

SPIELE KREUZ UND QUER

6.9.2020 IN PUCHHEIM / MARGIT SCHWEIGLER



BEGRÜßUNG

Jeder Spieler 1 Ball: freies Gehen durch die Halle,

bei Begegnung:

Balltausch + Begrüßung

- Beidhändig, Bodenpass, nur rechts, nur links
- Musikstopp: mit verschiedenen Körperteilen Ball stoppen

AUFBAU BALLSCHULE: VOM ALLGEMEINEN ZUM SPEZIFISCHEN

PLATZSUCHE

Jeder Spieler hat 1 Reifen, den er frei in den Raum legt. Auf Kommando werden die Reifen gewechselt. Diese müssen sich als Kirsche, Banane, Orange... gemerkt werden. Dann werden nur noch die Namen genannt und der entspr. Reifen muss so schnell wie möglich erreicht werden (mit Hand prellend / mit Fuss dribbelnd)

BURGINNEN

2 Teams (10 und mehr Spieler/Team möglich) spielen auf das Großfeld (ganze Halle) gegeneinander. Auf jeder Feldhälfte stehen zwei Kästen mit je 5 Hütchen darauf. Die Mittellinie darf nicht übertreten werden. Gespielt wird mit 6 Softbällen. Gewonnen hat das Team, das zuerst alle gegnerischen Hütchen (Zinnen) von den Kästen abgeworfen hat.

Variationen: Anzahl der Bälle, Abstand der Kästen zur Mittellinie, Anzahl der Hütchen und Kästen, statt werfen ist schießen erlaubt, alle Spieler sind nach Abwurf wieder frei.

KEGELFUSSBALL

Jeder Spieler legt einen Reifen in den Raum und stellt eine Keule hinein. Mit 2 oder 3 Softbällen versucht jeder Spieler gegnerische Keulen umzuschiesse, seine eigene Keule aber zu verteidigen. Gewinner ist Spieler dessen Kegel am Längsten steht/ der die meisten Kegel abgeschossen hat.

BAUSTEINE DER BALLSCHULE: A TAKTIK / B KOORDINATION / C TECHNIK

KOORDINATION

Fähigkeit des Menschen, komplizierte Bewegungen genau, schnell und unter verschiedenen Bedingungen durchzuführen.

Goldenes Lernalter: 7-11 Jahre. Rückgang in Pubertät.

So früh wie möglich und ein ganzes Leben trainierbar. Im Alter: Sturzprophylaxe.

Kontrastmethode verwenden, viele Variationen, immer wieder an Grenze führen.
Trainierbarkeit nach Grundformel: Einfache Ballfertigkeit + Vielfalt + Druckbedingungen (s. Schema)

Partnerweise 1 Luftballon + 2 Hütchen: Spieler A nennt Körperteil, mit dem Spieler B zurückspielen muss (Kopf, Hand li-re, Fuß li-re...).

2 Hütchen neben Spieler B müssen zwischen LB-Kontakt berührt werden.
Spieler A nennt Körperteil

SPIEL ÜBER DIE ZAUBERSCHNUR

Partnerweise Tennisball über die Zauberschnur werfen. Zusatzaufgaben: einmal aufhüpfen lassen, linke Hand, rechte Hand, gleichzeitig Sprungkombination mit den Beinen...

Zweiter Zusatzball (Gymnastikball): Bälle gegengleich zuwerfen mit Bodenpass (ein Ball über-einer unter Zauberschnur) / ein Ball wird mit dem Fuss gespielt, der andere Hand / einen Ball zuwerfen, den eigenen Spielball hochwerfen und anschließend wieder fangen / dsgl mit einem Luftballon und je einem eigenen Spielball.

BETON

In einem abgesteckten Spielfeld liegen 2 Reifen mit je einem Spieler (Jäger) darin. Alle anderen Spieler sind die „Hasen“ und müssen von den Jägern abgeworfen werden. Bei Treffer holt sich der Spieler ebenfalls einen Reifen und positioniert sich taktisch klug auf dem Feld. Die Jäger müssen bei Abwurf in einem Reifen stehen. Wer wird letzter Hase?

Variationen: Feldgröße, Anzahl der Jäger zu Beginn.

Bei Fragen wendet Euch gerne unter 089/807409 (Geschäftsstelle FC Puchheim) an mich.

