

Probieren geht über Studieren

Kindgerechte Trainingsformen

Hat man sich im Verein erst einmal der Aufgabe gestellt, die Jüngsten zu trainieren, dann sollte man diesen einen kindgerechten (= spielerischen, vielseitigen, unangeleiteten) Start in das neue Hockeyleben ermöglichen. Nur wie ist dieses Ziel sinnvoll und nachhaltig zu erreichen? Welche Anforderungen und Aufgabenstel-

lungen sind vorzugeben und wie sollte die Organisation und Gestaltung des Anfängertrainings aussehen?

Der vorliegende Beitrag gibt Antworten auf diese Fragen und versteht sich als Ergänzung zur Serie „Training mit Kindern – ein ganz besonderes Training“ (vgl. Peters HockeyTraining 1/1999).



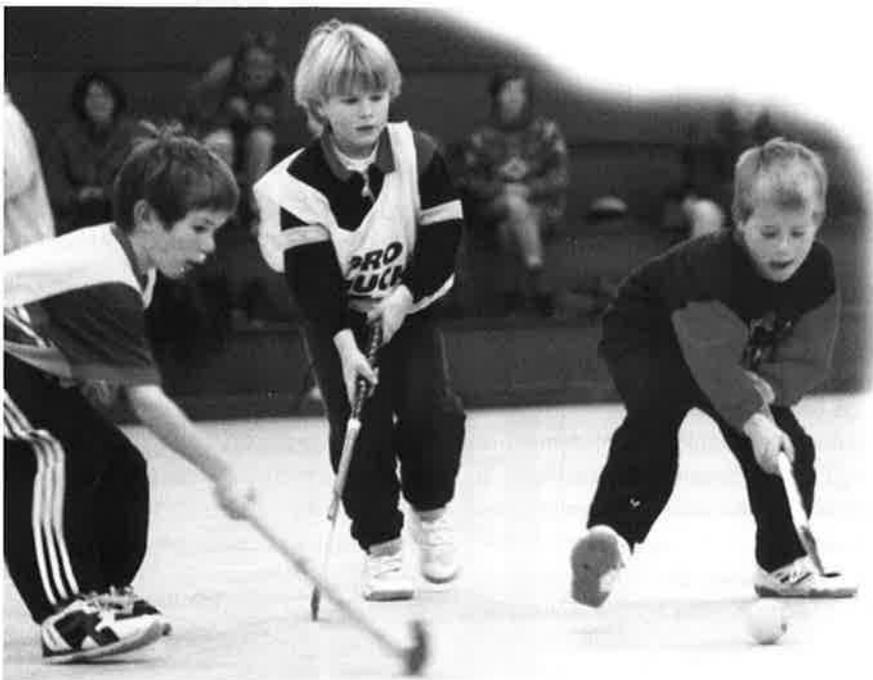
Bernhard Peters

...Bundestrainer der deutschen Herren-Nationalmannschaft, braucht an dieser Stelle sicherlich nicht mehr vorgestellt zu werden. Seit nunmehr 25 Jahren beeinflusst er dynamisch und kreativ die Trainerausbildung in Deutschland.



Karsten Kamber

...ist Trainer mit A-Lizenz beim THC Meitmann. Der 35 Jahre alte Naturwissenschaftler (Mathematik- und Physikstudium) arbeitet seit 1998 zusammen mit Bernhard Peters an projektbezogenen Analysen, Konzepten und Veröffentlichungen.



Spielerischer und vielseitiger Start ins „neue Hockey-Leben“: Bernhard Peters und Karsten Kamber plädieren für ein kindgerechtes Training. (Bild: Bohlscheid, www.sportfoto.tv)

Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Probieren geht über Studieren

Teil I des Beitrags über kindgerechte Trainingsformen von Bernhard Peters und Karsten Kamber

Seiten 1-8



Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31) 862-800
☎ (070 31) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
☎ (065 55) 931 042
eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
eMail: mail@hebosoft.de und
herbert.bohlscheid@sportfoto.tv
http://www.sportfoto.tv + http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2006

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Ausgabe 1/2006

Grundlagentraining = ganzheitliche Entwicklung der Spielfähigkeit

Kommen Kinder in den Verein, dann sind sie (aus biologischer und hockeyspezifischer Sicht) Anfänger, benötigen also entwicklungs-gemäße kognitive (= taktische) und motorische (= koordinative + technische) Grundlagen. Darauf basiert die Spielfähigkeit (= so zu spielen, wie es die Spielsituation erfordert), deren Entwicklung im Zentrum des Grundlagentrainings steht. Spieler haben eine gut entwickelte Spielfähigkeit, wenn sie:

1. Spielsituationen erkennen,
2. Spielsituationen verstehen und
3. Spielsituationen lösen können.

An der Erreichung dieser drei Ziele muss sich eine konzeptionell sinnvolle Anfängerschulung messen lassen.

Lernen konkret – schnell und gut?

Eine ausschließliche Orientierung am Spielerfolg in Meisterschafts-spielrunden führt zu einem Lernkonzept, das den Lehr-Lernprozess auf angeleitetes und bewusstes Lernen sowie auf einen hohen Grad der Absprache von Aktionen (z.B. Positionsangriffe ohne Entscheidungsverhalten oder Handlungsalternativen) reduziert. So geschulte Spieler werden in späteren Trainingsetappen kein hohes Endniveau erreichen können. Nachhaltiges Lernen wird dann ermöglicht, wenn man den Lehr-Lernprozess implizit (= unangeleitet, unbewusst und spielerisch-beiläufig), mit hoher Komplexität und niedriger Standardisierung strukturiert. Fazit: Nur die Vielseitigkeit fördert die sinnvolle Einseitigkeit!

