• Aufwärmspiele

1. Reise nach Jerusalem
   - Plättchen verteilen
   - beim Pfiff muss sich jeder ein Plättchen suchen
   - wer übes bleibt bekommt eine Zusatzaufgabe
     → z.B. Ball auf Kasten werfen und wieder fangen

2. Atomspiel
   - alle laufen durcheinander
   - Zahl wird gerufen
   - so viele stellen sich zusammen
   - wer über bleibt bekommt eine Zusatzaufgabe

3. Tickfangen mit Leibchen
   - 3 grüne, 2 rote, 1 gelbes Leibchen
   - Farbe rufen
   - Kind mit entsprechendem Leibchen tickt anderes Kind
     was dann weiter tickt

4. Tickfangen
   - alle laufen durcheinander
   - stehen bleiben, Augen zu
   - zwei bis vier Fänger werden angetickt
   - alle wieder Augen auf und Fänger fangen
   - pro Runde nur ca. 30 Sekunden

5. Luftballon
   - Person A → Luftballon dazwischen und laufen
   - " B

   ∞ prellen

   –



   - Ball mit einer Hand festhalten
   - Luftballon hoch werfen und mit dem Ball hochhalten

Aufwärmen Tag 3

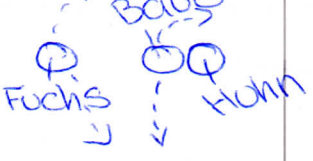
1. Buchstaben und Zahlen legen (~~[illegible]~~ Gruppen bilden)
   - alle laufen durch die Halle
     - trainer ruft Aufgaben (z.B Beine hoch)
   - Trainer ruft Buchstaben oder Zahlen, die die Gruppen legen MÜSSEN
   - die Gruppe die als erstes fertig ist bekommt einen Punkt -> die anderen müssen eine Strafe machen (z.B. Hampelmann)

=> man kann das Spiel auch mit der ganzen Mannschaft spielen und dann Wörter legen (z.B. HSG)

2. Bauernhofspiel
   - 3er Gruppen bilden
     - ein Huhn, ein Bauer, ein Fuchs (zwischendurch Rollen wechseln)
       - der Bauer muss das Huhn beschützen und der Fuchs versucht es zu fangen



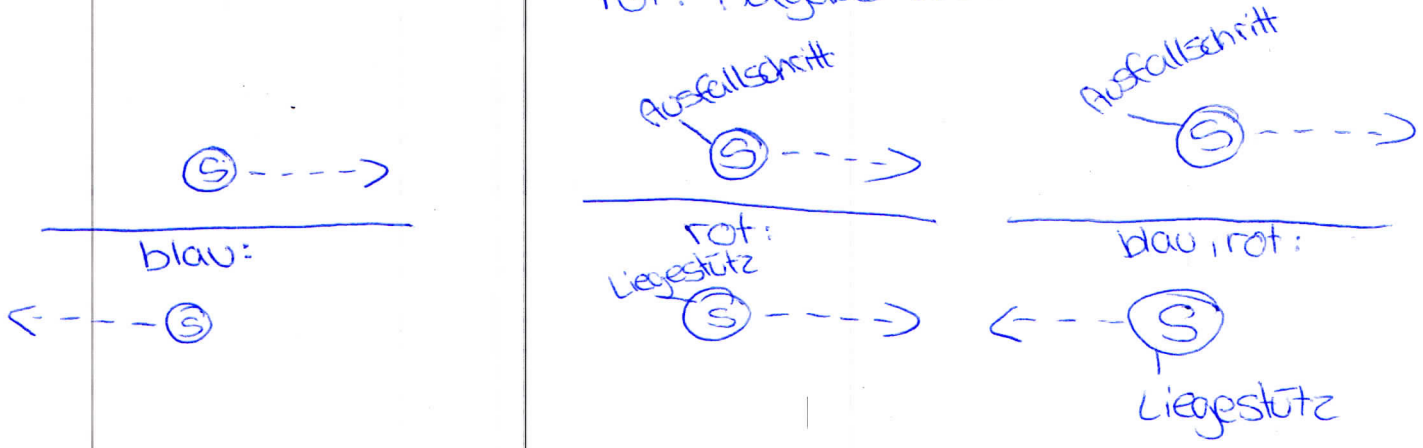
Der Spieler der das Huhn ist hält sich am Bauern Fest, der Bauer macht Abwehr und versucht den Spieler (Fuchs) vom Spieler (Huhn) fernzuhalten



Erfolgreich tagen im
HOTEL NICKISCH
www.hotel-nickisch.de

3.

