

Spielesammlung

Name des Spiels:

„Glucke und Geier“

Altersklasse:

Minis bis U16

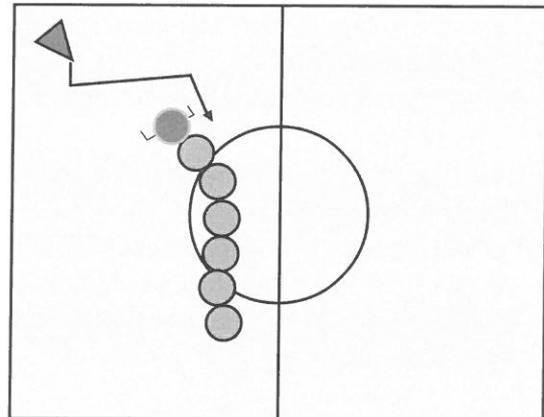
Zielstellung:

- Festigung des Timings bei Lauffinten
- Entwicklung der Orientierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Antizipationsfähigkeit

Beschreibung:

- Alle Spieler stehen in einer Reihe und umfassen die Hüfte des Vordermanns.
- Der erste Spieler in der Reihe ist die „Glucke“, die ihre „Küken“ gegen den „Geier“ verteidigen muß. Dazu breitet die Glucke ihre Arme aus und versucht, sich immer zwischen Geier und Küken zu stellen.
- Der "Geier" versucht durch Finten und schnelle Richtungsänderungen das letzte Küken abzuschlagen. Gelingt dies, schließt er sich der Reihe hinten an, die Glucke wird Geier und das erste Küken in der Reihe wird Glucke

Skizze/Foto:



Video 1: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/glucke_und_geier.wmv

Video 2: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/glucke_geier.wmv

Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Material: keines
- Zu Beginn des Spiels möglichst einen geschickten Geier wählen.
- Falls während des Spiels ein Geier Probleme beim Fangen hat, werden er und die Glucke durch Freiwillige ausgewechselt, da diese Positionen physisch sehr belastend sind.

Variationsmöglichkeiten:

- bei fortgeschrittenem Leistungsstand das Ausbreiten der Arme der Glucke unterbinden und auf eine legale Verteidigungshaltung achten.

Quellen/Literatur:

vgl. Döbler, E. u. H. 1998, S.174

Name des Spiels:

„Geteiltes Paar“

Altersklasse:

Minis bis U16

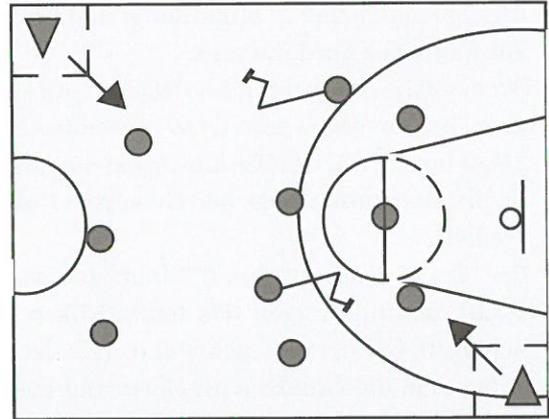
Zielstellung:

- Ausprägung der Reaktions-, Antizipations- und Orientierungsfähigkeit.
- Förderung der Kooperation.

Beschreibung:

- 2 Spieler stehen sich in abgetrennten Spielfeld-ecken gegenüber.
- Auf Kommando laufen sie los und versuchen sich zu berühren.
- Die anderen Spieler versuchen dies durch Sperren zu verhindern.
- Schafft das Paar die Vereinigung, werden beide zu Fängern. Die ersten beiden abgeschlagenen Spieler werden dann zum geteilten Paar und das Spiel beginnt von vorn.

Skizze/Foto:



Video 1: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/geteiltes_paar.wmv

Video 2: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/geteiltespaar_offense.mpg

Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Material: bei Variation mit Dribbling: 2, 4 oder bis zu 15 Bälle; mind 12 Spieler (optimal 15 Spieler)
- Die sperrenden Spieler dürfen keine Kette bilden.
- ggf.: Schafft das Paar die Verbindung bei drei Versuchen nicht, wird ein neues Paar gebildet.