Das ABC des Grundlagentrainings

Im Grundlagentraining sind kognitive und motorische Basisanfor-derungen (= einfache Aufgabenstellungen in einfachen Spielsitua-tionen) zu schulen. Die kognitiven Basisanforderungen dienen dem Erkennen und Verstehen von Spielsituationen. Sie werden inhaltlich mit Taktikbausteinen umgesetzt. Die motorischen Basisanfor-derungen dienen der Lösung von Spielsituationen und lassen sich in ko-ordinative sowie technische Anforderungen (= Technikbausteine) unterteilen (vgl. Tabelle 1).

Das	Ziel	Inhalte
A	Spielen lernen	Taktikbausteine
B	Koordination verbessern	Koordinationsbausteine
C	Technik verbessern	Technikbausteine

Tabelle 1: Das ABC des Grundlagentrainings

Aufgabenorientiert und kindgerecht heißt die Devise!

Eine ausführliche Darstellung zur Verbesserung von Koordinations-bausteinen kann in dem Beitrag „Vom Wesentlichen zur Variation!“ - reloaded (vgl. Peters/Kamber (HockeyTraining) nachgelesen werden. Die in Tabelle 1 aufgeführten Inhalte Taktikbausteine bzw. Technikbausteine sollen hier genauer beschrieben werden. Ziel bei der Identifizierung von Taktikbausteinen (vgl. Tabelle 2) ist es, taktische Aufgabenstellungen zu finden, die sowohl in allen Sportspielen von zentraler Bedeutung, als auch wechselwirkungs-frei untereinander sind. In diesem Sinne sind die Kleinen Spiele (vgl.

Bartel HT 5/2003) deutlich komplexer als die Taktikbausteine. Da sich mit steigendem Lernalter die Lerninhalte verschieben, sprechen wir in den weiteren Trainingsetappen von charakteristischen Situa-tionen statt von Taktikbausteinen.

Taktik-baustein	...bei dem es darauf ankommt,
Ziel ansteuern	Zeitpunkt und Ort einer Abschluss-handlung zu wählen
Ball dem Ziel nähern	alleine oder mit Partnern den Ball in einen Angriffs- oder Abschlussraum zu transportieren
Vorteil herauspielen	unter Nutzung von Raum- und Part-nerhilfen alleine oder kollektiv eine Überzahlsituation zu erzeugen, bzw. auszunutzen
Fenster ausnutzen	in der Auseinandersetzung mit Gegnern (individuell) Zwischenräume für die Chance eines Abspiels oder Punktge-winns zu nutzen
Gegnerbehinderung umgehen	in der Auseinandersetzung mit Gegnern den Ballbesitz individuell oder kollektiv zu sichern
Anbieten und orien-tieren	durch Nutzung von Raum- und Part-nerhilfen zum richtigen Zeitpunkt eine optimale Position auf dem Spielfeld einzunehmen
Zusammenspiel	Bälle situationsgerecht und schnell zu Partnern zu passen

Tabelle 2: Taktikbausteine

Bei der Systematisierung in Technikbausteine geht man wie bei den Taktikbausteinen vor. Insgesamt lassen sich 8 motorische Aufgab-enstellungen unterscheiden (vgl. Tabelle 3), die es im Trainingsprozess mit den anderen Bausteinen zu verknüpfen gilt.

Technikbausteine			
Winkel steuern	Sich verfügbar machen	Krafteinsatz steuern	Zuspielweite und -richtung vorwegnehmen
Laufwege beobachten	Spielpunkt des Balls bestimmen	Laufwege und -tempo zum Ball festlegen	Abwehrposi-tion vorwegneh-men

Tabelle 3: Technikbausteine

Um dem wesentlichen Trainingsprinzip „Vom Übergreifenden zum Speziellen!“ zu entsprechen, wird das Grundlagentraining in drei Stufen unterteilt (vgl. Tabelle 4).

Damit werden Schwerpunktsetzungen, Akzentuierungen und Er-gänzungen der einzelnen Bausteine ermöglicht.

Die Stufung erfolgt anhand des Kriteriums Spezialisierung, das die methodische Hinführung zum Hockeyspiel innerhalb des Grundla-gentrainings sichert.

Stufe	Alter	Schwerpunkt
1	5 + 6 Jahre	sportspielübergreifend
2	7 + 8 Jahre	hockeygerichtet
3	9 + 10 Jahre	hockeyspezifisch

Tabelle 4: Stufung des Grundlagentrainings

Herausforderung Methodik – Lehr-Lernweg oder Irrweg?

Da die einfache Beziehung „Ziele + Inhalte = Methodik“ nicht gilt, ist zu überlegen, wie genau der angemessene Lehr-Lernweg im Grundlagentraining aussehen sollte. Dieser kann sich nur am kindlichen Entwicklungsstand orientieren, um Lernwirksamkeit zu garantieren. Der Lernerfolg wird dann gesichert, wenn alle Inhalte (= A, B, C) mit hoher zeitlicher Dichte (= kurzfristig hohe Intensität an Lerngelegenheiten), mit gestuften Schwerpunkten (= Spezialisierung) und kindgemäßer Orientierungsgrundlage (= implizit in kleinen Gruppen) vorgegeben werden. Zusammenfassend lassen sich den drei führenden methodischen Leitfragen als Antworten drei korrespondierende methodische Grundprinzipien zuordnen:

Leitfrage	korrespondierendes Grundprinzip
Wie soll der Lehr-Lernprozess strukturiert werden?	„Vom Übergreifenden zum Speziellen“
Mehr Spielen oder Üben?	„Vom Spielen zum Spielen und Üben“
Vermittlungsform implicit oder explicit?	„Vom impliziten zum expliziten Lernen“

Tabelle 5: Methodische Grundphilosophie des Grundlagentrainings

Neues lernen und variieren, heißt kaum je stagnieren!