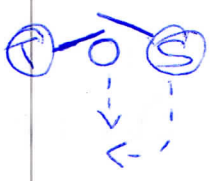
- Trainer sucht zwei Übungen aus (z.B. Ausfallschritt und Liegestütz)
- zwei Kommandos: blau: richtung wechseln
  rot: Aufgabe wechseln



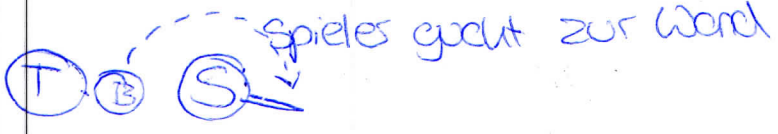
Torwarttraining:

1. Plättchenwerfen
   - der Torwart versucht die Plättchen zu halten, die der Trainer wirft.
   - geht ein Plättchen ins Tor muss der Torwart 2 Hampelmänner machen.

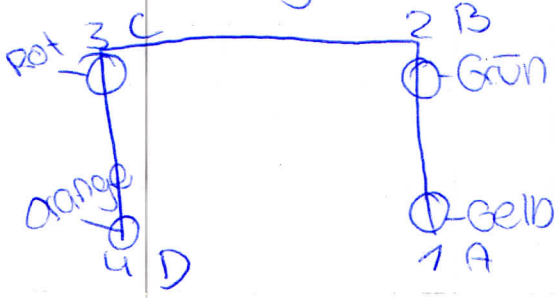
2. Tennisball



3. Reaktionsball



4. Schnelligkeit

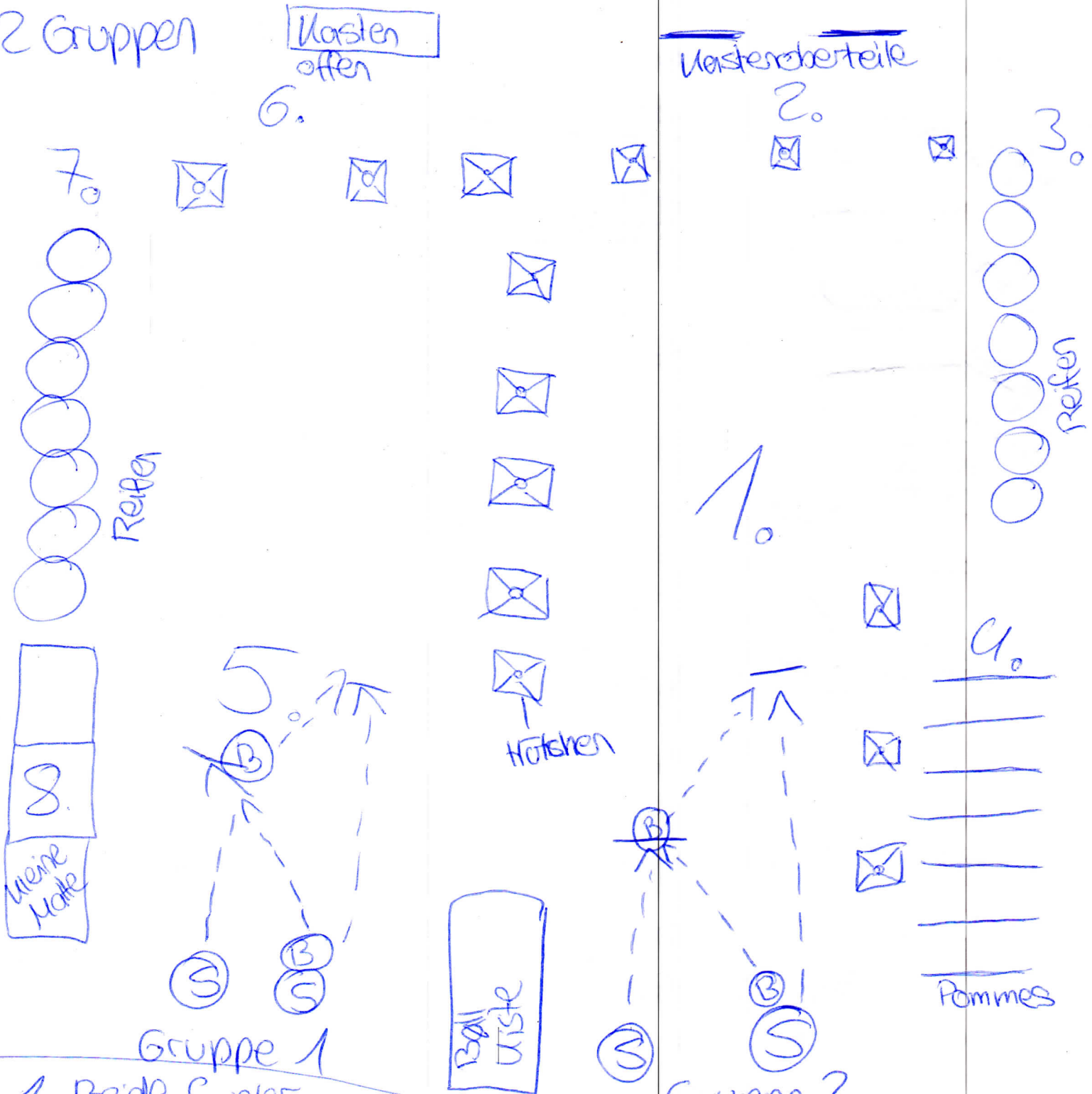


- Der Trainer sagt die Farben in verschiedenen Reihenfolgen an. Der Torwart berührt sie in der Reihenfolge
- Farben Zahlen und Buchstaben gemischt.

