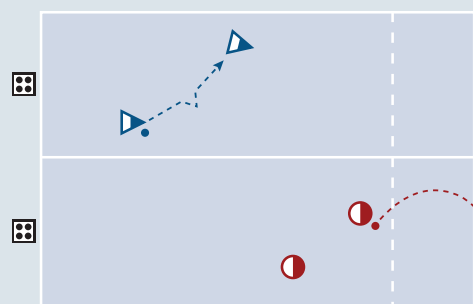
30 min



Feld 2: Go-Spiel (Rollen)

Organisation und Ablauf: Zwei Teams bilden; Team A ist auf dem Feld, Team B wartet außerhalb, der Trainer steht mit einer Ballkiste neben dem Feld (s. Abb.). Der Trainer rollt den ersten und alle 10 Sekunden einen weiteren Ball ins Feld. Die Spieler von A sollen alle Bälle permanent so in Bewegung halten (rollen), dass kein Ball aus dem Feld rollt. Bleibt ein Ball liegen oder rollt aus dem Feld, wechselt Team B aufs Feld.

Welches Team schafft es am längsten, die Aufgabe zu bewerkstelligen?



Feld 3: Indieball

Organisation und Ablauf: Zwei Teams bilden, die auf zwei getrennten Feldern agieren (s. Abb.). Je zwei Spieler jedes Teams nehmen einen Ball aus der Ballkiste und transportieren ihn mit indirekten Pässen (ohne mit Ball zu laufen!) über das Feld, um den Ball von einer Wurflinie aus in einen umgedrehten kleinen Kasten im Zielbereich zu werfen. Anschließend starten die beiden nächsten Spieler usw.

Teil 4 Abschluss: Zielspiel

10 min

Ziel: Das Zielspiel kennenlernen und die geübten Inhalte anwenden.

Organisation und Ablauf: Zwei Teams spielen Aufsetzerhandball im 4 gegen 4 auf dem Längsfeld

mit „fliegenden“ Torhütern auf etwa fünf Meter breite Hüchentore. Die verteidigende Mannschaft agiert mit zwei Spielern im Tor, sodass das andere Team in doppelter Überzahl angreift (s. Abb.).