Im Praxisteil ist Übungsgut zu den Bereichen A (= Taktikbausteine) und C (= Technikbausteine) zusammengestellt. Alle Übungen sind sportspielübergreifend angelegt, so dass sie für die erste bzw. zweite Stufe des Grundlagentrainings geeignet sind. In einem Folgebeitrag werden wir den hockeygerichteten und hockeyspezifischen Teil des Grundlagentrainings genauer vorstellen.

Bei der Auswahl und Akzentuierung der Trainingsinhalte kann der Trainer (aufgrund der Wechselwirkungsfreiheit der einzelnen Bausteine) neue Übungen durch Kombination von einzelnen Bausteinen erzeugen. Bei der trainingspraktischen Umsetzung haben sich folgende Regeln bewährt:

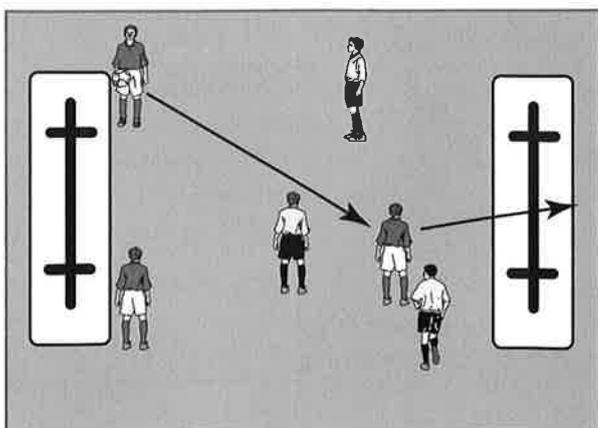
- ➔ Reihung des Einsatzes von Extremitäten und Geräten: Hand vor Fuß vor Schläger
- ➔ Einsatz der Übungen: Vom Komplexitätsgrad I zum Komplexitätsgrad III
- ➔ pro Übungseinheit sind 6 - 8 Übungen optimal
- ➔ bei Spielformen sind 3 Spieler pro Team optimal
- ➔ mit zunehmendem Lernalter häufiger von der traditionellen Reihung B vor C vor A abweichen

Das Trainerverhalten ist in dieser Etappe des Trainings von entscheidender Bedeutung: Statt der Vorgabe von Aufgabenlösungen sollte sich der Trainer auf die (behutsame) Lenkung der Übungen und das Stellen von problembezogenen Fragen beschränken.

**HockeyTraining
macht eine kleine Pause.
Die nächste Ausgabe
erscheint am 16.03.2006**

...natürlich nur in Ihrer DHZ

Taktikbaustein: Ziel ansteuern

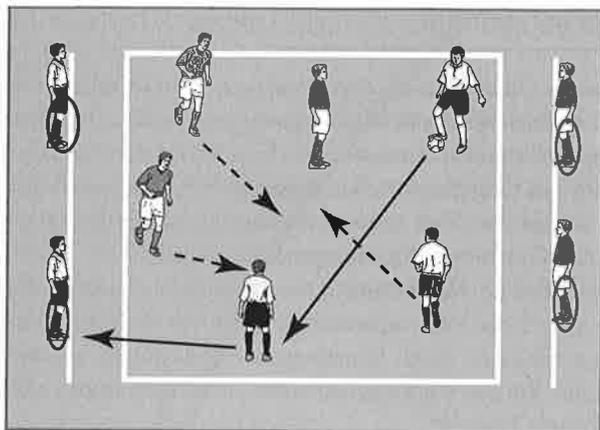


Drüber Drunter mit Kasten – Komplexität I

- ➔ Zwei Teams spielen mit einem Ball auf je ein Tor (= Langkastendeckel auf zwei kleinen Turnkästen). Die Tore sind von einer Tabuzone umgeben und so im Feld aufgestellt, dass von allen Seiten auf sie geworfen werden kann. Durchspielen des Kastentors ergibt zwei Punkte, Treffen der kleinen Kästen ergibt einen Punkt.

Variation:

- ➔ 4 Teams spielen auf 4 Tore gegeneinander

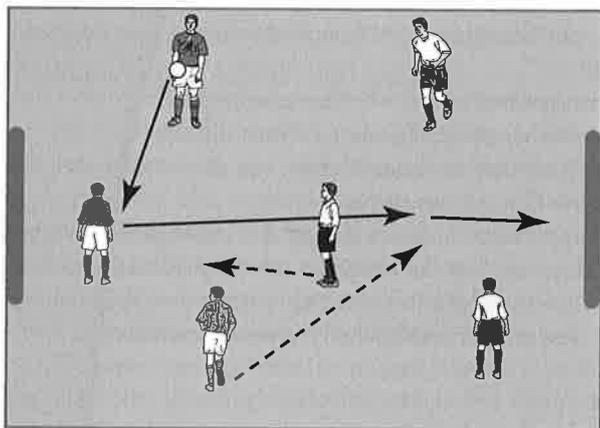


Reifentorball – Komplexität II

➔ Zwei Teams spielen mit einem Ball von Grundlinie zu Grundlinie, hinter der sich in ca. 3m Abstand eine Torlinie befindet. Auf der Torlinie stehen Spieler des jeweils anderen Teams mit Gymnastikreifen in einer Hand. Innerhalb eines Teams soll der Ball so in Richtung gegnerischer Grundlinie vorgespelt werden, dass er durch einen Reifen gespielt werden kann. Jeder Ball durch einen Reifen ergibt einen Punkt.

