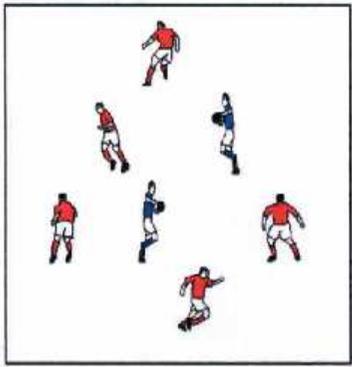


Teilnehmer: ca. 20 Kinder **Dauer:** 90 Min.

Benötigte Materialien: 1 (Fuß-)Ball pro Kind / 12 Hütchen / 12 Minitore bzw. 24 Stangen oder Hütchen / 4-6 Kleinfeldtore bzw. Stangentore für das Abschlussspiel / Wenn vorhanden, Spielfeldbegrenzungsbänder / Überziehhemdchen (3 versch. Farben a 5 Stück) / unterschiedlich große und schwere Bälle (Tennisbälle, Wasserbälle, Rugby-Eier,...) / 4-8 Ringe oder Reifen

2 Min	<p><u>Begrüßung</u> / Zusammenkommen aller Kinder (Begrüßungsritual)</p>	<p>Organisation:</p> <p>Jede Spielstunde sollte mit allen Kindern gemeinsam begonnen werden. Dazu setzen sich Kinder und Trainer auf den Boden.</p>
Spiel 10 Min.	<p><u>Fangspiel: „Hase und Jäger“</u></p> <p>In einem abgesteckten Feld halten zwei Kinder jeweils einen Ball in den Händen, mit dem sie andere Kinder antippen und dadurch fangen sollen. Wer von den Fängern (Jägern) angetippt wurde, übernimmt den Ball und die Funktion der Fänger (Jäger).</p> <p>VARIATION:</p> <p>Wer von den Jägern gefangen/angetippt wurde, muss mit gespreizten Beinen stehen bleiben und darf erst wieder weiterlaufen, wenn ihn ein anderer „Hase“/Mitspieler befreit, indem er ihm durch die gespreizten Beine krabbelt.</p> <p>Ca. alle 2 Minuten die Fänger (Jäger) austauschen.</p>	<p>Organisation:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 Spielfelder (je nach Anzahl der Kinder) - Spielfeldgröße: ca. 15 x 15 Meter - pro Feld 2 Fänger(Jäger) + 5-7 Hasen

Übung Kräftigungsübungen

5 Min. - 2 Kinder zusammen:

TÜV: A spielt das Auto, befindet sich im Vierfüßlergang. B ist der „TÜV-Abnehmer“ und prüft die vier Blinker. Z.B. sagt B: „Vorne rechts“, A hebt den rechten Arm. Nach einigen Wiederholungen erfolgt ein Wechsel des „TÜV-Abnehmers“.

Organisation:



Während den Kräftigungsübungen können die Spielfelder für das nächste Spiel aufgebaut werden

Spiel Fußball: 3:3 auf 4 Tore

15 Min. Kinder spielen (möglichst) 3:3 auf 4 Tore.

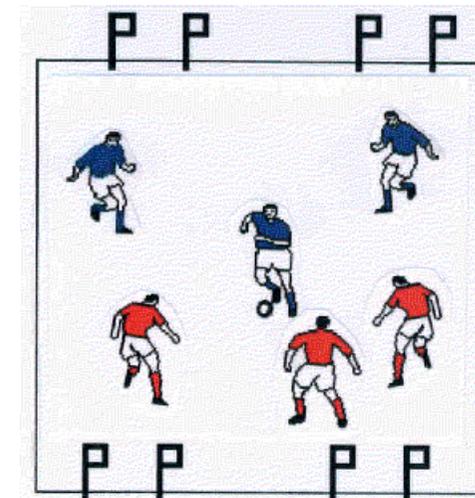
- je nach Anzahl der Spieler kann in einem Feld auch flexibel z.B. 2:2 oder 4:4 gespielt werden

- die ersten 7 Minuten mit einem Fußball,

- nach 7 Minuten eine kurze **Trinkpause einlegen !!!**

- die restlichen 7 Minuten mit einem anderen Ball (z.B. Tennisball, Wasserball,...)

