



Trainingsplanungs-Vorlage

Rahmenbedingungen	Trainingsziele
<p>Hauptthema «Ball abdecken» - Körper zwischen Gegner*in und Ball halten</p> <p>Teilnehmende E-Jun., 16 Kinder (6 Mädchen, 10 Knaben), ca. 60% im älteren Jahrgang.</p> <p>Leiterteam Philippe (Assistent) und Pascal (Lead)</p> <p>Halle, Material, Zeit 17.45 – 19.15h, Ersigen Schulhaus, nur Vereinseigenes Material</p>	<p>Zielsetzung</p> <ol style="list-style-type: none">1. Die Kinder können erklären, wie sie den Ball führen, wenn ihnen ein*e Gegenspieler*in den Ball wegnehmen will (--> Körper zwischen Gegner*in und Ball). <p>Auswertung</p> <ul style="list-style-type: none">• Befragung, während «Ausklang» (Methode: zu zweit einander in Flüstergruppe erklären, danach fragt Trainer bei 1-2 Gruppen direkt und im Plenum nach)

Training

	Zeit	Aufgaben, Ablauf und Übergänge	Organisationsform / Skizzen	Material
	Bis Start	Tummelphase Kinder spielen frei. Auf Rücksichtnahme achten (Bälle nicht blind durch die Halle schiessen, usw.).		
Einleitung	17.45 5'	Begrüssung und Zielsetzung Thema «Ball abdecken», Ziel ist, dass ihr am Ende des Trainings erklären könnt, wie ihr den Ball abdeckt, wenn euch jemand diesen wegnehmen will.	Plenum, im Kreis Jedem Kind einen Bändel geben	Bändel
Einleitung	17.50 10'	Warm-up: «Bändelraub-Fangis» Jedes Kind nimmt einen Bändel und steckt ihn auf der Seite (nicht hinten, wegen dem Thema «Ballabdecken») in die Hose, sodass mind. die Hälfte des Bändels noch rausschaut. Shirts werden ebenfalls in die Hosen gesteckt. Danach versuchen die Kinder sich gegenseitig die Bändel zu klauen. Wer einen Bändel erobert hat, zieht ihn an. Wird der eigene Bändel aus der Hose gestohlen, wird ein bisher erobertes Bändel in die Hose gesteckt. Hat ein Kind keinen Bändel mehr, holt es sich einen neuen (evtl. gegen Bezahlung von 20 Hampelmänner). Spielfeld ist das Volleyballfeld. VIDEO → jedoch Bändel auf Seite in die Hose stecken!	Volleyballfeld mit Malstäben markieren. Trainerposition so wählen, dass alle Kinder im Blickfeld sind (Breitseite der Halle).	Malstäbe Bändel

Hauptteil	18.00 10'	<p>Ball abdecken</p> <p><u>VIDEO:</u> Variante 1: Ein Kind verteidigt den ruhenden Ball ohne Stock. Ein Kind versucht den Ball mit den Füßen zu berühren.</p> <p>Variante 2: Kind mit Ball führt den Ball am Stock. Kind ohne Ball versucht ohne Stock den Ball zu berühren.</p> <p>Variante 3: Beide Kinder mit Stock und Ball. Versucht in Bewegung zu bleiben, aber nicht davon zu rennen.</p> <p>Goalies machen als Spieler*innen mit.</p>	<p>Instruktion:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variante 1 vorzeigen 2. <u>Instruktionsfrage:</u> «Was muss ich mit meinem Körper machen, damit der/die Gegner*in nicht an den Ball kommt?» <p>Später nächste Variante vorzeigen und eine Gruppe anfragen, ob sie eine Lösung gefunden haben. Evtl. Frage präzisieren oder Lösung positiv verstärken.</p> <p>nächste Variante vorzeigen und <u>Vertiefungsfrage:</u> «Was muss ich machen, damit ich meinen Körper zwischen Gegner*in und Ball halten kann?»</p>	
------------------	--------------	---	--	--

Hauptteil	18.10 10'	<p>Hasenrennen Alle Hasen bewegen sich mit einem Ball auf einer Wiese (z.B. im Handballkreis) und versuchen dem Jäger (Spieler*in oder Trainer*in) auszuweichen. Auf das Kommando des Jägers (akustisch oder visuell) müssen alle in das entfernte Feld flüchten. Welchen Hasen kann der Jäger erwischen (Ball berühren)? Wenn der Jäger einen Hasen erwischt, gibt es Rollenwechsel. Goalies machen als Spieler*innen mit. VIDEO</p> <p><u>Erleichtern</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Raum vergrößern. • Es darf nur zwischen den Feldern gejagt werden. <p><u>Erschweren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommando mit Hand hochhalten (Spieler*innen müssen Blick vom Ball lösen). • mehrere Jäger 	<p><u>Instruktion:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle im Handballkreis versammeln 2. Ablauf erklären 3. Frage: Was müsst ihr tun, damit ihr euren Ball vom Jäger fernhalten könnt? (Ball abdecken mit Körper zwischen Ball und Gegner*in; in Bewegung bleiben/ davonlaufen; bereits von Beginn dem Jäger ausweichen, dazu muss der Blick vom Ball genommen werden) 	Evtl. Feldmarkierung
------------------	--------------	--	---	----------------------

