

Pool - Sammlung koordinativer Übungen Entwurf 04.09.06

Aufwärmspiele und koordinative Übungen gehören zum festgelegten Ablauf der Staffelspieltage der G-Jugend des Handball-Verbandes Berlin.

Dies sind Vorschläge zur Auswahl und beliebigen Kombination, gleichzeitig aber auch Anregungen zur Verwendung im Vereins-Training.

Es dürfen auch andere, eigene Übungen verwendet werden.

Bitte Spiele und Staffeln mit zu langen Wartezeiten für einzelne Kinder vermeiden. Alle sollen sich möglichst oft und intensiv bewegen!

Die Mannschaftsstärken sollten möglichst angeglichen werden (Austausch von Spielern).

Auf Wunsch oder Erfordernis kann auch von vornherein mannschaftsübergreifend gemischt werden.

Neben dem Spielleiter nehmen alle Betreuer aktiv helfend teil, bei Bedarf zusätzlich auch Eltern.

Alle Vereine werden um Ergänzung und Verbesserung dieser Sammlung gebeten, die dann laufend im Internet aktualisiert wird (HVBerlin – Jugend – E/G-Seite).

Aufwärm-Spiele

Dauer: ca. 10 min.

1. SCHWÄNZCHEN-FANGEN

Material: Flatterbänder (aus Bauband, ca. 1m-lang) oder Leibchen

Feldbegrenzung: je nach Teilnehmerzahl, Alter und Laufvermögen (mind. Torraum bis zur gestrichelten Linie oder weiter); die Betreuer stellen sich zur Absperrung dort auf.

- Jedes Kind steckt sich ein Flatterband oder Leibchen hinten in die Turnhose (muss lang heraushängen, darf nicht festgehalten werden!), alle Kinder laufen durch die Halle
- Jede Mannschaft bildet ein Team und versucht den anderen Kindern das Band zu entreißen. Wer kein „Schwänzchen“ mehr hat, darf trotzdem weiterfangen. Hat er ein anderes erobert, steckt er es wieder in die Turnhose.
- Sieger ist das Team, das nach einer bestimmten Zeit (z.B. 2-3 Minuten) die meisten Schwänzchen hat (eigene und gefangene). max. 3 x wiederholen.

Variante: wer ein Schwänzchen fängt, bringt es sofort zum eigenen Betreuer und gibt es ab. Sofort weiterfangen! Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Schwänzchen gefangen sind. Welcher Betreuer hat bei Abpfeiff am meisten Schwänzchen?

2. ADAC

Material: Leibchen für die Polizisten

Feldbegrenzung: je nach Teilnehmerzahl, Alter und Laufvermögen (mind. Torraum bis zur gestrichelten Linie oder weiter); die Betreuer stellen sich zur Absperrung dort auf.

- Eine Mannschaft (evtl. mehr) teilt sich in **Polizisten**, die zu schnell fahrende Autos jagen, und mindestens 2 **Abschlepper**, die jeweils zu zweit die gestoppten Raser abschleppen. Die übrigen Kinder sind **Raser** (zu schnell fahrende Autos).
- Die Polizisten jagen die Raser (schlagen sie ab), die durch die Halle rennen. Ist ein Raser gestoppt, setzt er sich auf der Stelle hin und wird dann von 2 Abschleppern an jeweils einer Hand gefasst und auf Po oder Rücken in die Garage (ins Tor) gezogen.
- Nach 3 Minuten wechseln die Mannschaften jeweils die Aufgaben. Ein anderes Team ist nun Polizei und Abschlepper.
- Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Raser abgeschleppt hat!

Variante: abgeschleppte Raser sind wieder frei, Spiel nur nach Zeit (ohne Sieger).

3. ZOO-SPIEL

- Alle Kinder laufen frei durch die Halle. Auf Pfiff legen sie sich auf den Bauch.
- Der Spielleiter gibt jeweils die neue Fortbewegungsart (bis zum nächsten Pfiff und der anschließenden Bauchlage) an: z.B.: Wir bewegen uns wie die: Elefanten - Pferde – Frösche – Schlangen – Spinnen - Löwen - etc.. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- Die Kinder können/sollen auch die jeweiligen Geräusche der Tiere nachahmen!
- Dauer: ca. 5 Minuten, evtl. Wiederholung mit Tier-Vorschlägen der Kinder.

