

Stundenbeschreibung Impuls-Seminar 2017

Ausdauertraining/Kleinfeldspiele u. Parcours

Unser Ziel ist es, beide Bereiche der Energiebereitstellung (aerob & anaerob) zu aktivieren. Variation von intensiven/anstrengenden Spielen und extensiven/nicht so anstrengenden Spielen. Belastung & Erholung steht hierbei im Wechsel → Intervallmethode. Je extensiver ein Spiel desto länger in Form von Dauermethode.

Material

Basketbälle, Fußbälle, viele Hütchen, 2x kl. Tore?, Matten, 6x Langbank, 12x Gymnastikreifen

Spielorientiertes Aufwärmen

Athleten in drei Gruppen teilen; Jede Gruppe legt drei Matten nacheinander auf & stellt am Ende eine Langbank hin;

1. Übung: Rolle vorwärts + über Langbank laufen
2. Übung: Rolle rückwärts + "Häschenhoppeln" über die Langbank
3. Übung: Liegestützlauf + rückwärts über die Bank laufen
4. Übung: verkehrter Liegestützlauf + rückwärts über die Bank laufen

KLEINFELDSPIELE

Spiel 1, (Intensiv): Ganze Gruppe bewegt sich frei im Raum, anschließend nennt man 2 Namen – 1. Fänger, 2. Gejagter (nachher umgekehrt). Der Fänger hat ca. 8 Sekunden Zeit den Gejagten zu fangen.

Variation: Jeder sucht sich einen Partner. Die 2er-Gruppen bewegen sich frei im Raum, und passen sich einen Ball zu. Auf Pfiff ist derjenige, der den Ball hat der Fänger und muss den anderen fangen. Der Fänger hat wiederum ca. 8 Sekunden Zeit um den anderen zu fangen. Variationen: Derjenige ohne Ball ist Fänger; Derjenige mit Ball muss immer tippen; Jeder von der 2er Gruppe bekommt einen Ball und tippt durch den Raum → Trainer ruft 1 (Spieler 1 fängt Spieler 2) oder 2 (Spieler 2 fängt Spieler 1)

Spiel 2, (extensiv): Minutenläufe. Gruppe läuft locker im Kreis durch die Halle, von Pfiff bis Pfiff werden sie etwas schneller (Dauermethode → Tempowechselmethode – sanfter Tempowechsel). Im Vorhinein wird eine Zeit vorgegeben (z.B. 2:30 min). Wenn man glaubt die Zeit ist um, gibt man dem Trainer ein kurzes Signal und läuft weiter. Der Gewinner gibt die Zeit für den nächsten Lauf vor.

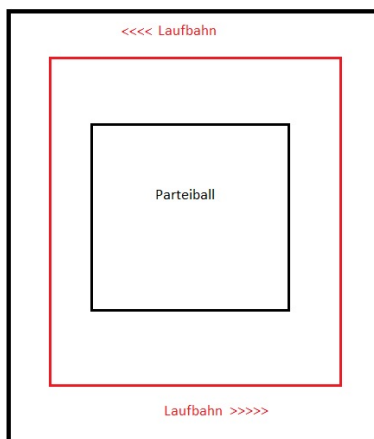
Variationen: Es werden Hindernisse in die Runden eingebaut um den Spaßfaktor zu erhöhen. z.B. müssen die Kinder immer Rollen oder vorgegebene Übungen über einen Weichboden machen.

Spiel 3, (intensiv): Intensive Dauermethode: Mensch ärgere dich nicht, Dauer: 5-7 min, Material: Brettspiel „Mensch ärgere dich nicht“ oder ähnliches. Benötigt wird ein gewöhnliches Brettspiel. Es werden 4 Mannschaften gebildet, denen jeweils eine Spielfarbe mit den entsprechenden Spielfiguren zugeordnet wird. Der Laufweg orientiert sich nach dem Spielbrettmuster und wird mittels Hütchen vorgegeben. Jeweils ein Athlet der Mannschaft würfelt und anschließend läuft die gesamte Mannschaft die gewürfelte Anzahl an Runden auf dem Rundkurs und setzt eine Figur seiner Farbe auf dem Spielfeld entsprechend weiter. Gewürfelt werden darf erst wieder, wenn alle Spieler derselben Mannschaft die jeweilige Rundenanzahl absolviert haben. Wird eine „6“ gewürfelt, darf noch einmal gewürfelt- und eine Spielfigur ohne Rundenlauf vorgesetzt werden. Gespielt wird, bist die erste Spielfigur einer Mannschaft im Ziel ist.

Spiel 4, (intensiv): Variation des Spiels Parteiball (siehe Skizze). Es wird die Gruppe in Mannschaft 1 und 2 geteilt. Mannschaft 1 bekommt Leibchen. In der Mitte der Halle befindet sich das Parteiball-Spielfeld, außen herum die Laufbahn. Beide Mannschaften spielen Parteiball gegeneinander (rund 60 sek.) und anschließend laufen sie in moderatem Tempo auf der Laufbahn (rund 60 sek.). 1 Intervall = 2 min

Variationen: nach dem 3.Durchgang Parteiball ändert man die Spielform → z.B. Reifenball (Spieler von Team 1 muss den Ball Boden auf durch einen Reifen zu einem anderen Spieler von Team 1 spielen).

→ 10-12 min (5-6 Intervalle)



Spiel 5, (extensiv): „Wer bin ich“? Spieler gehen in 2er Gruppen zusammen, jeder schreibt für den anderen eine Person auf einen Zettel. Anschließend laufen sie in moderatem Tempo eine Runde, und bei dem markierten Anfangspunkt der Runde dürfen sie sich gegenseitig nur eine Frage stellen (z.B. bin ich ein Schauspieler?). Dann laufen sie wieder eine Runde,... . Vorbei ist das Spiel, wenn jeder seine Person erraten hat. Wenn genug Zeit bleibt, kann auch eine 2/3/4 Runde gespielt werden, um die Wartezeiten auf die anderen Gruppen zu vermindern.