Organisation:



- 3-4 Spielfelder (je nach Anzahl der Spieler)

- Spielfeldgröße: ca. 25 x 20 Meter

- Torbreite: 2 Meter (z.B. Stangentore oder Hütchentore)

Übung „Könnt ihr das? – probiert mal!“

5 Min.

Frage an die Kinder:

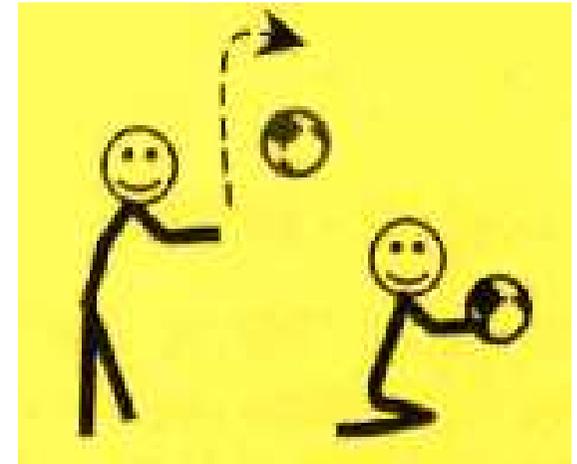
„Wer von Euch kann den Ball hochwerfen und im Knien fangen? Probiert mal...!“

VARIATION:

- nachdem der Ball hochgeworfen wurde, eine komplette Drehung um die Längsachse und dann den Ball im Knien fangen.
- Den Ball im Liegen fangen

Organisation:

Diese Übung kann den Kindern als kleine „Hausaufgabe“ bis zur nächsten Spielstunde mit nach Hause gegeben werden. In der folgenden Spielstunde dürfen die Kinder dann das Erlernte vorzeigen.



Während dieser Übung können die Spielfelder für das nächste Spiel („Seitenwechsel“) und das Abschlusspiel aufgebaut werden

Spiel „Seitenwechsel“ (Wettspiel)

10 Min. Zwei Mannschaften stehen sich auf den Grundlinien eines abgesteckten Feldes gegenüber. Auf Kommando des Trainers laufen/dribbeln die Mannschaften jeweils zur gegenüberliegenden Grundlinie. An der Ziellinie stellen die Kinder einen Fuß auf den Ball. Welche Mannschaft hat als erste komplett die Grundlinie erreicht?

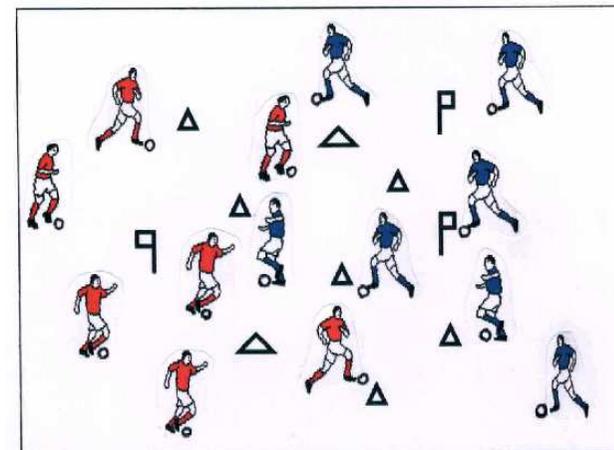
VARIATIONEN:

- Hindernisse im Feld aufstellen (z.B. Hütchen oder Stangen)
- den Ball tragen
- den Ball mit der Hand prellen
- den Ball mit dem Fuß führen/dribbeln
- verschieden große und schwere Bälle verwenden (Tennisbälle, Plastikbälle,...)

→ immer einen Durchgang zur Ballgewöhnung, dann einen Durchgang als Wettkampf (gegeneinander).

Organisation:

Spielfeldgröße: ca. 35x25 Meter (Je nach Anzahl der Kinder)



Spiel + Stationstraining (3 Stationen)

Übung

30 Min.

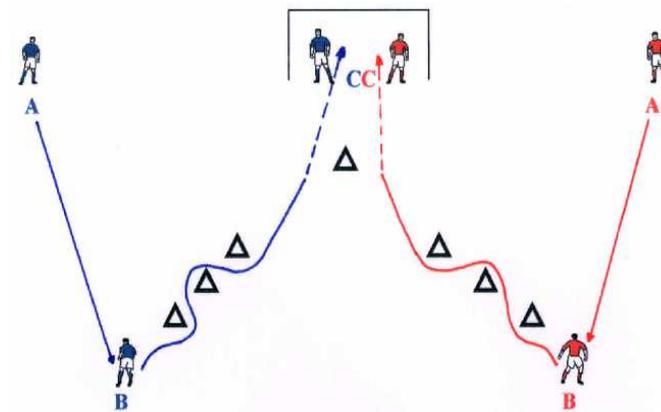
- Kinder in 6 (möglichst gleichgroße) Gruppen einteilen
→ je 2 Gruppen zu einer Station (siehe Tabelle).
- Insgesamt 3 Durchgänge a 8 Minuten → Jede der 6 Gruppen ist 1x an jeder Station.