Variation:

- ➔ mit/ohne Schrittregel
- ➔ Reifenthalter starr/in Bewegung



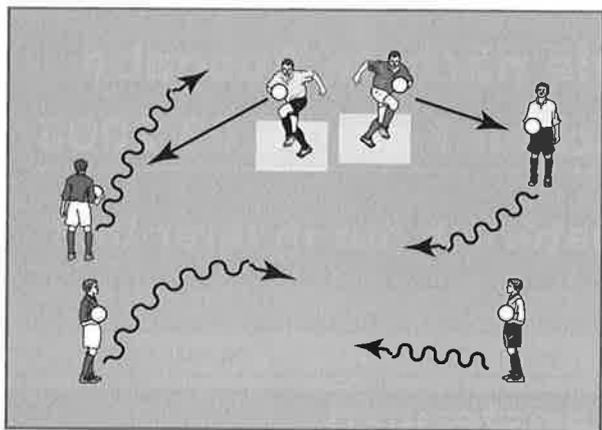
Passen rückwärts – Komplexität III

➔ Zwei Teams spielen mit einem Ball auf je ein Tor (= an die Stirnseite gelehnte Weichbodenmatte). Die Spieler eines Teams dürfen sich den Ball nur rückwärts durch die Beine zuspelen oder ins gegnerische Tor werfen. Ballbesitzer dürfen mit dem Ball nicht laufen. Jeder Treffer auf die Weichbodenmatte ergibt einen Punkt.

Variation:

- ➔ Zuspiele in Richtung des eigenen Tors vorwärts

Taktikbaustein: Ball dem Ziel annähern

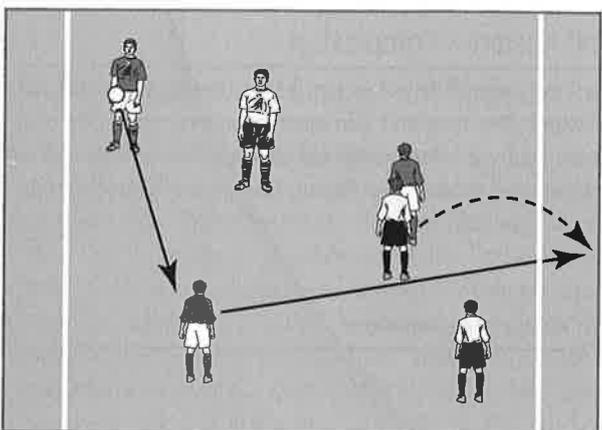


Gegnerticker – Komplexität I

➔ Zwei Teams stehen sich an den Stirnseiten des Spielfelds gegenüber, wobei jeder Spieler einen Ball hat. Ein Spieler pro Team wird als Fänger bestimmt. Auf ein Signal starten alle Spieler (ihren Ball prellend) und versuchen, die gegnerische Stirnseite zu erreichen. Die beiden Fänger prellen ihren Ball und versuchen zusätzlich, gegnerische Spieler abzuschlagen. Das gegnerische Team erhält einen Punkt pro abgeschlagenem Spieler, der sich hinsetzen muss.

Variation:

- ➔ Prell-/Schritt-/Laufstilvorgaben
- ➔ Spielraum abändern, z.B. 4 Teams von 4 Seiten

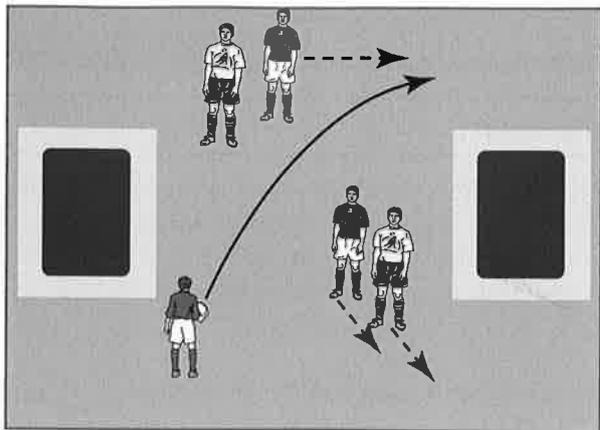


Ball hinter die Linie – Komplexität II

➔ Zwei Teams spielen mit einem Ball auf je ein Tor (= Torlinie vor der gegnerischen Stirnseite). Ziel ist es, den Ball durch Zuspiele untereinander so hinter die gegnerische Torlinie zu passen, dass ein Mitspieler ihn dort stoppen kann, was einen Punkt ergibt.

Variation:

- ➔ Schrittregel für Ballbesitzer
- ➔ ein Spieler befindet sich ständig hinter der Torlinie
- ➔ Zupassen (z.B. Fangen und Werfen) mit Schrittregel



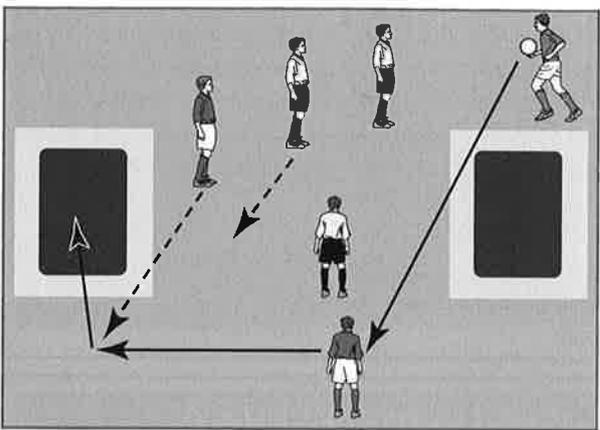
Flugtorball – Komplexität III

- Zwei Teams spielen mit einem Ball auf je ein Tor (= Turnmatte mit umgebender Tabuzone), das aus einer Flug- und Landezone besteht. Ziel ist es, den Ball durch Zuspiele untereinander so in die Nähe des gegnerischen Tors zu passen, dass ein Mitspieler außerhalb der Flugzone abspringt, in der Luft den zugeworfenen Ball fängt und mit dem Ball in der Landezone aufkommt. Diese Aktion ergibt einen Punkt.