Um unbekannte/schwierige Personen zu vermeiden, entweder als Trainer die Personen zuordnen oder die Auswahl eingrenzen.

Spiel 6, Brennball

Es wird ein Spielfeld abgesteckt (siehe Abb.2).

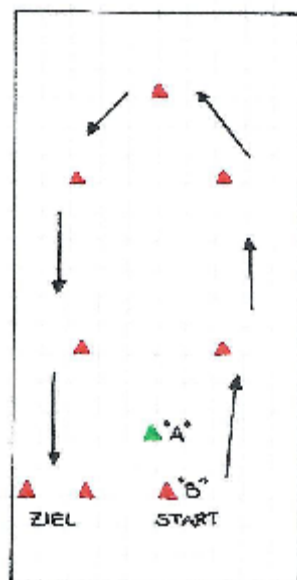


Abbildung 1 Brennball

Trainer lässt die Athleten an einer Linie aufstellen und gibt den Athleten Nummern (1 oder 2). Dadurch bilden sich zwei gleichgroße Teams (Angriff und Verteidigung).

Das Verteidigungsteam teilt sich in der Mitte des Feldes auf und bestimmt einen, der bei Hütchen A stehen muss. Die Angreifermannschaft muss bei Hütchen B hintereinander stehen. Der Erste in der Reihe beginnt. Er muss einen Ball mit der Hand in den Raum werfen. Während er versucht, so viele Hütchen wie möglich zu passieren, muss die gegnerische Mannschaft versuchen, den Ball so schnell wie möglich zu Hütchen A zu befördern. Ein Spieler, der sich zwischen zwei Hütchen befindet, wenn der Ball schon bei Hütchen A ist, gilt als „verbrannt“. Er muss zum Ausgangspunkt zurück und darf beim nächsten Wurf erneuert sein Glück versuchen. Befindet er sich bei einem Hütchen, so kann er bei den nächsten Würfen seiner Mannschaftskameraden von diesem Hütchen weiter in Richtung des Zielhütchens laufen. Erreicht er das Zielhütchen, so erhält seine Mannschaft einen Punkt. Außerdem gibt es auch eine „Home-Run“-Regelung, die der Mannschaft, deren Werfer nach dem Wurf eine ganze Runde vollendet, mehr als einen Punkt bringt.
Zusatzinfo: Das Spiel kann mit unterschiedlichen Bällen gespielt werden (je kleiner der Ball, desto schwieriger), ganz besonders schwierig ist es, wenn man einen Tennisball mit ein Keule wegschlagen muss.

- Das Spiel ist beendet, wenn jeder aus der Mannschaft geworfen hat, gewonnen hat das Team, welches die meisten Punkte sammeln konnte.

Spiel 7, Minibiathlon

Der Biathlon-Parcour wird wie in Abb.:3 aufgebaut.

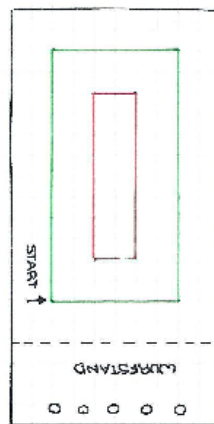


Abbildung 2 Biathlon

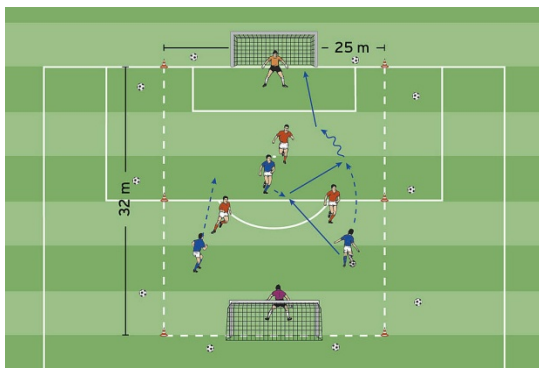
Danach werden 2er oder 3er Teams gebildet. Einer der Mannschaft geht zu dem Startpunkt und muss dreimal das grüne Feld umlaufen und stoppen danach beim Wurfstand. Dort muss ein Tennisball 5x in ein Gefäß geworfen werden, für jeden Fehler muss eine Runde um das orangefarbene Feld gelaufen werden. Danach läuft man zurück zum Start, klatscht mit dem Partner ab und der Biathlon Parcours wird von dem anderen Teammitglied umlaufen.

- Gewonnen hat das Team, das am Schnellsten war.

Spiel 8, Fussball = HIT 4x4'/IP 3'

Wir werden 2 Kleinfeldspiele mit jeweils 2x4 Minuten durchführen.

1. Übung/Fußball: 3 gegen 3 auf einem begrenzten Feld (verkleinertes Fußballfeld) mit 2 Torhütern. Die restlichen 6 Sportler die gerade Pause haben versuchen mit Ersatzbällen neben und hinter den Outlinen Spielunterbrechungen zu vermeiden. Die Trainer und andere Mitspieler feuern an und motivieren.



2. Übung/Fußball: 5 gegen 5 inklusiven Torhütern auf größerem Feld mit Banden.

Im Gegensatz zum ersten Spiel konnten wir bei dieser Übung hohe Herzfrequenzen messen. Methodisch ist zu beachten, dass das Feld nicht zu klein sein sollte, damit es zu hochintensive Belastungen kommen kann.

Wir würden somit das zweite Spiel bevorzugen und die Spieleranzahl wenn möglich noch senken.

PARCOURS

Basketball/Fussball 4x4'/IP3'