	Station 1 (Torschuss)	Station 2 (1 gegen 1)	Station 3 („Ringehandball“)
1. Durchgang	Gruppe 1 und 2	Gruppe 3 und 4	Gruppe 5 und 6
2. Durchgang	Gruppe 3 und 5	Gruppe 1 und 6	Gruppe 2 und 4
3. Durchgang	Gruppe 4 und 6	Gruppe 2 und 5	Gruppe 1 und 3

Station 1: „Torschuss“

- Spieler A passt auf Spieler B (geht danach auf Position von Spieler B)
- Spieler B dribbelt durch den Hütchenparcour und schießt noch vor dem letzten Hütchen auf das Tor, in dem Spieler C als Torhüter steht. (Nach dem Schuss stellt sich Spieler B in das Tor und Spieler C geht auf die Position von Spieler A)
- Gruppe 1 und 2 immer im Wechsel.
- 2-3 Durchgänge üben (ca.2-3 Minuten), danach als Wettkampf gegeneinander („Welche Gruppe schießt die meisten Tore?“).
- nach der Hälfte der Zeit Seitenwechsel (nach ca. 3 Minuten).

Organisation:



Station 2: „1 gegen 1“

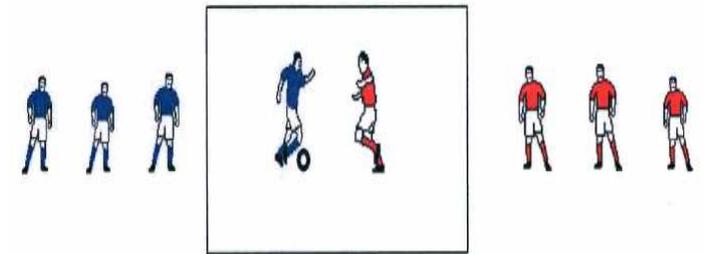
2 Spieler (Je ein Spieler beider Gruppen) spielen in einem abgesteckten Feld „1 gegen 1“. Ziel jedes Spielers ist es, die gegnerische Torlinie zu überdribbeln (nicht schießen!). Derjenige Spieler, der die gegnerische Torlinie zuerst überdribbelt, ist Sieger und bleibt im Feld und in Ballbesitz. Der „Verlierer“ wird durch einen anderen Spieler seiner Gruppe ersetzt; es kommt wieder zum „1 gegen 1“, usw....

Station 3: „Ringehandball“

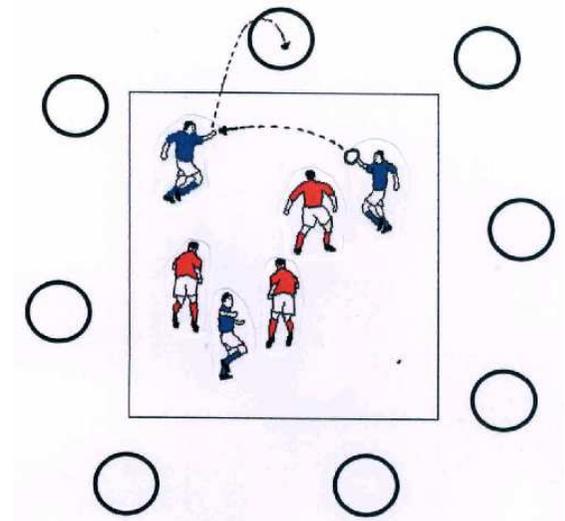
2 Gruppen spielen in einem abgesteckten Feld gegeneinander Handball (d.h., die Spieler einer Gruppe dürfen sich untereinander den Ball mit der Hand zuwerfen). Außerhalb des Feldes liegen Ringe. Ziel jeder Gruppe ist es, den Ball von innerhalb des abgesteckten Feldes direkt in einen der Ringe zu werfen, ohne dass der Ball vorher den Boden berührt. Für jeden Treffer gibt es 1 Punkt.

SPIELREGELN: Angegriffen werden darf nur OHNE Körperkontakt (Ball mit Händen Blocken, Abspiele/Würfe verhindern, etc...), Dribbeln/Prellen ist verboten!

→ Zwischen den Durchgängen immer mal wieder Trinkpausen einlegen !!!



