



Klaus Oltmanns

Mit Spiel zum Ziel

Teil 1: Kleine Spiele zur Konditionsschulung

3

In Kooperation mit der

□ □ □ philippka training – DIE SPORTARTVERBINDENDEN BROSHÜRENREIHE

Zahlreiche praktische Trainingsinhalte, Vorgehensweisen und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen“ Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Erfahrungen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Sie bilden die sichere Basis für die sportartspezifische Ausprägung in Training und Wettkampf. – Die sportartenübergreifende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung. Die kompakten Broschüren im handlichen Format sind topaktuell und didaktisch hochwertig aufbereitet, sodass Sie sich auf 48 bis 64 Seiten zu jeweils einem einzigen Thema fundiert und praxisgerecht informieren können. In fünf Themenblöcken werden Hintergründe und Handwerkszeug

des Trainers nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind zudem für den schnellen und zielsicheren Zugriff konzipiert und dargestellt:

- Trainerhandwerk – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training.
- Hintergründe praxisnah – hier werden Erkenntnisse z. B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis für Sie „übersetzt“.
- Motorische Grundausbildung – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten.
- Sportartenübergreifende Praxis – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen.
- Übungssammlungen – hier ist zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt.

Bisher sind in der Reihe *philippka training* folgende Bände erschienen

Band 17: Ballspielen lernen

Band 16: Sprungkraft systematisch aufbauen

Band 15: Einer für alles: Der Medizinball

Band 14: Fit werden im Sand

Band 13: Laufen – Springen – Werfen

Band 12: Gymnastik für das Aufwärmen

Band 11: Athletiktraining mit Zweikämpfen

Band 10: Praxiswissen Sportmedizin

Band 9: Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 2

Band 8: Alle Kräfte ins Gleichgewicht!

Band 7: Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 1

Band 6: Sportpraxis organisieren und leiten

Band 5: Einfach zu schnellen Beinen

Band 4: Mit Spiel zum Ziel, Teil 2

Band 2: Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln

Band 1: Kleine Warm-up-Fibel

www.philippka.de

□ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung	
1.1	Hintergründe kurz und knapp	4
1.2	Ableitungen für die Praxis	5
1.3	Umgang mit der Praxissammlung	9
2	Kleine Spiele – Schnelligkeit	
2.1	Reagieren	10
2.2	Beschleunigen	16
2.3	Schnelle Richtungsänderungen	20
3	Kleine Spiele – Ausdauer	
3.1	Laufspiele	24
3.2	Ballspiele	30
4	Kleine Spiele – Kraft	
4.1	Sprungkraft	36
4.2	Wurfkraft	40
4.3	Ganzkörperkraft	44

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-214-5

© 2012 by Philippka-Sportverlag, Rektoratweg 36, D-48159 Münster
 2. Auflage

Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Illustrationen: Frauke Lütke Laxen

Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Janet Rittig

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Axel Heimken

Gesamtherstellung: Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

Ein besonderer Dank gilt der Handball- und Leichtathletikabteilung des TSV Bayer Dormagen (Fotoaufnahmen).

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

□ □ □ TAB. 2: Belastungs- und Gestaltungskriterien

Spieltyp	Was fasziniert?	Worum geht es?	Hinweise für den Trainer
Spiele mit motorischer Regelmäßigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ● das „Zuspielen“ ● die „Passung“ ● das „Hin und Zurück“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sich mit dem eigenen Körper in eine motorische Regelmäßigkeit hineinfinden. ● Bewegungen immer treffender präzisieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewegungen rhythmisierend begleiten. ● Fließende Organisationsformen
Lauf-, Such- und Fang-spiele	<ul style="list-style-type: none"> ● Spannung durch den Rollenwechsel: zwischen „Gefahr“ und „Rettung“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Den richtigen Zeitpunkt finden. ● Die Energie einteilen. ● Sich in das Kräftespiel der Mannschaft hineinfühlen. ● Finten ins Spiel bringen. ● Spielmoral entwickeln. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Für ausreichende Rollenwechsel sorgen!
Kampf-spiele	<ul style="list-style-type: none"> ● Erlebnis und Spannung des „Mann gegen Mann“ ● Die eigene Kraft und die des Gegners herausfinden. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Den richtigen Zeitpunkt für den Krafteinsatz finden. ● Die Kraft dosieren. ● Finten ins Spiel bringen bzw. erkennen. ● Spielmoral entwickeln. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Verschiedene Möglichkeiten: Kampf um Territorium, um einen Gegenstand oder um körperliche Überlegenheit. ● Ausgewogenheit der Parteien herstellen.
Parteiliche Tor- und Punktspiele	<ul style="list-style-type: none"> ● das „Ausspielen“ ● Variantenreichtum im Aufbau motorischer Kommunikation und Kooperation ● Dem Gegner zuvorkommen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Spielzüge eröffnen oder mit vollziehen. ● strategisches Handeln ● Regeln absprechen und sich daran halten. ● Regeln nutzen und verändern, anpassen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nicht auf die gängigen Sportspiele beschränken! ● Durch die Bandbreite der „Bewegungsspiele“ fallen Spieler nicht auf festgelegte Regeln der Sportspiele zurück, sondern öffnen sich völlig frei dem Spiel.
Darstellungs- und Rollen-spiele	<ul style="list-style-type: none"> ● Lust am „Sich-Verwandeln“ ● In andere Rollen schlüpfen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Stimmungen, Vorstellungen und Lagen in Bewegung umsetzen und ausdrücken. ● Bewegungen gestalten. ● Gestaltungseffekte besprechen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Erfordert Kreativität! ● Setzt Respekt voraus! ● Für Kinder bestens geeignet!