2 Gruppen

Kasten offen

Kastenoberteile

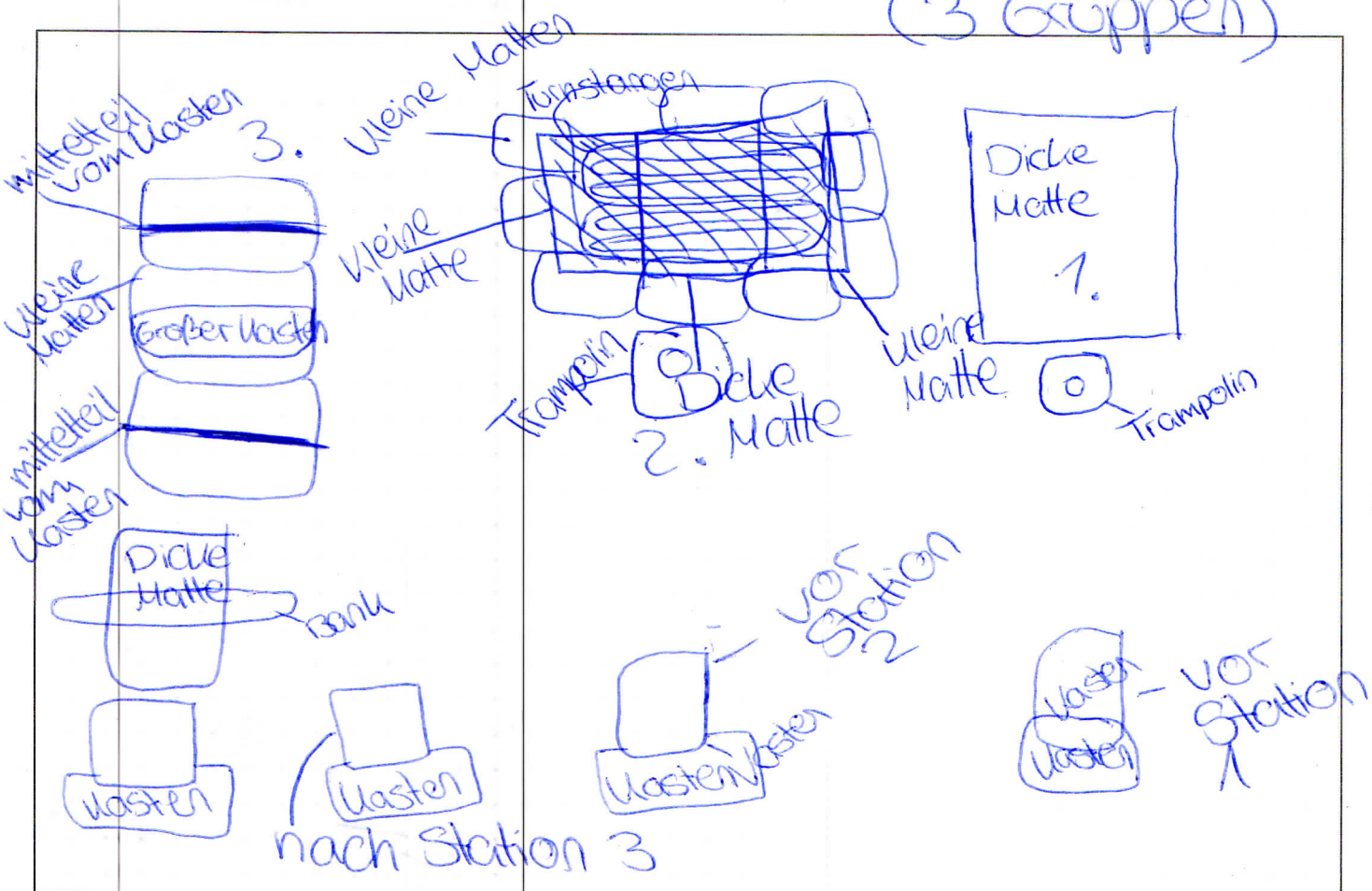


1. Beide Spieler laufen und passen sich bodenpässe zu.
2. Einer der beiden wirft gegen eines der Kastenteile
3. 1 Berührung pro Reifen
4. Mit Seitsteps durch die Pommes
5. Beide Spieler laufen und passen sich den Ball zu
6. Einer der Beiden wirft den Ball in den offenen Kasten
7. 2 Berührungen pro Reifen
8. 2 Vorwärtsrollen

↳ danach bei der anderen Gruppe anstehen

3 weitere Variationen:
↳ 3 abwerfspieler

(3 Gruppen)



1. • auf das Trampolin springen und auf der Matte landen.

LO weitergehen zu Station 2

2. Auf das Trampolin springen auf der Matte landen, und am Ende runterrutschen

LO weiter zu Station 3

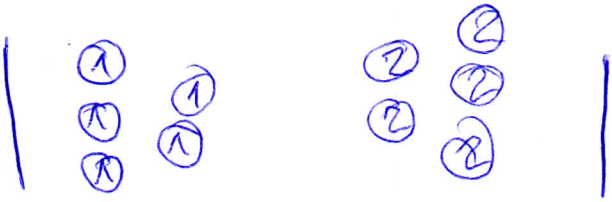
3. Durch das mittelteil, dann über den Kasten, wieder durch das mittelteil und über die Matte laufen

Erfolgreich tagen im
HOTEL NICKISCH
www.hotel-nickisch.de

Aufwärmen Tag 4

1. One Touch

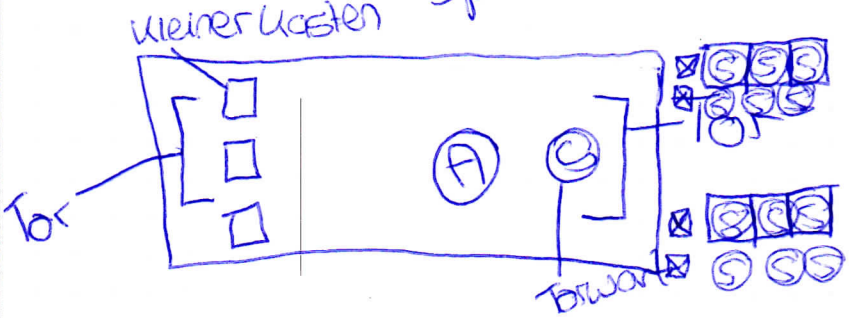
↳ 2 ~~Mannschaft~~ Teams



Ball: großer, lila, weißes Luftball

Die beiden Mannschaften spielen auf 2 Tore

- 1 Spieler berührt den Ball
  - ↳ bevor der Spieler den Ball wieder berühren darf, muss ein anderer Spieler den Ball berühren.