Spielfeldgröße: ca. 10 x 7 Meter



Spielfeldgröße: ca. 12 x 12 Meter

<p>Spiel 10 Min.</p>	<p><u>ABSCHLUSSSPIEL: 4:4 oder 5:5 auf 2 Tore (ohne Torwart) – „freies Spiel“</u> Bei ungerader Spielerzahl kann im Wechsel immer eine Mannschaft in Überzahl spielen.</p>	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 Spielfelder (je nach Anzahl der Spieler) - Spielfeldgröße: ca. 15x10 Meter (bei 4:4) <div data-bbox="1592 392 2018 963" data-label="Image"> </div>
<p>2 Min</p>	<p><u>Verabschiedung</u> / Zusammenkommen aller Kinder (Verabschiedungsritual)</p>	<p>Organisation:</p> <p>Die Spielstunde sollte mit motivierenden, lobenden Worten und einem kleinen Ritual (z.B. Kinder im Kreis mit Handfassung, evtl. Mannschaftsspruch) beendet werden.</p>

ALLGEMEIN: Zwischen den Übungen/Spielen immer wieder *Trinkpausen einlegen !!!*

Tipps zum Trainerverhalten:

- der Trainer sollte immer positiv erklären oder korrigieren, auch wenn etwas schief lief. **Mit Lob sollte nicht gespart werden!!!** Denn loben heißt: Den Lernzuwachs verstärken.
- Kinder lernen visuell leichter als durch verbale Erklärungen. Deshalb sollte der Trainer **neue Fertigkeiten und Übungsabläufe demonstrieren** (vorzeigen und erklären).
- Vielseitige und abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen vermeiden Monotonie, Unterforderung und Konzentrationsprobleme. Kinder lieben neue Herausforderungen. Daher: **Abwechslung im Training !!!**

Teilnehmer: ca. 20 Kinder **Dauer:** ca. 90 Min.

Benötigte Materialien: 1 (Fuß-)Ball pro Kind / 20 Hütchen / 8-12 Kleinfeldtore bzw. Stangentore oder Minitorre / Überziehhemdchen (3 versch. Farben a 5 Stück) / 4 verschiedene Bälle (z.B. Tennisball, Rugby-Ei, Plastikball, Wasserball)

3 Min Tummelphase / „freies, unangeleitetes Spielen und Austoben“

Kinder sind gerade zu Beginn einer Spielstunde oft wie „aufgedreht“ und kaum zu bändigen. Daher ist es sinnvoll die Stunde mit einer „Tummelphase“ zu beginnen, in der sich die Kinder mit Bällen selbst beschäftigen dürfen.

Eine solche Tummelphase kann durchaus während einer Spielstunde für ein paar Minuten wiederholt werden (z.B. in der Trinkpause oder während des Auf-, Um- und Abbaus von Geräten oder Spielfeldern).

Organisation:

Die (nach und nach eintreffenden) Kinder können ihren Spiel und Bewegungsdrang durch freies Bewegen und Austoben ausleben.

In dieser Zeit können schon die 3(4) Felder (ca.10x15 Meter) aufgebaut werden, in denen alle Übungen und Spiele dieses Trainings stattfinden.

2 Min Begrüßung / Zusammenkommen aller Kinder (Begrüßungsritual)

Jede Spielstunde sollte mit allen Kindern gemeinsam begonnen werden. Dazu setzen sich Kinder (und Trainer) auf den Boden. Der Trainer kann hierfür auch eine bestimmte Zone markieren, in der sich alle Kinder nach einer Übung/einem Spiel oder zu einer Trinkpause treffen.

Organisation:



Spiel + „Fliegerschule“

Übung Alle Kinder laufen in dem begrenzten Feld kreuz und quer durcheinander und imitieren dabei mit zur Seite ausgestreckten Armen ein Flugzeug. Dabei gibt es

7-10 nach und nach verschiedene Aufgaben:

Min.

- jedes Kind „fliegt“ für sich allein
- Die Geschwindigkeit variiert (mal langsamer und schneller fliegen)
- Flugzeuge landen (z.B. Kinder müssen sich auf den Boden setzen)
- Flugzeuge starten (vom Boden wieder in den „Flug“ = Lauf)
- Kinder sind „Kunstflieger“ (fliegen Kreise/Achter, drehen sich,...)
- Kinder üben in Kleingruppen Formationsflüge (in festen und wechselnden Formationen)

VARIATIONEN:

- Es können Hindernisse aufgestellt werden, die Berge darstellen sollen und von den Kindern um- oder überflogen (drüber hüpfen) werden müssen.
- Stangentore können aufgestellt werden, die Brücken darstellen, unter denen die Kinder durchfliegen.
- Es können Verfolgungsjagden zwischen zwei Fliegern stattfinden

ANLEITUNG:

Für Kinder ist es spannend, die Übungen in eine Erzählung (z.B. über eine Fliegerschule) einzubetten.

Besprechen sie die Wirklichkeitsnähe der Flieger:

- Legen sich die Kinder/Läufer auch wie ein Flugzeug in die Kurve?
- Sind alle Kinder lautlose Flieger oder sind auch Motorflugzeuge dabei?

Organisation:

- findet in 1-3 der abgesteckten Spielfelder (je nach Anzahl der Kinder) statt.
- in der Grundform wird in der Gruppe gelaufen, aber jedes Kind läuft für sich.



Übung Kräftigungsübungen
5 Min.