Variation:

- Schrittregel für Ballbesitzer
- Spiel mit zwei Bällen

Taktikbaustein: Vorteil herauspielen

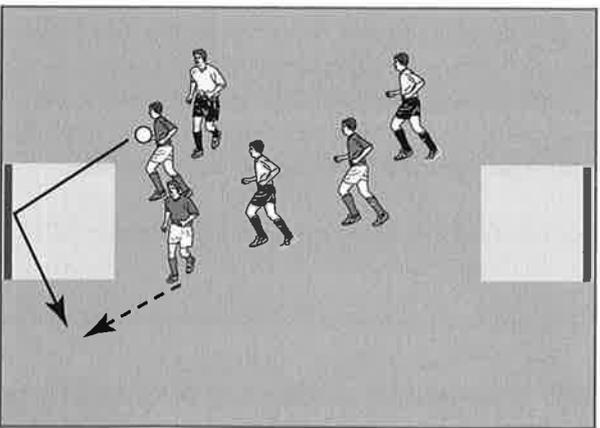


Ball auf die Matte – Komplexität I

- Zwei Teams spielen mit einem Ball auf je ein Tor (= Weichbodenmatte mit umgebender Tabuzone). Ziel ist es, den Ball durch Zuspiele untereinander so in die Nähe des gegnerischen Tors zu passen, dass ein Mitspieler von außerhalb der Tabuzone den Ball auf die Weichbodenmatte werfen kann. Diese Aktion ergibt einen Punkt.

Variation:

- Schrittregel/Dribbelverbot für Ballbesitzer
- Torwart auf der Matte

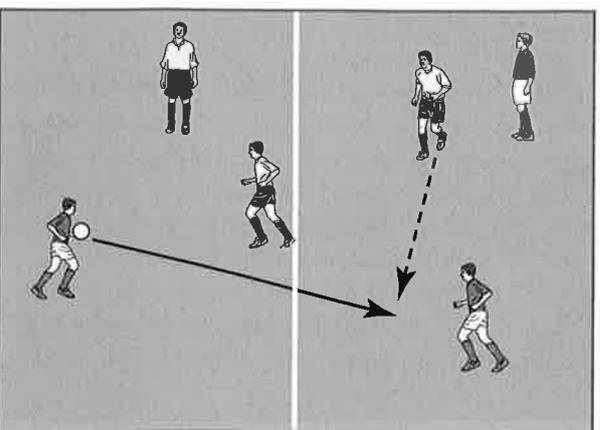


Hol den Rebound – Komplexität II

- Zwei Teams spielen mit einem Ball auf je ein Tor (= schräg gegen die Stirnseite gelegenes Sprungbrett mit umgebender Tabuzone). Ziel ist es, den Ball durch Zuspiele untereinander so in die Nähe des gegnerischen Tors zu passen, dass ein Wurf von außerhalb der Tabuzone auf das Sprungbrett möglich wird. Jeder vom Sprungbrett abgeprallte und von einem Mitspieler gefangene Ball ergibt einen Punkt. Das gegnerische Team versucht, den Spielaufbau zu stören, Wurfmöglichkeiten körperlos zu behindern oder abgeprallte Bälle abzufangen.

Variation:

- abgeprallte Bälle zuerst hochschlagen und dann fangen
- Spiel mit vier Brettern



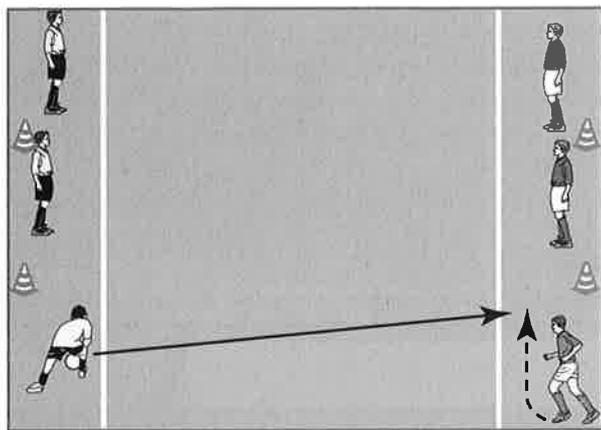
Zuspiele in Feldern – Komplexität III

- Zwei Teams spielen mit einem Ball gegeneinander um den Ballbesitz in zwei Spielfeldern. Eine bestimmte Zuspielfolge, die mit dem Ballbesitz im gegnerischen Spielfeld endet, ergibt einen Punkt, wenn die Gegner den Ball nicht berühren konnten. Spiel auf Zeit.

Variation:

- Anzahl der Zuspiele festlegen
- Spiel mit zwei Bällen

Taktikbaustein: Fenster ausnutzen

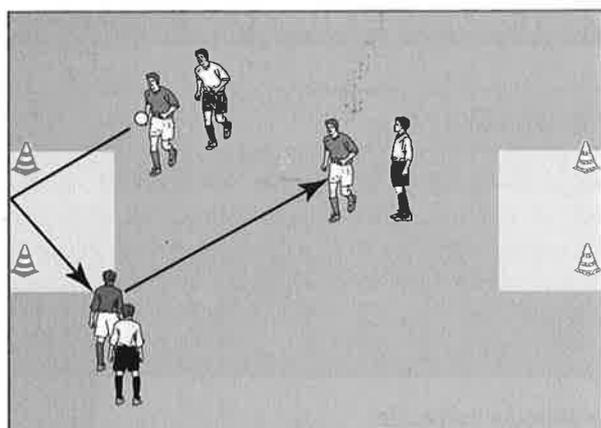


Spiel ins Tor – Komplexität I

- Zwei Teams spielen mit einem Ball auf je ein Tor (= großes Hütchentor an der Stirnseite). Vor der Stirnseite ist eine Abschlusslinie markiert, die nur zum Holen von Bällen verlassen werden darf. Ziel ist es, den Ball mit der Hand in das gegnerische Tor zu rollen, ohne das eigene Tor zu verlassen.