gen aus Trainersicht finden Sie in Tab. 2 nach verschiedenen Spieltypen aufgeschlüsselt.

■■■ 1.3. Umgang mit der Praxissammlung

In der Praxissammlung zu den drei Themen Schnelligkeit (Kapitel 2), Ausdauer (Kapitel 3) und Kräftigung (Kapitel 4) werden Sie sich schnell zurechtfinden können. Das Hauptziel des Spiels finden Sie immer im Kopf der rechten Seite.

Wir haben die Beschreibung der Spiele immer in der gleichen Systematik vorgenommen: Schnellzugriff (s.u.), Organisation, Ablauf, Variationen (falls vorhanden) und Beachte. Ergänzend dazu finden Sie aussagekräftige Abbildungen bzw. Fotos.

Entsprechend der Intention, die Kleinen Spiele zielgerichtet einzusetzen, verhilft der „Schnellzugriff“ zu Beginn jeder Spielbeschreibung zur richtigen Auswahl:

- Jede Bewegungsform erfordert eine Kombination aus mehreren motorischen Fähigkeiten. Deshalb finden Sie ergänzend zum Hauptziel ein grafisch aufbereitetes, umfassendes Anforderungsprofil, damit Sie zusätzlich zum Hauptziel anhand verschie-

□ □ □ INFO: Bewertungsstufen

Bewertungen für die motorischen Bereiche:



- hohe Anforderungen
- mittlere Anforderungen
- niedrige Anforderungen
- keine Anforderungen

Bewertungen für Altersbereiche und örtliche Gegebenheiten:



- sehr gut geeignet
- geeignet
- beschränkt geeignet
- ungeeignet

dener Bewertungsstufen noch differenzierter auswählen können (s. Infokasten).

- Vergleichbar finden Sie zudem Angaben zum Einsatz in bestimmten Altersbereichen sowie in bestimmten örtlichen Gegebenheiten (s. Infokasten).
- Abschließend finden Sie auf einen Blick Angaben zur benötigten Mitspielerzahl und zu den benötigten Geräten.

ZUSAMMENFASSUNG

- Kleine Spiele schaffen ein Gleichgewicht zwischen Zweckfreiheit des Spielens und Zweckgebundenheit des Trainierens.

- Angaben zum Ziel und Anforderungsprofil der Spiele erleichtern im Praxisteil die treffende Auswahl.

1. Mir ist schlecht

Anforderungsprofil

Kraft	●			bis 6 Jahre			
Schnelligkeit	●	●	●	7 bis 10 Jahre	●	●	
Ausdauer				11 bis 14 Jahre	●	●	●
Gleichgewicht				15 bis 18 Jahre	●	●	
Rhythmisierung							
Differenzierung							
Orientierung	●	●	●	Örtlichkeiten			
Reaktion	●	●	●	Sporthalle	●	●	●
Wahrnehmung	●	●	●	Sportplatz	●	●	●
Entscheidung	●			Gelände	●		
Kooperation	●			Sonstiges			

Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten: | paarweise | ● als Gruppe (12 Spieler)

Geräte: keine (bei Bedarf Markierungskegel für die Lauffläche)



Vielfältige Anforderungen: Vertrauen bei den einen, Schnelligkeit bei den anderen.

Organisation

- Kennzeichnen Sie eine nicht zu große quadratische Lauffläche (gegebenenfalls durch Markierungskegel).
- Bei 12 Spielern sollte die Fläche eine Größe von etwa 10 x 10 Metern haben.
- Jeder Mitspieler erhält eine Nummer von 1 bis 4 zugeordnet (z.B. durch Abzählen). Dabei sollte die Anzahl der Spieler mit gleicher Nummer weitgehend gleich sein.