„Hände abschlagen“:

A und B befinden sich in Bauchlage, Kopf an Kopf. Die Hände liegen vor dem Kopf am Boden. Beide Kinder versuchen sich gegenseitig auf die Hände zu klatschen.

Scheibenwischer:

Bauchlage, Beine und Arme gestreckt, Fußspitzen aufgesetzt. Bei Ganzkörperspannung „wischen“ die Arme die „Scheibe“, ohne dabei den Boden zu berühren.

ANLEITUNG:

Gesicht sollte nach unten schauen (Der Körper sollte eine gerade Linie beschreiben)

Organisation:



Spiel „Handball – Touch – Down“

15 Min.
(3 x 5)

In den 2(3) Spielfeldern spielen jeweils 2 Teams (siehe Tabelle unten) gegeneinander Handball, mit dem Ziel, den Ball hinter der gegnerischen „Torlinie“ abzulegen (nicht werfen!). Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal 4 Schritte gemacht werden. Pro hinter der Torlinie abgelegtem Ball gibt es für das Team 1 Punkt.

In jedem Feld wird mit einem anderen Ball gespielt, z.B. Tennisball, Rugby-Ei, Fußball, ...

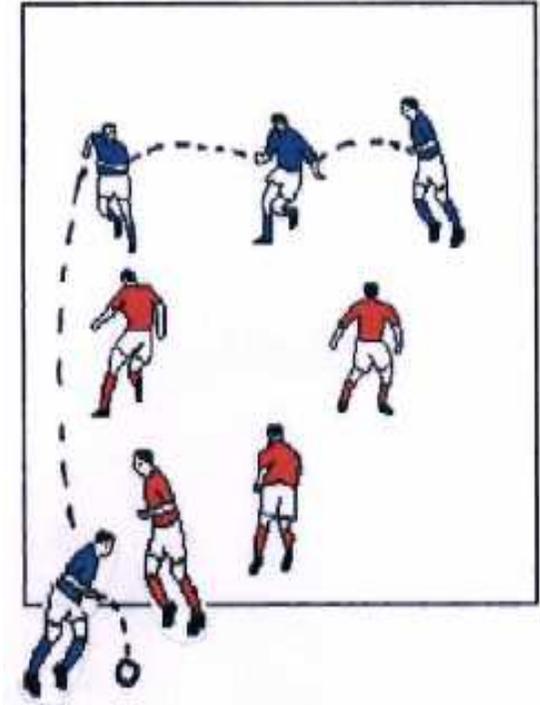
ANLEITUNG:

- 3 Durchgänge a 5 Minuten
- nach jedem Durchgang ist eine kurze Pause (evtl. auch Trinkpause)
- jedes Team spielt 1 x in jedem Feld (siehe Tabelle)

	Feld 1 (z.B. Tennisball)	Feld 2 (z.B. Rugby-Ei)	Feld 3 (z.B. Fußball)
1. Durchgang	Team 1 : Team 2	Team 3 : Team 4	Team 5 : Team 6
2. Durchgang	Team 3 : Team 5	Team 1 : Team 6	Team 2 : Team 4
3. Durchgang	Team 4 : Team 6	Team 2 : Team 5	Team 1 : Team 3

Organisation:

- 2-3 Spielfelder (je nach Anzahl der Kinder)
- Pro Spielfeld 2 Teams a 3-4 Kinder



Übung Ballgewöhnung / Koordination

10 Min. Die Kinder führen in dem abgesteckten Spielfeld den Ball am Fuß (dribbeln), ohne sich dabei gegenseitig zu berühren.

Nach und nach gibt der Trainer den Kindern Vorgaben. Zum Beispiel:

- Ball nur mit dem rechten (linken) Fuß führen
- Ball nur mit der Innenseite (Außenseite) des Fußes führen
- Kurven laufen
- Ball im Wechsel mit der Innenseite und Außenseite der Füße führen (z.B. 2x Innenseite, 2x Außenseite)
- Ball nur mit der Fußsohle im rollen halten (vorwärts und rückwärts)
- Auf einem Bein hüpfen und mit dem anderen Bein den Ball führen
- Auf einem Bein hüpfen und mit dem gleichen Bein den Ball führen
- Jonglieren probieren
- Finten vorgeben (z.B. Übersteiger)
-

ANLEITUNG:

- Der Trainer sollte die Vorgaben wenn möglich/nötig demonstrieren/vormachen können
- Es sollte bei allen Übungen/Vorgaben auf beidfüssige Ausführung geachtet werden!