Variationsmöglichkeiten:

- 2- 3 Paare versuchen sich zu finden (Welches ist schneller?)

Quellen/Literatur:

Döbler 1998, S.145 (Variation: Nieber, L. 2004)

Name des Spiels:

„Hilfezeck“

Altersklasse:

Minis bis U18

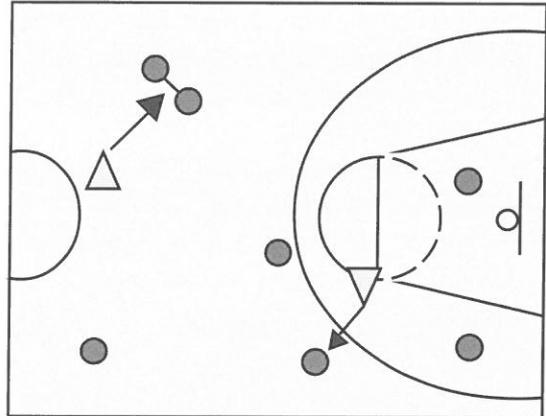
Zielstellung:

- Ausprägung und Vervollkommnung der Orientierungs-, Antizipations- und Reaktionsfähigkeit.
- Schulung fintenreicher Laufarbeit (für Fänger).
- kooperatives Handeln (Hilfe geben!)

Beschreibung:

- Zwei oder mehr Fänger versuchen die Läufer zu haschen. Berührt ein Fänger einen Läufer, wird der gefangene Läufer zum Fänger und der Fänger zum Läufer.
- Vom Fänger verfolgte Läufer können sich aber auch retten, indem sie sich mit einem weiteren Läufer in verschiedenen Variationsformen verbinden (Grundform: Handfassung). In diesem Moment dürfen beide Spieler nicht abgeschlagen werden.

Skizze/Foto:



Video 1: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/hilfezeck_auf_matten.wmv

Video 2: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/hilfezeck_bauchlage.wmv

Video 3: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/hilfezeck_huckepack.wmv

Video 4: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/hilfezeck_passhilfe.wmv

Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Material: bei entsprechender Variationsform: 1-2 Bälle; für 10 bis 20 Spieler (möglichst eine ungerade Zahl an Läufern, ist aber keine Voraussetzung)
- Aufforderungen und Hinweise zur Verwirklichung der Spielidee („Hilfe suchen – Hilfe geben!“)
- Sich gegenseitig helfende Spieler müssen, nachdem der Fänger wieder fort ist, sich sofort trennen und frei am Spielgeschehen teilnehmen und dürfen sich nicht länger nebeneinander aufhalten.
- Zwei gleiche Spieler dürfen sich nicht zweimal hintereinander schützen

Variationsmöglichkeiten:

- weitere Hilfeformen: im Kniestand, Rücken an Rücken, Huckepack, Liegestütz parallel nebeneinander
- bei Verwendung von Bällen (1-2): keine Bildung von Paaren mehr, sondern Befreiung des Läufers durch Zuspiel
- Gefangener Läufer wird zum Fänger und Fänger bleibt immer Fänger.
- Gefangene Läufer müssen stehen bleiben (vgl. „Steh Bock – lauf Bock“). Gefangene Läufer können durch freie Läufer wieder erlöst werden. Dazu muss der Läufer den Gefangenen antippen, durch die Beine dribbeln oder durch die Arme werfen u.a. ..

Quellen/Literatur:

vgl. Döbler 1998, S. 149 (Variation: Nieber, L. & Hegewald, S. 2004)

Name des Spiels:

„Hip Hop – Tip Top“

Altersklasse:

Minis bis U14

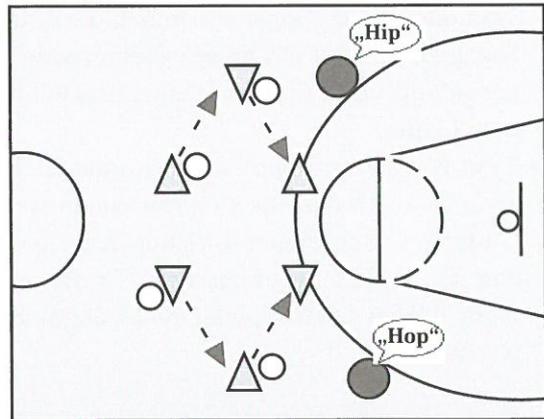
Zielstellung:

- schnelles Reagieren und Umstellen auf leicht veränderte Aufgabenstellungen.
- Stabilisierung von Reaktions- und Umstellungsfähigkeit.
- Schulung von elementaren motorischen Fertigkeiten (Fangen & Passen).