Variation:

- zugespelte Bälle mit dem Rücken zum gegnerischen Tor stoppen
- Spiel mit mehreren Bällen

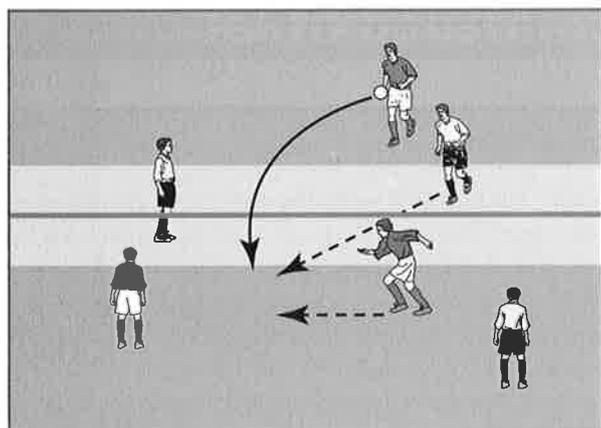


Tor indirekt – Komplexität II

- Zwei Teams spielen mit einem Ball auf je ein Tor (= Hütchentor mit umgebender Tabuzone). Ziel ist es, den Ball durch Zuspiele untereinander so in die Nähe des gegnerischen Tors zu passen, dass ein Wurf von außerhalb der Tabuzone indirekt (= über die Wand) möglich wird. Jedes indirekte Tor ergibt einen Punkt. Das gegnerische Team versucht, den Spielaufbau zu stören, Wurfmöglichkeiten körperlos zu behindern oder abgeprallte Bälle abzufangen.

Variation:

- Laufen mit dem Ball unterbinden/Prellen mit dem Ball erlauben
- Spiel ohne Tabuzone



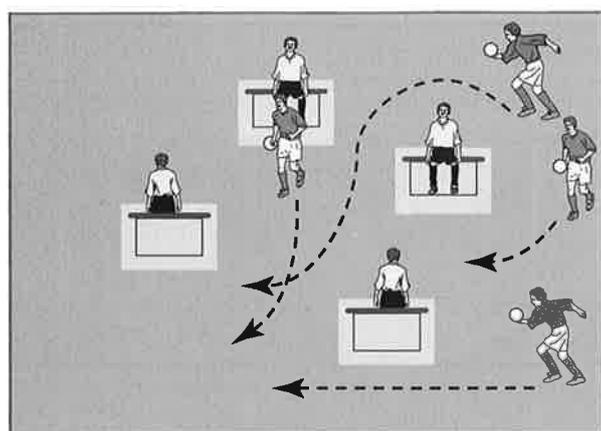
Drüber und Drunter mit Schnur – Komplexität III

- In der Mitte des Spielfelds wird über Kopfhöhe der Spieler eine Zauberschnur gespannt, die beidseitig zusätzlich von einer Tabuzone umgeben ist. Spieler beider Teams können sich beliebig auf beiden Seiten aufstellen und auch während des Spiels die Seiten beliebig wechseln. Das im Ballbesitz befindliche Team versucht sich den Ball abwechselnd über und unter der Schnur zuzuspielen. Diese Aktion ergibt einen Punkt. Das Laufen mit dem Ball ist verboten.

Variation:

- Variation des Zuspiels (z.B. oberhalb mit der Hand, unterhalb mit dem Fuß)
- Spiel mit zwei Bällen, die oberhalb und unterhalb der Schnur zusammen prallen sollen

Taktikbaustein: Gegnerbehinderung umgehen

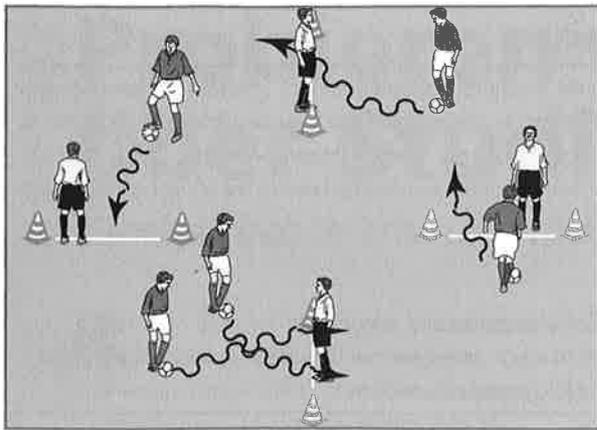


Durchschlüpfen 1 – Komplexität I

- Zwei Teams A (mit Bällen an einer Stirnseite aufgestellt) und B (sitzend auf veretzt aufgestellten Turnkästen) spielen gegeneinander. Die Spieler von Team A haben die Aufgabe, die gegenüberliegende Stirnseite prellend zu erreichen. Die Spieler von Team B versuchen, ohne die Kästen zu verlassen, die Bälle von Team A mit den Händen oder Füßen wegzuspielen. Jeder abgefangene Ball ergibt einen Punkt für Team B. Anschließend Aufgabentausch.