Organisation:

- 2-3 Spielfelder (je nach Anzahl der Kinder)
- Pro Spielfeld ca. 10 Kinder



Spiel Staffellauf / (Wettspiel)

10 Min.

- Der Parcours wird parallel 3-5 mal aufgebaut und die Kinder werden in 3-5 Mannschaften aufgeteilt (je nach Anzahl der Kinder und vorhandenem Material)

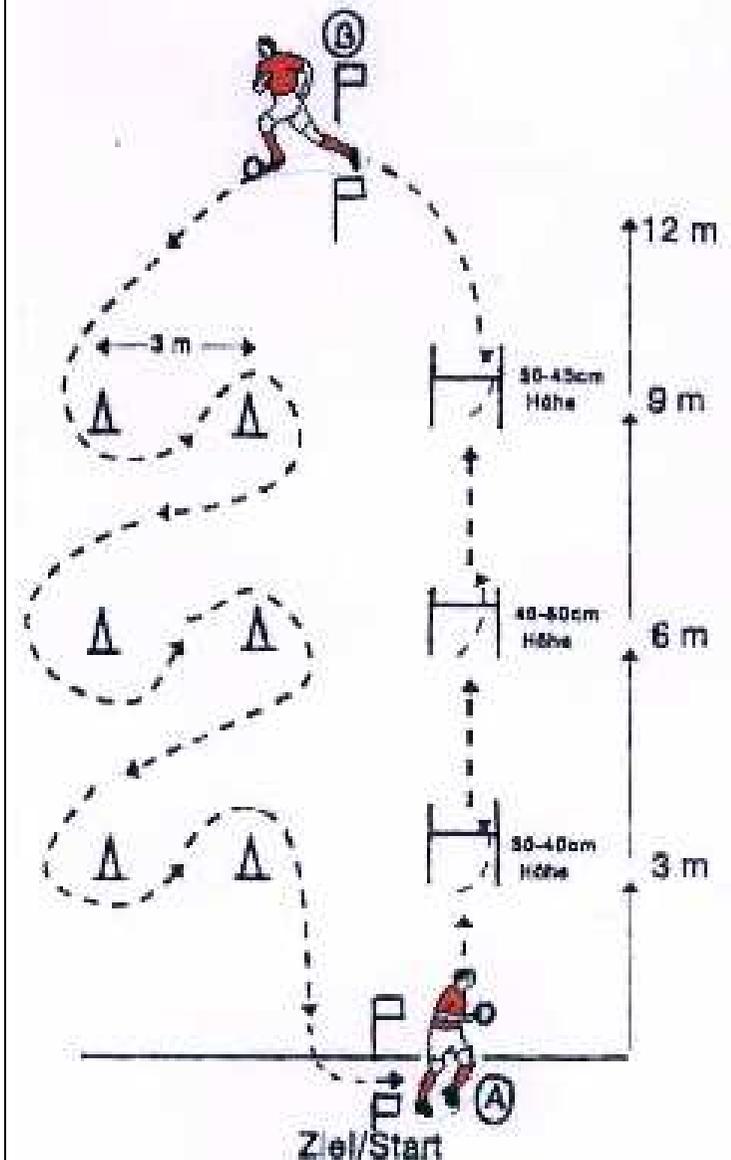
Der erste Spieler jeder Mannschaft steht in Schrittstellung hinter der Startlinie (Position A) und startet mit einem Ball in der Hand auf ein Signal des Trainers. Die 1. und 3. Hürde des Parcours muss mit dem Ball in der Hand übersprungen werden, die 2. Hürde muss „unterlaufen“ werden. Bei der Hälfte des Parcours (Position B) legt der Spieler den Ball zwischen zwei Stangen ab und dribbelt von dort aus mit dem Ball am Fuß durch den Slalomparcours. Zwischen den beiden Ziel-/Start-Stangen (Position A) übergibt er den Ball an den nächsten Spieler seiner Mannschaft, der den Ball wiederum in die Hände aufnimmt und in den Parcours startet....

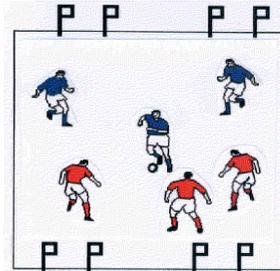
Gewonnen hat diejenige Mannschaft, deren Spieler den Parcours am schnellsten 2x durchlaufen haben.

VARIATIONEN:

Je nach vorhandenem Material und Trainingsgegenständen kann der Parcours natürlich auch verändert und individuell gestaltet werden.