Ablauf

- Alle laufen kreuz und quer im Feld.
- Irgendwann rufen Sie eine der vier Nummern: Alle Spieler mit dieser Nummer rufen laut „Mir ist schlecht!“, versteifen ihren Körper und drohen umzufallen.
- Alle anderen Spieler sprinten blitzschnell zu den Umfallenden und fangen diese auf!



Variationen

- Geben Sie unterschiedliche Laufbewegungen vor, wie rückwärts, schneller, mit kleinen Schritten oder seitlich laufen.
- Die Aufteilung in vier Gruppen (vier Zahlen) führt zu einer beherrschbaren Relation von umfallenden und auffangenden Spielern. Wenn Sie die Gruppen auf drei verringern oder gleichzeitig zwei Zahlen rufen, steigert das die Anforderungen für die Spieler erheblich!

Beachte

- Die Größe des Lauffeldes der Gesamtzahl der Spieler und deren Laufvermögen anpassen!

4. Einstürzende Mauern

Anforderungsprofil

Kraft	● ●				
Schnelligkeit					●
Ausdauer				● ● ●	●
Gleichgewicht				● ●	
Rhythmisierung	●				
Differenzierung	● ●				
Orientierung					
Reaktion					Sporthalle
Wahrnehmung					Sportplatz
Entscheidung					Gelände
Kooperation	●				Sonstiges

Altersbereich

bis 6 Jahre				
7 bis 10 Jahre				●
11 bis 14 Jahre	● ● ●			
15 bis 18 Jahre	● ●			

Örtlichkeiten

Sporthalle

Sportplatz

Gelände

Sonstiges

Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten: | paarweise ● als Gruppe (ab 8 Spieler)

Geräte: je Team 1 Weichbodenmatte und 2 große Kästen, viele Bälle, ggf. Abwurfmarkierungen



Organisation

- Teilen Sie Ihre Gruppe in mehrere Wurftteams. Die Anzahl der Spieler pro Teams und die Anzahl der Teams können Sie je nach Gesamtzahl der Mitspieler frei festlegen.
- Für jedes Team wird eine Wurfstation aufgebaut.
- Als Wurfziel wird eine Weichbodenmatte aufrecht und auf der längeren Schmalseite stehend zwischen zwei großen Kästen leicht eingeklemmt, so dass sie stehen bleibt.
- Die Matte steht drei Meter vor einer Wand.
- Gegebenenfalls markieren Sie mit einem Klebeband oder einer Turnbank eine Abwurflinie. Die Entfernung wird dabei je nach Leistungsstärke Ihrer Gruppe gewählt.

Ablauf

- Jedes Team wirft die Bälle möglichst fest gegen die Matte der eigenen Wurfstation mit dem Ziel, dass die Matte durch die Treffer umfällt.



- Geworfene Bälle dürfen (mit der entsprechenden Umsicht) zurückgeholt und erneut geworfen werden.
- Sieger ist das Team, dessen Matte zuerst umfällt.

Variationen

- Bei disziplinierten Teilnehmern kann die Wurfstation auch in die Hallenmitte gebaut werden, so dass zwei Teams von je einer eigenen Seite aus werfen können.
- Das Kleine Spiel kann auch ganz ohne Wettkampfcharakter durchgeführt werden, indem Sie nur eine einzige Wurfstation aufbauen und Ihre Sportler dann versuchen, die Matte umzuwerfen.

Beachte

- Die Matte sollte so eingeklemmt werden, dass sie sicher steht, aber auch die realistische Chance besteht, dass sie – vielleicht auch erst nach zahlreichen Treffern – kippt.



Gleichzeitig spielen und trainieren

Kleine Spiele sind aus dem Sport nicht wegzudenken. Ihre Vielfalt sichert ihren Einsatz in praktisch allen Sportarten.– Nach der aktuellen Schulsportstudie des DSB sind sie sogar die am häufigsten durchgeführte „Sportart“ im Sportunterricht. Kleine Spiele sorgen auf spielerische Art für Abwechslung und Motivation im Training. Die Darstellung in dieser Broschüre geht systematisch von den sportlichen Zielen und Anforderungen aus. Das macht es mir leicht, schnell ein zu meinem Trainingsziel passendes Spiel zu finden. Qualität, Spaß und Emotionen kommen dabei keinesfalls zu kurz!



Markus Weise

(Herren-Bundestrainer Hockey)



ISBN 978-3-89417-214-5

Mehr Informationen im Internet unter

www.philippka.de • www.philippka-training.de