Variation:

- Spieler von Team B haben auch einen Ball, der ständig geprellt werden soll.
- auch Team A kann punkten, wenn nach erfolgreicher Überquerung der Stirnseite ein Tor per Zielwurf/-schuss getroffen wird

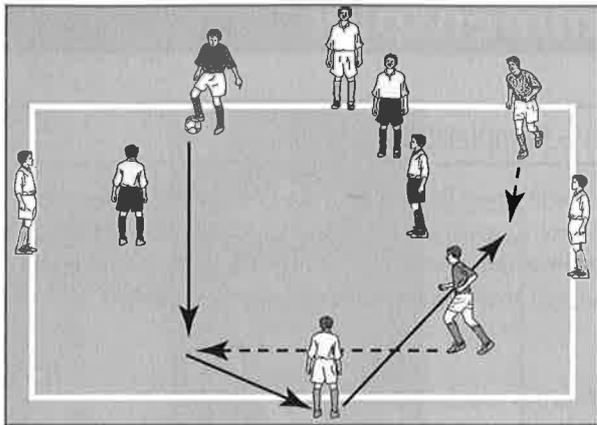


Durchschlüpfen 2 – Komplexität II

- Zwei Teams A (mit Bällen im Spielfeld verteilt) und B (in großen Hütchentoren stehend) spielen gegeneinander. Die Spieler von Team A haben die Aufgabe, die Hütchentore im Umlauf zu überqueren. Die Spieler von Team B versuchen, sich nur auf der Torlinie bewegend, die Bälle von Team A mit den Händen oder Füßen wegzuspielen. Jeder abgefangene Ball ergibt einen Punkt für Team B. Anschließend Aufgabentausch.

Variation:

- die Spieler von Team B haben auch einen Ball, der ständig geprellt werden soll
- auch Team A kann punkten, wenn nach erfolgreicher Überquerung der Stirnseite ein Tor per Zielwurf/-schuss getroffen wird



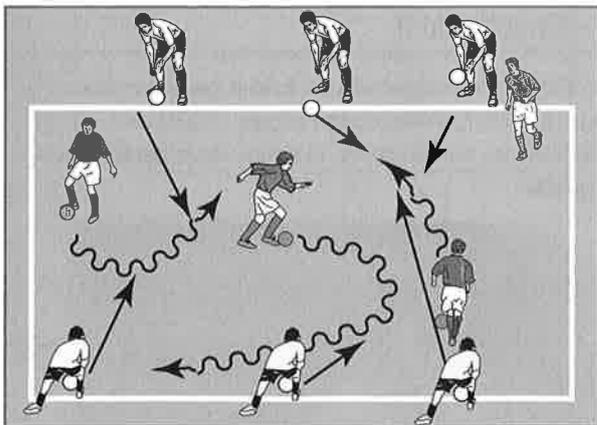
Jokerspiel – Komplexität III

- Zwei Teams spielen mit einem Ball gegeneinander. An allen vier Seitenlinien steht je ein neutraler Spieler (= Joker). Ziel ist es, den Ballbesitz zu sichern, wobei die Joker als Mitspieler des ballbesitzenden Teams gelten. Zehn Kontakte ohne gegnerische Ballberührung ergeben einen Punkt, wobei Kontakte der Joker nicht gezählt werden. Die Joker dürfen den Ball nicht zum Passgeber zurückspielen.

Variation:

- Rückpässe zum gleichen neutralen Joker verbieten
- Zuspielarten vorgeben, z.B. Fuß und Hand wechselnd

Taktikbaustein: Anbieten und Orientieren

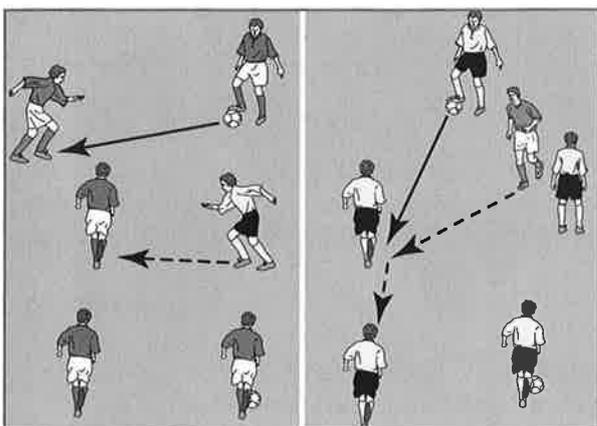


Hindernisball – Komplexität I

- Die Spieler sind in Teams eingeteilt: Team A (= Innenspieler, jeder Spieler mit Ball) mit freier Ballführung im Feld; Team B (= Außenspieler, jeder Spieler mit Gymnastikball) ist an den Längsseiten postiert. Die Spieler von Team B kegeln ihren Ball so ins Spielfeld, dass die Spieler von Team A ihren Ball möglichst verlieren. Mit dem Fuß darf kein Ball abgewehrt werden. Nach vorgegebener Zeit Rollenwechsel.

Variation:

- Anzahl der Bälle bei den Außenspielern erhöhen
- kegeln mit der schwachen Hand

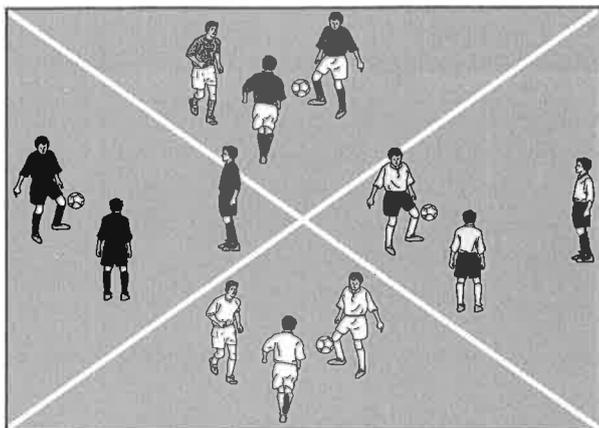


Spionspiel – Komplexität II

- Ein Team spielt sich mehrere Bälle in einem eigenen Spielfeld zu. Jedes Team entsendet einen Spion ins gegnerische Feld, der versucht, einen Gegner abzuschlagen, der gerade keinen Ball hat. Der Austausch des Spions erfolgt nach einer festgelegten Zeit oder nach z.B. drei erfolgreichen Abschlägen.