Organisation:



<p>Übung 5 Min.</p>	<p>„Könnt ihr das? – probiert mal!“ Frage an die Kinder: „<i>Wer kann den Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen?</i>“ <i>Probiert mal...!</i></p>	<p>Organisation: Diese Übung kann den Kindern als kleine „Hausaufgabe“ bis zur nächsten Spielstunde mit nach Hause gegeben werden. In der folgenden Spielstunde dürfen die Kinder dann das Erlernte vorzeigen.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div>
<p>Spiel 15 Min.</p>	<p><u>Fußball: 3:3 auf 4 Tore</u> Kinder spielen (möglichst) 3:3 auf 4 Tore. - je nach Anzahl der Spieler kann in einem Feld auch flexibel z.B. 2:2 oder 4:4 gespielt werden ANLEITUNG: - die ersten 7 Minuten mit einem Fußball, - nach 7 Minuten eine kurze Trinkpause einlegen !!! - die restlichen 7 Minuten mit einem anderen Ball (z.B. Tennisball, Plastikball,...)</p>	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-4 Spielfelder (je nach Anzahl der Spieler) - Spielfelder können auf ca. 25 x 20 Meter vergrößert werden - Torbreite: 2 Meter (z.B. Stangentore oder Hütchentore) <div style="text-align: center;">  </div>

Spiel „Räuber und Polizist“ (Wettspiel)

10 Min. Ein Polizist steht hinter einem Räuber, der einen Ball vor sich liegen hat (Abstand zwischen Polizist und Räuber ca. 3-4 Meter). Auf Kommando rennt der Räuber los und versucht mit seinem Ball eine 15 Meter gegenüberliegende Markierung zu überlaufen. Der Polizist versucht den Räuber vor dieser Markierung durch Abschlagen gefangen zu nehmen. Die Kinder warten hinter der Ziellinie bis alle angekommen sind. Nach 1-2 Durchgängen werden die Räuber zu Polizisten und die Polizisten zu Räubern

VARIATION:

Wenn ein Räuber es schafft, mit dem Ball am Fuß die Markierung zu überlaufen (ohne gefangen zu werden), darf er noch auf ein kleines Tor (z.B. Minitor, Stangentor,...) schießen.

Unterschiedliche Start-Signale:

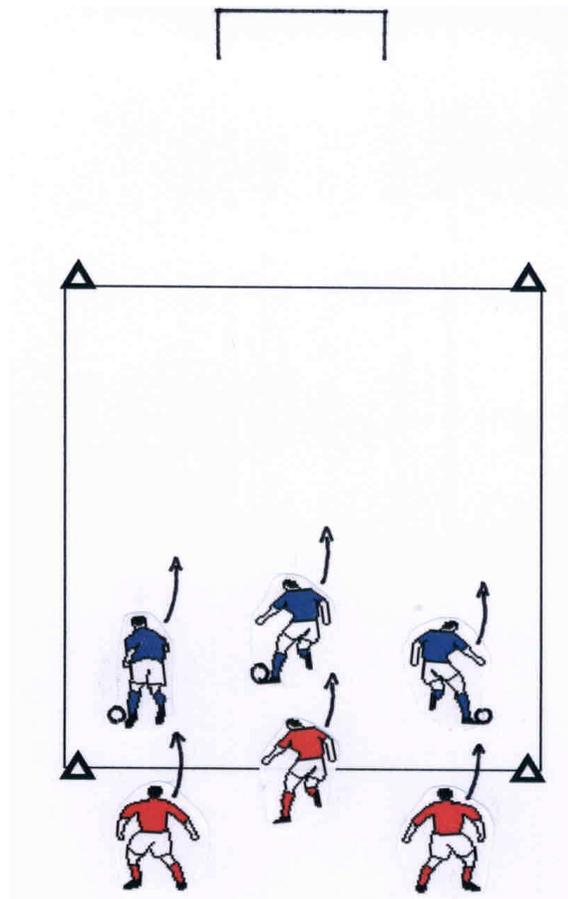
- Räuber gibt Start vor, indem er einfach losläuft
- Trainer gibt akustisches Signal (z.B. Klatschen)
- Trainer gibt visuelles Signal (z.B. Trainer steht Kindern gegenüber und hat hinter seinem Rücken ein gelbes und ein rotes Hütchen; eines von beiden zieht er nach vorne, so dass die Kinder es sehen; rotes Hütchen= stehen bleiben, gelbes Hütchen=Start!)

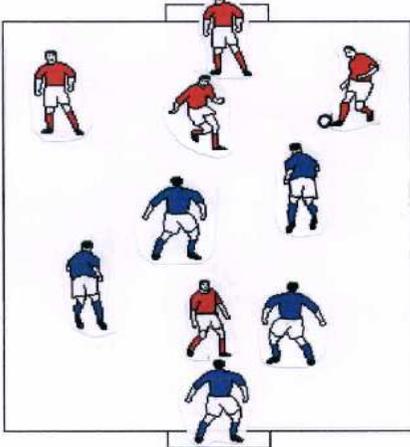
ANLEITUNG:

- Ein Räuber schafft es die Markierung mit dem Ball am Fuß zu überlaufen (ohne gefangen zu werden) = 1 Punkt
- Ein Räuber schafft es die Markierung mit dem Ball am Fuß zu überlaufen (ohne