  - ↳ man darf den Ball nur schlagen
- die Teams können einen festen Torwart bestimmen => man kann aber auch ohne Torwart spielen



4 Mannschaften

↳ 2 Mannschaften bekommen Leibchen

↳ jeweils die ersten von jeder Mannschaft drehen sich um. Der Trainer versteckt einen Ball in einem der drei Kasten. Auf das Signal vom Trainer laufen die ersten los und suchen den Ball. Wenn einer der gelben den Ball findet, spielen beide Gelben gegen den Abwehrspieler

Erfolgreich tagen im
HOTEL NICKISCH
www.hotel-nickisch.de



Aufgaben:

1. Die Spieler laufen im Slalom durch die Hütchen und passen sich den Ball zu
2. Die Spieler laufen im Slalom durch die Hütchen, der Trainer hält das Leibchen entweder hoch oder lässt es hängen, hält er es hoch müssen die Spieler vor dem Pass einmal prellen, hängt es unten, müssen sie den Ball spielen, ohne zu prellen.
3. Alle machen dasselbe wie in Aufgabe 2, nur mit Wurf aufs Tor.
4. Alle machen dasselbe wie in Aufgabe 3, nur das wenn die Trainer das Leibchen hochhalten, müssen die Spieler einmal prellen, den Ball passen, und sich dann einmal um sich selber drehen.

Erfolgreich tagen im
HOTEL NICKISCH
www.hotel-nickisch.de