Variation:

- der Spion muss selbst ständig prellen
- Zuspielarten vorgeben, z.B. einhändig, nach Prellen



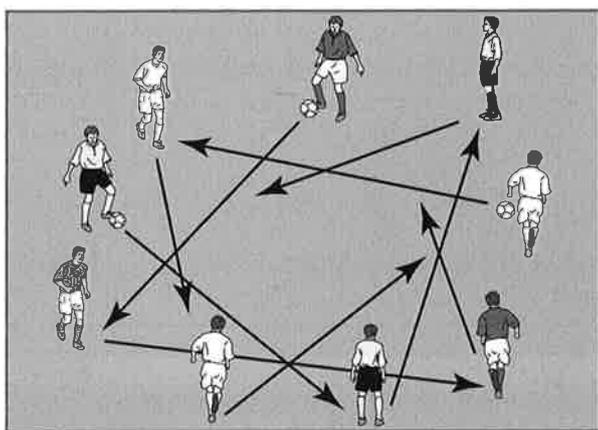
Luftball – Komplexität III

➤ Vier Teams spielen mit je einem Ball und eigenem Spielfeld gegeneinander. Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich durch kurzkontaktiges Jonglieren in der Luft zu halten. Dabei muss ein Team aufhören, wenn der Ball außerhalb seines Spielfelds ist oder der Ball den Boden berührt hat. Welches Team hält am längsten durch?

Variation:

- ein oder mehrere Bodenkontakte sind erlaubt
- Jeder Spieler im Team erhält eine Nummer. Der Ball muss in aufsteigender/absteigender Reihenfolge gespielt werden

Taktikbaustein: Zusammenspiel

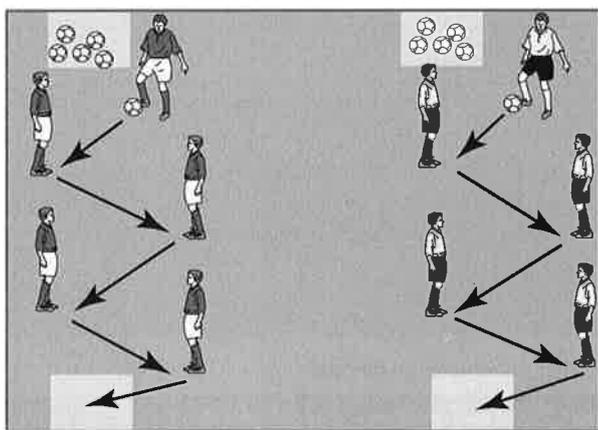


Nummern passen – Komplexität I

➤ Drei Teams spielen mit je einem Ball, wobei jeder Spieler eine Nummer hat. Ziel ist es, den Ball durch Zuspiele untereinander in aufsteigender Reihenfolge so zu passen, dass dieser den Boden nicht berührt oder in der Luft mit einem anderen zusammenprallt. Welches Team schafft zuerst 5 Runden?

Variation:

- Positionswechsel ohne Ball erlauben
- plötzlicher Wechsel der Zuspielrichtung

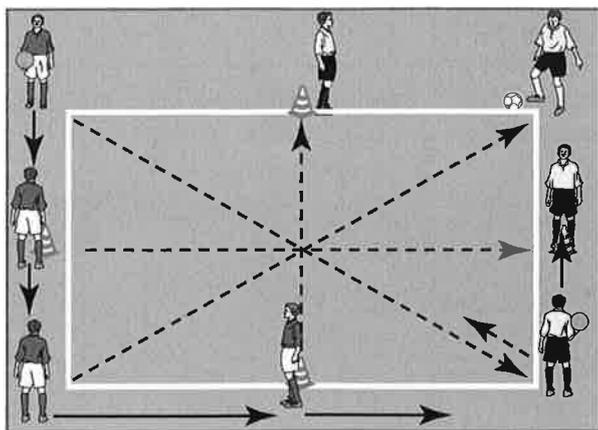


Wettwanderball – Komplexität II

➤ Zwei Teams sind in Gassenform aufgestellt und spielen gegeneinander. Ziel ist es, jeden Ball aus dem Startbehälter durch Zuspiele im Zickzack untereinander in den Endbehälter zu transportieren. Welches Team hat den leeren Behälter schneller gefüllt?

Variation:

- Zuspielarten wechseln, z.B. starke/schwache Hand
- Zuspiele direkt/indirekt



Wechsel gegenüber – Komplexität I

➤ Zwei Viererteams spielen mit je einem Ball gegeneinander und besetzen vier Positionen wie in der Skizze angegeben. Ziel ist es, den Ball durch Fangen und Passen schnellstmöglich um das Spielfeld wandern zu lassen. Dabei starten die Teams von gegenüberliegenden Ecken aus. Nach einem Pass ist die gegenüberliegende Ecke zu erlaufen. Welches Team schafft zuerst 7 Runden?

Variation:

- diverse Passarten, z.B. Prellwurf, Wurf hinter dem Körper
- Zuspielarten wechseln, z.B. nach jedem Positionswechsel andere Art