



Schwerpunkt **Themen:** Polysportiv, Handball und Fussball, Schach
Training: Flink (dynamisch) Spielen und Üben
Mental: Eigene Vorstellungskraft durch Visualisierung erleben
 (einmal durch Tiereingenschaft, einmal durch Erfolgsbild)

Einstieg **5'**

Physisch: Alle Kinder gemeinsam, Erklärungen zum Training und Einteilung in die Gruppen.
 Mental MT: Trainingsmotto bekannt geben: „Gut zuhören, um besser!“

Hauptteil **80-85'**
1) 30'

Gruppe A (grosse)	6 Kinder	Schach	1x 30'
Gruppe B (grosse)	6 Kinder	Fussball/Handball spielen lernen (üben)	2x 14'
		Slalom (MT: flink wie ein Hase), Torabschluss	
Gruppe C (kleine)	7-8 Kinder	Einstimmen / Polysport / üben und Spiel	3x 8-9'

Wechsel-Pause 2'

2) 30'

Gruppe A (grosse)	6 Kinder	Fussball/Handball spielen lernen (üben)	2x 14'
Gruppe B (grosse)	6 Kinder	Schach	1x 30'
Gruppe C (kleine)	7-8 Kinder	Fussball/Handball spielen lernen (üben)	2x 14'
		Tore mit Pokal feiern (MT: Erfolg visualisieren)	

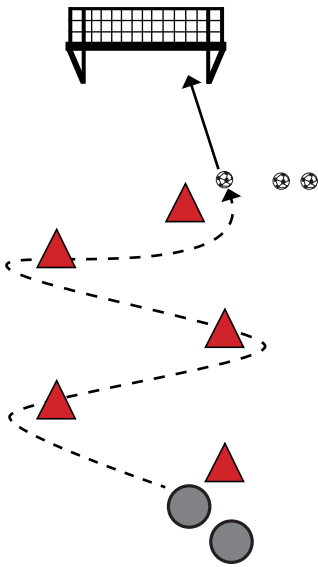
Wechsel-Pause 2'

3) 20-25'

Gruppe A (grosse)) 12 Kinder	Fussball/Handball-Spiel	Tore mit Pokal feiern	1x 20-25'
Gruppe B (grosse)		Fussball/Handball-Spiel		
Gruppe C (kleine)	7-8 Kinder	Schach		1x 20-25'

Ausklang **5'**

Alle zusammen cool down
 MT / Kinder befragen: wie ist euch das Training gelungen?

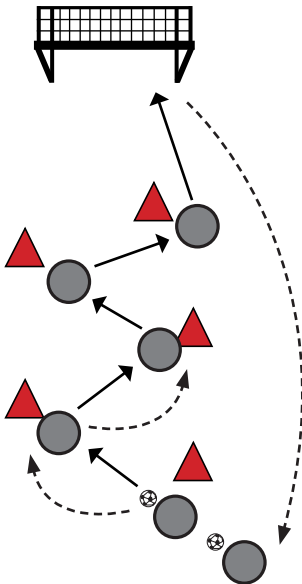


Variante „jedes für sich“ (dynamisch)

„Flink und beweglich wie ein Hase!“

- Slalom ohne Ball, Ball liegt vorne bereit
- Slalom mit Ball in der Hand und Torwurf mit Hand
- Slalom mit Ball in der Hand und Torschuss mit Fuss
- Slalom mit Ball am Fuss und Torschuss mit Fuss (schwierig, ohne Dynamik!)
- Stangen mit verschiedenen Farben und verschiedene Wege (mit Lätzchen markieren, Orientierung, kognitiv)
 - der gelben Markierung nach
 - von rot zu gelb
 - von rot zu gelb zu blau ...
 - etc.

- als Stafette mit 2 Teams à 3/4 Kinder



Variante „zusammen“ (zusammen spielen)

„ wir spielen gut zusammen!“

Kinder sind verteilt und spielen sich von hinten nach vorne den Ball zu

- Ball mit der Hand zuspiesen
- Ball mit dem Fuss zuspiesen

Oder zwischendurch wie Stafette (ohne Ball, liegt vorne bereit, 2 Teams à 3/4 Kinder: Wer schießt ein Tor oder wieviele? Stafette ist fertig, wenn alle wieder an ihrem Platz sind, oder alle 2 Durchgänge gemacht haben

- verschiedene Wege gehen (verschiedene Farben bei den Stangen markieren)
 - der gelben Markierung nach
 - von rot zu gelb
 - von rot zu gelb zu blau ...

Bisherige Feststellung:

Die Kleinen funktionieren, da fehlt nur noch etwas der Plan (wie mache ich das so schnell wie möglich?)

Ältere müssen wir beschäftigen und herausfordern, sonst machen sie „Seich“. Technik schlecht, Motivation beschränkt.