Beschreibung:

- 3 Spieler bilden eine Gruppe Die Spieler passen sich 2 Bälle reihum nach folgendem Muster zu:
 - 1) bei Hip und Hop direktes Zuspiel, bei Tip und Top indirekt;
 - 2) bei Hip und Tip links herum, bei Hop und Top rechts herum
- ÜL/Trainer gibt ständig neue Kommandos, auf die die Gruppen schnell und fehlerfrei reagieren müssen

Skizze/Foto:



Video 1: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/hip_hop_tip_top.wmv

Video 2: http://www.coordination-training.com/fileadmin/videos/hiphop_tiptop.wmv

Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Material: pro Gruppe 2 Bälle, 3 Spieler
- Die drei Spieler einer Gruppe stellen sich in Dreiecksform mit max. 2 m Abstand auf.
- Bei höherem Leistungsniveau Kommandos immer dichter aufeinander folgen lassen!

Variationsmöglichkeiten:

- pro Spieler 1 Ball
- Gruppe vergrößern (3-4 Spieler bilden eine Gruppe)
- Bewegung der Spieler im Nachstellschritt auf Kreisbahn
- Benutzen verschiedener Ballarten.

Quellen/Literatur:

unbekannt

Name des Spiels:

„Springender Kreis“

Altersklasse:

Minis bis U14

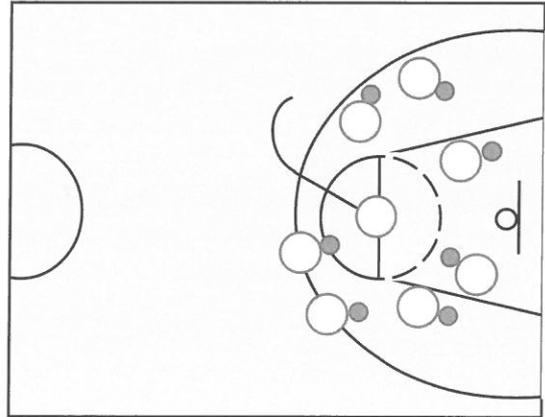
Zielstellung:

- Schulung der Rhythmus-, Antizipations- und Orientierungsfähigkeit.

Beschreibung:

- Spieler laufen (dribbeln) im Kreis. In der Mitte steht ein Spieler mit Seil.
- Dieser lässt ein Seil eng am Boden gegen die Laufrichtung der Spieler kreisen.
- Wer vom Seil berührt wird, muss in die Mitte und als nächster das Seil kreisen lassen.

Skizze/Foto:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Seil (4-5m) an dessen Ende ein Gummiring o.ä. befestigt ist
- für alle Spieler im Kreis einen Ball
- Seil dicht über dem Boden kreisen

Variationsmöglichkeiten:

- Dribbling mit zwei Bällen
- Dribbling im Kreis gegen die Seilrichtung
- zwei Seile zu verschiedenen Seiten gleichzeitig drehen
- als Wettbewerb:
 - a) wer musste am wenigsten das Seil kreisen
 - b) Getroffene scheiden aus
- Seil mit der Laufrichtung kreisen
- 2 Seile von 2 Spielern kreisen lassen

Quellen/Literatur:

Döbler, E. u. H. 1998, S. 339 (Variation: Nieber, L. 1996, Hegewald, S. 2004)

Name des Spiels:

„Klatschball“

Altersklasse:

Minis bis U18

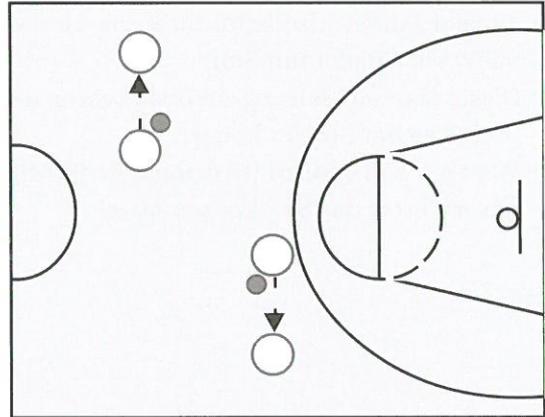
Zielstellung:

- Reaktions- und Antizipationsschulung
- Festigung von Passfinten und verdeckten Pässen

Beschreibung:

- Zwei oder mehr Spieler stehen sich in einem Abstand von ca. 2-3 m gegenüber.
- Der Fänger muss vor Ballannahme einmal in die Hände klatschen, schafft er es nicht, bekommt er einen Minuspunkt.
- Der Passgeber soll fintieren. Klatscht der Fänger, ohne dass ein Pass gespielt wurde, bekommt er ebenfalls einen Minuspunkt.

Skizze/Foto:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Material: pro Paar ein Ball
- Auf genaue und nicht zu scharfe Zuspiel achten.
- Abstand entsprechend dem Können variieren.

Variationsmöglichkeiten:

- verschiedene Bälle benutzen
- Vor oder/und hinter dem Körper klatschen.
- „Fintenkönig“ im k.o.-System ermitteln.
- Aufstellung im Kreis. Der Zuspieler steht in der Mitte. Wer einen Fehler begeht, muss in die Mitte.

Quellen/Literatur:

Döbler, E. u. H. 1998, S. 207

Name des Spiels:

„Omnibus“

Altersklasse:

Minis bis U16

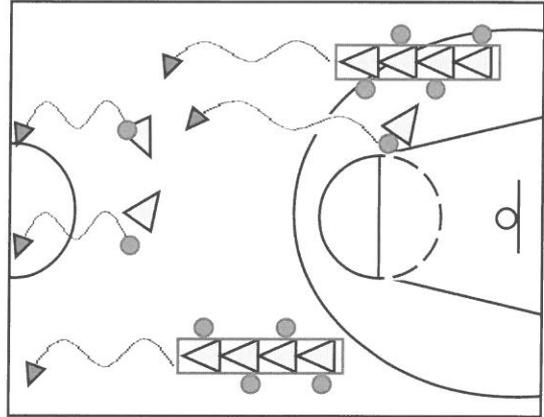
Zielstellung:

- Schulung der räumlichen Orientierungs-, Reaktions- und Wahrnehmungsfähigkeit (peripheres Sehen).
- Optimierung des Dribblings sowie Entwicklung von Entscheidungshandeln unter Zeitdruck
- Kooperatives Handeln

Beschreibung:

- Alle Mitspieler dribbeln frei in einer Spielfeldhälfte.
- Auf Signal versuchen die Spieler (=„Fahrgäste“) ein Kastenteil (=„Bus“) zu erreichen, dieser ist aber nur „abfahrbereit“, wenn genau 4 Fahrgäste „zugestiegen“ sind.
- In der einen Hand eine Seite des Kastenteils haltend, mit der anderen Hand dribbelnd, versucht die Busbesatzung die Zielbushaltestelle (=Linie in der anderen Spielfeldhälfte) zu erreichen. Allerdings nehmen mehr Fahrgäste als vorhandene Sitzplätze an diesem Spiel teil, so dass die übriggebliebenen als „Fußgänger“ die Seite wechseln müssen.
- Sieger ist der Spieler mit den wenigsten „Fußgängerpunkten“.

Skizze/Foto:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

- 14 bis 20 Spieler bei 3 Kastenteilen
- Tipp: Wechselseitiges Halten des Kastenteils für bessere Stabilität.