4. BRÜCKEN-ZECK

Material: Leibchen für die Fänger, evtl. auch Weichstoffbälle (Var. 2)

Feldbegrenzung: je nach Teilnehmerzahl, Alter und Laufvermögen (mind. Torraum bis zur gestrichelten Linie oder weiter); die Betreuer stellen sich zur Absperrung dort auf.

- Die Fänger (mit Leibchen) sollen die anderen Kinder möglichst schnell abschlagen (Verhältnis ca. 1 : 3 - 4). Die Abgeschlagenen gehen vorwärts in die Brücke (Liegestütz, Po hoch).
- Die Abgeschlagenen können befreit werden, indem andere Kinder durch die Brücke krabbeln.
- Dauer: ca. 2-3 Minuten, Wechsel. Alle Kinder sollen einmal Fänger sein.

Variante 1: mit Brücke rückwärts

Variante 2: nicht Fangen, sondern mit Weichstoffball abwerfen

5. KLAMMERN-KLAUEN

Material: max. 200 Wäscheklammern

Feldbegrenzung: je nach Teilnehmerzahl, Alter und Laufvermögen (mind. Torraum bis zur gestrichelten Linie oder weiter); die Betreuer stellen sich zur Absperrung dort auf.

- Jedes Kind erhält 5 Wäscheklammern und steckt sie an seine Kleidung.
- Auf Pfiff gehen alle Kinder auf Diebestour und versuchen, den anderen möglichst viele Klammern zu stehlen.
- Jede Beute muss sofort auch angesteckt werden.
- Nach Abpfiff werden alle angesteckten Klammern gezählt, - die in der Hand zählen aber nicht. Wer hat die meisten Klammern?

Variante (mannschafts-/gruppenweise): Klammern auf dem Rücken befestigen. Die gestohlenen Klammern werden einzeln zum eigenen Betreuer gebracht, bis alle Klammern eingefangen sind. Welche Mannschaft war am erfolgreichsten?

Koordinative Übungen / Staffelspiele

Dauer: ca. 15-20 min.

Die Staffelstärken sollten möglichst angeglichen werden (Austausch von Spielern).

1. STAFFELN MIT BALL

(möglichst gleich große Gruppen; Ende, wenn jeder mindestens 1 x dran war)

- alle Kinder sitzen: in 1m-Abstand vor der Riege steht ein Kind mit Ball, das nacheinander alle Mitspieler anspielt und den Ball zurückerhält, danach ist Aufgabenwechsel.
- alle Kinder stehen hintereinander, Abstand Armlänge. Ball über den Kopf von vorn nach hinten geben, der letzte läuft mit Ball nach vorne; wiederholen.
- wie vor, aber Ball durch die Beine reichen.
- wie vor, aber abwechselnd über Kopf und durch die Beine reichen.
- wie vor, aber den Ball in Hüfthöhe durch Drehen des Oberkörpers abwechselnd nach rechts und links weiterreichen (mögl. Schwung der Drehung mitnehmen, Links/Rechts-Koordination).
- bis auf zwei Kinder sitzen alle seitlich nicht zu eng nebeneinander, 1 Kind steht mit Ball vor der Gruppe, eines steht am Ende. Die Sitzenden gehen auf Kommando in den Stütz rüchlings (heben den Po an), der Ball wird durchgerollt. Der letzte nimmt den Ball, läuft nach vorn, usw.
- wie vor, jedoch mit Bauchlage und Liegestütz.

2. STAFFELN OHNE BALL

- alle Kinder stehen mit gegrätschten Beinen hintereinander, Abstand Armlänge. Der erste krabbelt durch den Tunnel, hinten wieder aufstellen, usw.
- alle Kinder liegen dicht nebeneinander auf dem Bauch. Das erste Kind legt sich oben darauf und rollt seitlich über die anderen, ohne auf den Boden zu kommen, und legt sich dicht an das Ende. Schnelle Abfolge versuchen (mehrere Kinder rollen gleichzeitig), schiefes Rollen vermeiden! Evtl. 2 Mannschaften zusammenfassen, längere „Rollbahn“ ist besser!

3. KLAMOTTEN-STAFFEL (Pendelstaffel)

Materialien: - je 1 Ball / Staffel
- je 1 oder mehr Kleidungsstücke (Basecap, Schal, Handschuhe, Pulli, etc.)