Ziel:

- wir müssen die Kinder dynamischer machen und interessante Wettbewerbssituation kreieren (beschäftigen)
- sie müssen das Zusammenspiel lernen - dynamisch zusammen funktioniert nur ohne Ball, da Technik und Taktik zu schlecht



Schwerpunkt	Themen:	Polysportiv (Handball), Fussball, Schach
	Training:	Konzentriertes, gemeinsames Spiel
	Mental:	Beruhigung und Aktivierung mit Hilfe von Atemübungen

Einstieg 5'

Physisch: Alle Kinder gemeinsam, Erklärungen zum Training und Einteilung in die Gruppen.
 Mental MT: Trainingsmotto bekannt geben: „Gut zuhören, um ...!“

Hauptteil 80'**1) 30'**

Gruppe A (grosse)	8 Kinder	Schach / Einführung	1x 30'
Gruppe B (grosse)	6 Kinder	Einstimmen / Polysport/Fussball, Übung & Spiel	3x 8'
Gruppe C (kleine)	7 Kinder	Einstimmen / Polysport / Spiel	3x 8'

Wechsel-Pause 2'

2) 30'

Gruppe A (grosse)	8 Kinder	Einstimmen / Polysport/Fussball, Übung & Spiel	3x 8'
Gruppe B (grosse)	6 Kinder	Schach / Einführung	1x 30'
Gruppe C (kleine)	7 Kinder	Polysport / Spiel	2x 13' oder 3x 8'

Wechsel-Pause 2'

3) 20'

Gruppe A (grosse)) 14 Kinder	Fussball/Handball-Spiel	2x 8'
Gruppe B (grosse)		Fussball/Handball-Spiel	
Gruppe C (kleine)	7 Kinder	Schach / Einführung	1x 20'

Ausklang 5'

Alle zusammen cool down

MT / Kinder fragen, wie habt ihr es erlebt, „gut zuzuhören“? Erkenntnisse erklären. Haben die Atemübungen geholfen?

Einstieg 15'

- Alle Kinder gemeinsam
- Fangis oder ähnliches

Hauptteil 60'

Teil 1 3 Gruppen / Rotation 3x 7'

Feld 1: Freispielen/Freilaufen mit Hand oder Fuss

Feld 2: Fussball, 3:3 (oder 3:2)

Feld 3: Kämpfen/Raufen

Pause 5'

Teil 2 Gruppenspiel, alle gemeinsam 10'

Pause 5'

Teil 3 Turnier / 4 Teams / 2 Felder 3x 7'

Fussball auf E-Tore oder kleine Tore

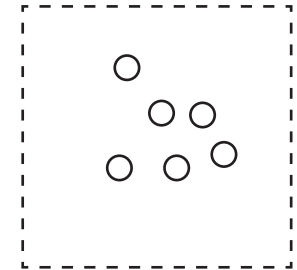
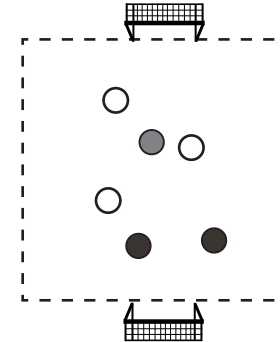
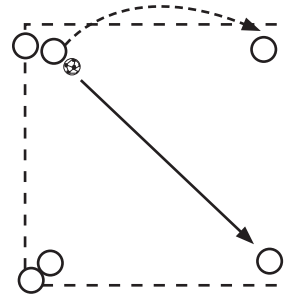
R1	R2	R3
A:B	A:C	A:D
C:D	B:D	B:C

Ausklang 10'

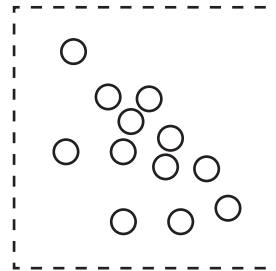
Schluss-Spiel alle gemeinsam / cool down

Hauptteil – Hand und Fuss, Kämpfen und Raufen 60'

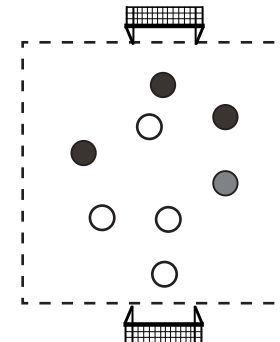
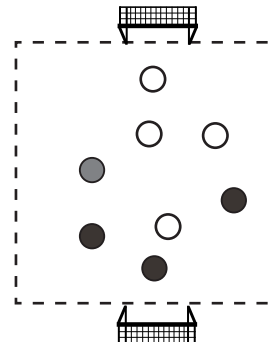
Teil 1



Teil 2



Teil 3



R 1	R 2	R 3
A:B	A:C	A:D
C:D	B:D	B:C