

Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

Überblick Kleine Spiele

Prinzip:

- Trainingsziel bestimmt Trainingsinhalte und Einordnung in die Trainingseinheit
→ Spiel zur Erwärmung, Hauptteil, Ausklang → Steuerung → Wirkung

Steuerung der Belastungsintensität:

- Auswahl des Spiels (bewegungsintensiv, Gestaltung, Kooperation Leistungsstärkere und Leistungsschwächere)
- Spielerzahl Mannschaft
- Ausmaße des Spielfelds
- Größe, Gewicht und Anzahl der Bälle (Jäger)
- Staffelspiele → alle gefordert
- Jägerspiele → 1-3 Jäger stärker gefordert
- Haschspiele → Bester überlebt und läuft am längsten
- Anforderungen an Bewegungsausführung/Technik
- Punktvergabe
- Pausengestaltung
- Dauer des einzelnen Spiels
- Gesamtdauer

Variationen:

- Organisationsform: Kreis, Gasse, Kreuz, Stern
- Ausgangsstellung: Hocke, Sitz, Rückenlage
- Fortbewegungsart: Lauf, Hüpfen, Vierfüßlergang
- Zuordnung der Spieler: Schulterfassen, Huckepack, Schubkarre, Fünfbeinlauf
- Lauf- und Ballweg: Wendemal, Kreis, Slalom, Reihe
- Überwindung von Geräten/Hindernissen
- Wurfart: Schlagwurf, Beidarmig, Dribbling, mit Bodenberührung