- Je 3-4 Kinder (eher weniger) stehen sich gegenüber, Abstand: ca. 20 m
- Der Erste hat einen Ball, der Erste der anderen Seite ein Kleidungsstück an.
- Auf Kommando laufen beide los. Das Kind mit Ball prellt (rechts, links, vorwärts, rückwärts), das Kind ohne Ball hüpft (Schluss sprünge, links, rechts, läuft rückwärts, im Seitgalopp, krabbelt usw.)
- In der Mitte der Laufstrecke werden Ball und Kleidungsstück getauscht, die Aufgaben wechseln. Ein Durchgang ist beendet, wenn jedes Kind wieder auf seiner Ausgangsseite steht (hin- und zurückgelaufen ist).

Varianten: verschiedene Kleidungsstücke, verschiedene Fortbewegungsarten mit und ohne Ball, Prellen mit der anderen Hand (s.o.)

4. SCHUBKARREN-RENNEN (Pendelstaffel)

- 4-8 Kinder pro Staffel (also 2-4 auf jeder Seite), 10 – 15m Abstand
- Beine an den Oberschenkeln halten (nicht an den Knöcheln!)
- Ende, wenn jeder wieder am alten Platz steht

5. STATIONS-BETRIEB

Zeit pro Station: ca. 3-4 Minuten (gleich große Gruppen à 5-8 Kinder, je 1 Station pro Gruppe)

- 1. Station (Slalom, 1 Ball): alle Kinder stehen als „Slalomstangen“ im Abstand von ca. 3 m, ein Kind prellt um alle Kinder hin und zurück, dann das nächste etc..
Variante 1: hin mit rechts prellen, zurück mit links
Variante 2: hin vorwärts prellen, zurück rückwärts
Variante 3: nur hin im Slalom, zurück seitlich gerade an den anderen vorbei (geht schneller)
- 2. Station (Wand, 1 Ball pro Kind oder 2 Kinder im Wechsel): Abstand von ca. 1-3 m (je nach Fortschritt) mit dem Rücken zur Wand, Ball mit beiden Händen über den Kopf an die Wand werfen, schnell drehen und den Ball auffangen.
- 3. Station (Seilspringen, 1 Seil pro Kind oder 2 Kinder im Wechsel): möglichst viele Durchschläge, verschiedene Arten probieren (auf der Stelle, im Laufen, usw.)
- 4. Station (Langbank, ohne Ball): drüber laufen (vorwärts, rückwärts, auf allen Vieren), Wechselsprünge, auf dem Bauch liegend mit den Armen zum anderen Ende ziehen, usw.
- 5. Station (Zielwürfe am Tor, mehrere Bälle): von 4- oder 6m-Linie Tasche (Hütchen) neben Pfosten oder Handtuch an der Latte treffen.

6. FÄNGER GEGEN KREIS

- Ein Fänger steht vor einem Kreis aus 5-6 Kindern (Hände angefasst), im Kreis ein Betreuer.
- Fänger muss auf „los!“ ein bestimmtes Kind auf der anderen Seite des Kreises fangen bzw. abschlagen, dazu links oder rechts herum laufen (schnelle Richtungswechsel, antäuschen).
- Kreis versucht dies durch möglichst schnelles Drehen in beide Richtungen (um den Betreuer, darf nicht weglaufen!) zu verhindern, bewusstes Sperren verboten.
- Wechsel erfolgt nach Abschlagen oder wenn Kreis „gerissen“ ist (oder am Boden liegt).
- Ende, wenn alle Kinder 1 oder 2 x Fänger waren.

Variante: nicht Abschlagen, sondern Leibchen/Schwänzchen aus der Hose stehlen.

7. FÄNGER GEGEN SCHLANGE

- Ein Fänger steht vor der Schlange (5 – 6 Kinder hintereinander, Hände an den Hüften)
- Fänger muss auf „los!“ den Schwanz / den Letzten in der Schlange fangen bzw. abschlagen, dazu links oder rechts herum laufen (schnelle Richtungswechsel, antäuschen).
- Schlange versucht dies durch möglichst schnelle Gegenbewegungen zu verhindern. Sperren verboten (der erste in der Schlange mit Händen nach unten oder auf den Rücken).
- Schlange darf nicht weglaufen!
- Wechsel erfolgt nach Abschlagen oder wenn Schlange „gerissen“ ist (oder am Boden liegt). Der vorhergehende Fänger geht an den Kopf der Schlange
- Ende, wenn alle Kinder 1 oder 2 x Fänger waren.

Variante: nicht Abschlagen, sondern Leibchen/Schwänzchen aus der Hose stehlen.