Hauptteil	18.20 10'	<p>Ballschmuggel</p> <p>Team A steht als «Zöllner*innen» mit Stöcken in den verteilten Reifen. Team B versucht, möglichst viele Bälle auf der gegenüberliegenden Hallenseite zu holen und sie ohne Verlust (Ball berühren) an den Zöllnern*innen vorbei in ihre Zone zu schmuggeln. Beschlagnahmte Ware (berührte Bälle) muss zurückgebracht werden. Welches Team erzielt in einer gewissen Zeit (ca. 2 Minuten) mehr Punkte? VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goalies gehen sich umziehen. <p><u>Erleichtern</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zöllner*innen mit umgedrehten Stöcken • grösseres Feld <p><u>Erschweren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehr Zöllner*innen • kleineres Feld 	<p><u>Instruktion:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle im Kreis versammeln 2. 2 Teams machen (können für 3:3 später auch verwendet werden) 3. Ablauf erklären 4. Frage: Wie schirmst du den Ball ab, damit ihn die Zöllner*innen nicht erwischen? <p>Zusatzfrage nach einigen Minuten: Was siehst du, wenn du bevor und während dem du zwischen den Zöllner*innen durchläufst?</p>	Reifen Evtl. Feldmarkierungen
Hauptteil	18.30 15'	<p>1:1 mit Menschentor</p> <p>Immer zwei Spieler bilden ein Team. Sie spielen gegen ein anderes Zweierteam. Jeweils ein Spieler steht an der Längsseite der Halle hüftbreit hin und bildet so ein Tor. Der umgekehrte Stock kann als «Goalie» verwendet werden. Auf dem Feld spielen die beiden anderen Spieler gegeneinander und versuchen ein Tor zu erzielen. Wenn der/die Trainer*in «Wechseln» ruft, tauschen Spieler*innen und das «Menschentor» ihre Rollen. Sobald die Goalies bereit sind, kann auf einem Feld 2:2 mit Goalies gespielt werden.</p>	<p><u>Instruktion:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ablauf erklären und vorzeigen 2. Zweierteams mittels nummerieren 3. Frage: Wie kann ich meine*n Gegenspieler*in umspielen/ -laufen und im Ballbesitz bleiben? <p>Wechsel: Nach 2-3 Minuten steigen die Sieger ein Feld auf, die Verlierer ein Feld ab</p>	

Hauptteil	18.45 20'	Spiel 3:3 Beim Coaching speziell darauf achten, dass auf das Ball abdecken Bezug genommen wird. Gelungene Aktionen besonders hervorheben und sagen, weshalb das «Ball abdecken» besonders gut war.	Teams vom «Ballschmuggel» übernehmen. Je nach Anzahl Spieler*innen: Linien einteilen, dass die Spieler*innen mit mehr Unihockeyerfahrung gegeneinander spielen.	Überzieher
Ausklang	19.05 5'	Ballmassage Alle Kinder haben einen Ball und sitzen am Boden. Nun bewegen sie den Ball über den Körper. Sie können sich auch über den am Boden liegenden Ball rollen.	Plenum, Kreis Jede*r mit Ball	
Ausklang	19.10 5'	Schlussbesprechung Zielsetzung 1. Die Kinder können erklären, wie sie den Ball führen, wenn ihnen ein*e Gegenspieler*in den Ball wegnehmen will (--> Körper zwischen Gegner*in und Ball). Auswertung Mündliche Befragung. Flüstergruppe.	Plenum, Kreis Methode: zu zweit einander in Flüstergruppe erklären, danach fragt Trainer bei 1-2 Gruppen direkt und im Plenum nach Hinweis: Schlussbesprechung könnte auch nach der Hallenzeit durchgeführt werden, dadurch könnte 5min länger gespielt werden.	
Auswertung nach dem Training Habe ich die Ziele erreicht? Warum? Warum nicht? Welche Trainingsformen haben sich bewährt? Welche Trainingsformen musste ich anpassen? Was würde ich nächstes Mal anders machen? Was würde ich wieder gleichmachen?				