

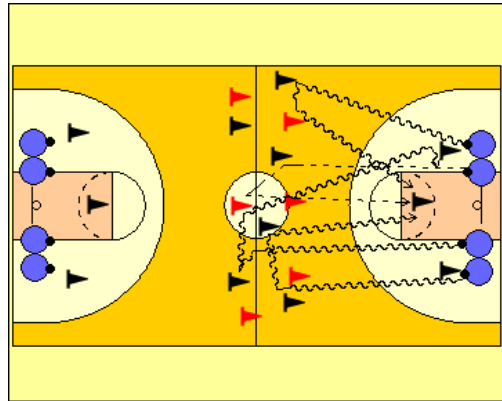
Begrüssung (5')

Aufwärmen

Farbendurcheinander

- 2 Hütchen unterschiedlicher Farbe
- 2 Hütchen unterschiedlicher Farbe;
in zwei unterschiedlichen Spielhälften
- 2 Hütchen unterschiedlicher Farbe;
in zwei unterschiedlichen Spielhälften; eines
aufrecht, eines liegend
- 2 Hütchen unterschiedlicher Farbe;
in zwei unterschiedlichen seitlichen Korridoren
- Gleich, aber mit drei Korridoren (maximal ein
oder zwei Hütchen pro Korridor)

12'



Ballhandling (kräftig/hüft hoch, kniehoch, knöchelhoch) links/rechts

Anschliessend 3x hin und zurück: mit einer Hand (links/rechts) und Handwechsel

8'

Training – Hauptteil

Zwei Gruppen bilden

Gruppe 1: Wurf 10'

- 1) Zu zweit mit einem Ball. Eine/einer macht fünf Würfe. Die andere / der andere rollt ihr/ihm den Ball auf dem Boden zu. Nach fünf Würfen wechseln.
- 2) Wettbewerb: Die/der erste mit drei Körben gewinnt und darf die Wurfposition für den nächsten Wettbewerb auswählen.
- 3) Zu zweit, ein Pfosten. Ball in der Tasche → Kreuzschritt → Sprungstopp (Eintakt) → Wurf
- 4) Zu zweit mit einem Ball. Eine/einer macht fünf Würfe (die technischen Ziele erweitern). Die andere / der andere rollt ihr/ihm den Ball auf dem Boden zu. Nach fünf Würfen wechseln.
- 5) Zu zweit, ein Pfosten zu zweit. Ball in der Tasche → Kreuzschritt → Sprungstopp (Eintakt) → Wurf

Gruppe 2: Dribbling 10'

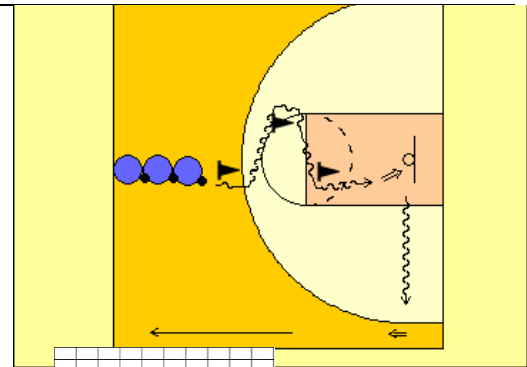
Dribbling

- A) Slalom machen und auf den Korb werfen.
- B) Auf einem Bänkli laufen und auf dem Boden dribbeln, anschliessend werfen.
- C) Trainings-/Koordinationsleiter

Anschliessend Wettbewerb (individuell)

Anschliessend mit Handwechsel

10'



Pause : 3'

Der Wolf

Ein Kind spielt den Wolf. Wenn er ein anderes Kind berührt, wird dieses zum Wolf.

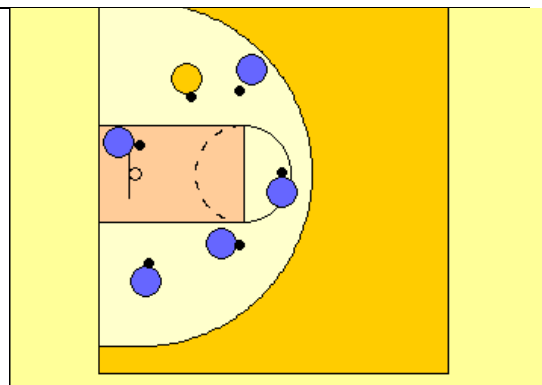
Man wird auch zum Wolf, wenn man:

- den Ball verliert.
- aus dem Spielfeld hinausgeht.
- ein Doppeldribbling begeht.

Der Wolf sagt, wer der Wolf ist.

Mit zwei Wölfen und unterschiedlichen Bällen. Die Bälle tauschen, wenn ein Schaf gefangen wird.

10'

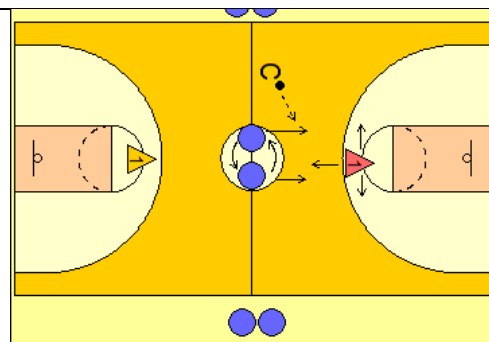


2:1

In jedem Halbfeld eine Verteidigerin / einen Verteidiger aufstellen. Zwei Angreiferinnen / Angreifer im Mittelkreis aufstellen. Die Angreiferinnen, Angreifer drehen sich im Mittelkreis. Sobald die Trainerin / der Trainer den Ball wirft, spielen die beiden Angreiferinnen / Angreifer 2:1. Eine/einer der beiden wird danach Verteidigerin/Verteidiger.

- Sobald möglich nach vorne passen.
- Dribbeln, wenn kein Pass möglich ist.
- Die Korridore beachten.

10'





Training – Spiel

Spiel 4:4

Geführtes Spiel: 15'

- 1) Immer passen, wenn eine Mitspielerin, ein Mitspieler weiter vorne ist.
- 2) Dribbeln, wenn der Pass nicht möglich ist.
- 3) Die Spielerin, der Spieler ohne Ball versucht, sich anzubieten, so dass ein Pass möglich wird.

Freies Spiel 5'

Zur Ruhe zurückkehren

- Reaktionsspiel mit einem Anti-Stress-Ball **10'**