VIEL SPAß WÜNSCHT EUCH

MAGGIE SCHWEIGLER

Taktikbausteine

Ins Ziel treffen

Ball zum Ziel bringen

Vorteil herausspielen

Zusammenspiel

Lücke erkennen

Gegnerbehinderung umgehen

Anbieten und Orientieren

Technikbausteine

Winkel steuern

Sich verfügbar machen

Krafteinsatz steuern

Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen

Spielpunkt des Balles bestimmen

Abwehrposition vorwegnehmen

Laufwege beobachten

Laufwege und -tempo zum Ball festlegen

Koordination

Zeitdruck Prellen an der Wand, Abwechselnd Vor- und Rückhand an Wand

Präzisionsdruck Prellen auf Linien

Komplexitätsdruck Prellen im Geräteparcours, Drehung nach Abwurf und Fangen

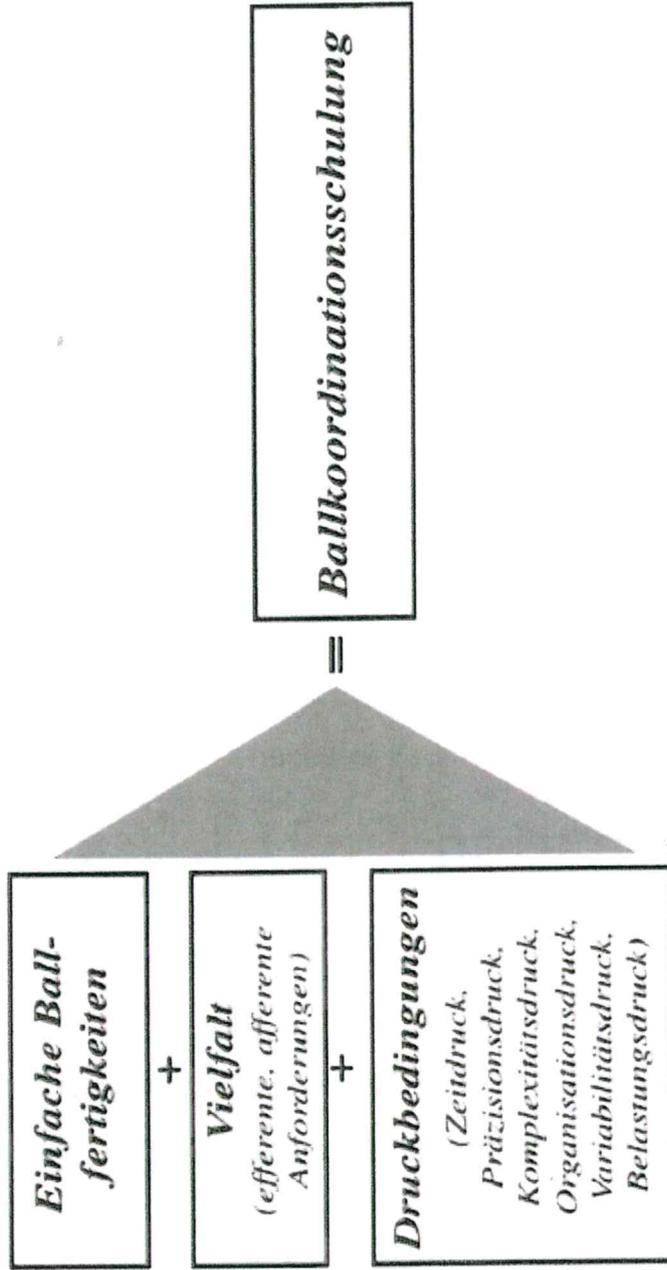
Organisationsdruck Prellen mit 2 Bällen, Luftballon und Ball an die Wand

Belastungsdruck Prellspiele, Abschlagsspiele

Variabilitätsdruck Schatten- oder Spiegeldribbling, versch. große Bälle in Ziel spielen

Schulung der Ballkoordination

Grundformel



Elementare Ballfertigkeiten

Rollen
Balancieren
Schlagen
Werfen
Fangen
Prellen
Schießen
Dribbeln

Annahme
Mitnahme
Passen
Stoppen

Pritschen
Köpfen
usw.

Spezifische
Sportspieltechniken