Variationsmöglichkeiten:

- Kastenteile können als Pendelstaffel jeweils zwischen Start- und Ziellinie hin- und hergetragen werden

Quellen/Literatur:

vgl. Döbler, E.u. H. 1998, S. 122 (Variation: Nieber, L. & Hegewald, S. 2004)

Name des Spiels:

„Schlangendibbelzeck“

Altersklasse:

Minis bis U18

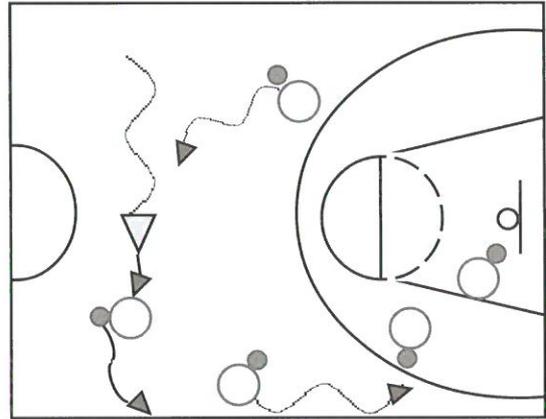
Zielstellung:

- Schulung von Reaktions-, Kopplungs- und Rhythmusfähigkeit
- Förderung von Mut zum Risiko (Initiative aus Defensive heraus)

Beschreibung:

- Ein Fänger zieht ein 4-5 m langes Seil hinter sich her und darf nur mit Seil in der Hand abschlagen.
- Die zu fangenden Mitspieler müssen ständig dribbeln, können aber auch dem Fänger die Arbeit erschweren, indem sie das Seil greifen oder darauf treten.
- Wird ein Dribbler abgeschlagen, übergibt er den Ball, bekommt das Seil und ist dann selbst Fänger.

Skizze/Foto:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Material: Seil(e)- pro Spieler ein Ball, max. 10-15 Mitspieler
- Bei Übergewicht der Dribbler Seillänge verkürzen.

Variationsmöglichkeiten:

- Spielen auf Ganz- oder Halbfeld.
- Auch der Fänger muss dribbeln
- Einsatz von mehreren Fängern
- Variation wie bei Hilfezeck:
Gefangene müssen stehen bleiben und werden nicht zu Fängern.
Gleichzeitig können sie durch freie Läufer erlöst werden.

Quellen/Literatur:

Nieber, L. 2004 (vgl. Döbler 1998, S.142)

Name des Spiels:

„Steh Bock - Lauf Bock!“
(im Dribbling)

Altersklasse:

Minis bis U14

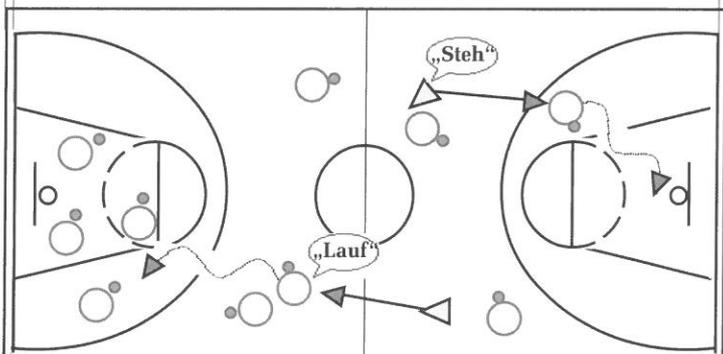
Zielstellung:

- Schulung der Antisipations-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit bei „Steh Bock!“- Haltungen
- Entscheidungshandeln

Beschreibung:

- Ein Viertel der Spieler sind Fänger.
- Dribbler werden mit Kommando „Steh!“ abgetippt und müssen an dieser Stelle weiter dribbeln.
- Sie können allerdings durch ihre Mitspieler mit Antippen und dem Ruf „Lauf!“ wieder erlöst werden.
- Das Spiels ist beendet, wenn alle Dribbler in der „Steh!“- Haltung verharren.

Skizze/Foto:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Material: pro Mitspieler ein Ball
- bis zu 20 Spieler möglich
- bei entsprechendem Leistungsniveau auf regelgerechtes Dribbling achten

Variationsmöglichkeiten:

- Steh- Position (im Stehen, auf einem Bein, in der Standwaage, im Sitzen, Liegen)
- „Steh!“-Haltung mit gegrätschten Beinen, für „Lauf!“ müssen Mitspieler durch Beine dribbeln.
- mehrere Fänger

Quellen/Literatur:

Nieber, L. 2004 (vgl. Döbler, E.u.H.1998, S.145)

Name des Spiels:

„Stell die Uhr!“

Altersklasse:

U12 bis U16

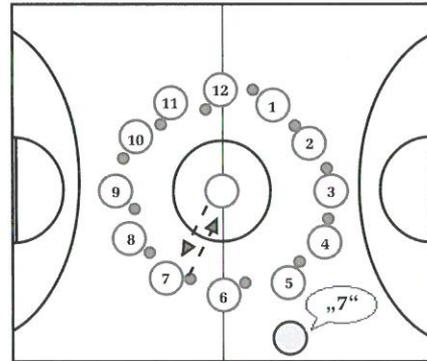
Zielstellung:

- Optimierung und Stabilisierung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit unter Zeit- und psychischem Druck (könnte getroffen werden, Strafarbeit).
- hohe Anforderung an die akkustische, kinästhetische und optische Wahrnehmung.

Beschreibung:

- Ein Spieler steht in der Mitte eines Kreises, um ihn herum seine Mitspieler.
- Jeder Spieler bekommt eine Ziffer von 1-12 wie auf dem Zifferblatt einer Uhr.
- Der Spieler in der Mitte muss sich zu der aufgerufenen Ziffer (durch den Coach) drehen, den Pass empfangen und zurückpassen.

Skizze/Foto:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Material: mind. 13 Spieler und 12 Bälle.

Variationsmöglichkeiten:

- Der Spieler darf sich nur mit Sternschritt bewegen/ drehen.
- Zuspieler haben unterschiedliche Abstände und evtl. verschiedene Ballarten
- Abstände zwischen den Zurufen verkleinern
- Rechenaufgaben stellen (z.B. "Wie spät ist es, wenn es in drei Stunden 10 Uhr ist" -> Spieler mit der Nr. 7 passt den Ball zu)
- Augen zu, bei minimalen Abstand zum Zuspieler (ohne Zeitdruck)
- Die Zuspieler zeigen durch lautes Rufen "Ball" ihrem Mitspieler selbst die Passrichtung
- Variation: Dem Spiele werden die Augen verbunden. Hat er die Orientierung nicht verloren und den richtigen Mitspieler angepasst erhält er einen Punkt und darf weitermachen.

Quellen/Literatur:

Hegewald, S. (2004)

Name des Spiels:

„Umkehrdribbling“

Altersklasse:

Minis bis U16

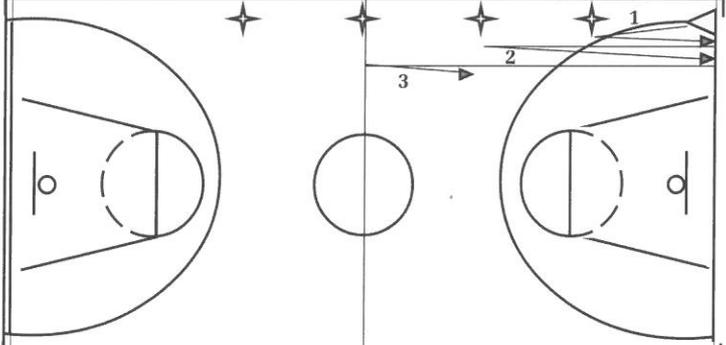
Zielstellung:

- Ausprägung der Reaktions-, kinästhetischen Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.
- Entwicklung basketballgerichteter Fertigkeiten (Schrittstopp) und Üben von
- Richtungsänderungen beim Dribbling.

Beschreibung:

- Auf das Signal des Trainers werden alle markierten Linien oder Male nacheinander erlaufen (erdribbelt).

Skizze/Foto:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Die Berührung der Linien erfolgt mit der dribbel-freien Hand.

Variationsmöglichkeiten:

- Als Bogenläufe auf der 3er- Linie.
- Einbau von Hindernissen oder Verteidigern.
- Nutzung verschiedener Bälle.
- Als Wettbewerbsformen (Staffeln) unter Zeitdruck durchführen.

Quellen/Literatur:

vgl. Döbler, E. u. H. 1998, S. 115 ff (Variation: Nieber, L. 2004)

Name des Spiels:	Altersklasse:
Zielstellung:	
Beschreibung:	Skizze/Foto:
Organisatorisch-methodische Hinweise:	Variationsmöglichkeiten:
Quellen/Literatur:	