Organisation:

- findet in 1-3 der abgesteckten Spielfelder (je nach Anzahl der Kinder) statt.
- ca. je 4-5 Räuber und Polizisten pro Feld (insgesamt: 8-10 Kinder pro Feld)



	<p>gefangen zu werden) und anschließend noch ein Tor zu erzielen = <u>2 Punkte</u></p> <p>- Fängt ein Polizist einen Räuber bevor dieser die Markierung überläuft = <u>1 Punkt</u></p> <p>- „<i>Welches Kind hat am Ende des Spiels die meisten Punkte ?</i>“</p>	
<p>Spiel 10 Min.</p>	<p><u>ABSCHLUSSSPIEL: 4:4 oder 5:5 auf 2 Tore (mit Torwart) – „freies Spiel“</u></p> <p>Bei ungerader Spielerzahl kann im Wechsel immer eine Mannschaft in Überzahl spielen.</p> <p>- Alle 2 Minuten wird der Torwart gewechselt (ein anderes Kind muss ins Tor)</p>	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 Spielfelder (je nach Anzahl der Spieler) - Spielfeldgröße: ca. 25 x 20 Meter (bei 4:4) 
<p>2 Min</p>	<p><u>Verabschiedung</u> / Zusammenkommen aller Kinder (Verabschiedungsritual)</p>	<p>Organisation:</p> <p>Die Spielstunde sollte mit motivierenden, lobenden Worten und einem kleinen Ritual (z.B. Kinder im Kreis mit Handfassung, evtl. Mannschaftsspruch) beendet werden.</p>

ALLGEMEIN: Zwischen den Übungen/Spielen immer wieder *Trinkpausen einlegen !!!*

Der Großteil der hier aufgeführten Übungen und Spiele stammt aus folgenden Medien:

Literatur:

- Kröger,C.; Roth,K.; (1999): „**Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger**“; Verlag:Karl Hofmann (Schorndorf)
- Afflerbach,H.; Grözinger,S.; Moosmann, K.; Rettich,D.; Stephan,M.; (2004): „**Ballorientierte Koordination**“, Herausgeber: Württembergischer Fußballverband
- Peter,R.; Bode,G.; DFB; (2005): „**Fußball von morgen - Band 1 - Kinderfußball**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)
- Prof. Dr. Schmidt,W.; (2006): „**Kindertraining - Fußballspielen 4-12 Jahre**“, Herausgeber: Württembergischer Fußballverband
- Zink,W.; „**Spiel und Spass beim Kinderfußball - 40 Übungseinheiten für 6-8 Jährige**“, Erhältlich unter: Werner Zink, Lärchenweg 11, 77876 Kappelrodeck, E-Mail: wernerzink@aol.com
- Lange,H; (2006): „**Mit Spiel zum Ziel – Teil 2 - Kleine Spiele zur Koordinationsschulung**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)
- Oltmanns,K; (2006): „**Kleine Warm-up-Fibel - Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)

Videos / DVD:

- Wein,H.: „**Entwicklung der Spielintelligenz im Fußball**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Spielen und Üben mit Bambini**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Spielen und Üben mit F-Junioren**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Trainieren mit E- und D-Junioren**“
- „**Goal 6**“ Erhältlich unter: www.trainingshilfen.de“ Art.-Nr.:600170

Tipps zur Organisation von Spielstunden:

Im Kinderfußball besteht die klassische Dreiteilung einer Trainingseinheit (Aufwärmen-Hauptteil-Schluß) eher aus einer **Aneinanderreihung von Spielen und motivierenden Bewegungsaufgaben !**

Vor dem Beginn (Planung) einer Spielstunde sollte ich mir **folgende Fragen stellen:**

- **Welchen Spielraum** habe ich zur Verfügung ?
- **Wie viele Kinder** nehmen voraussichtlich an der Spielstunde teil ?
- **Welche und wie viele Trainingshilfen** (Bälle, Hütchen, Reifen, Stangen,...) stehen mir zur Verfügung ?
- **Welche Übungs- und Spielformen** sind kindgemäß (dem Alter entsprechend) ?
- Wie kann ich eine **abwechslungsreiche und vielseitige Spielstunde** organisieren, ohne viel und zeitaufwendig umbauen zu müssen ?
→ hier bietet sich z.B. ein Stationstraining an, da hierbei während des Trainings keine Umbauten nötig sind. Außerdem ist ein Stationstraining abwechslungsreich und alle Kinder können gleichzeitig zum Einsatz kommen. Allerdings ist es oftmals sinnvoll/hilfreich, hierbei Helfer (z.B. Eltern) einzusetzen, die die einzelnen Stationen „überwachen“/beaufsichtigen.