

TALENTINO SCHNUPPERSTUNDE

für Grundschüler



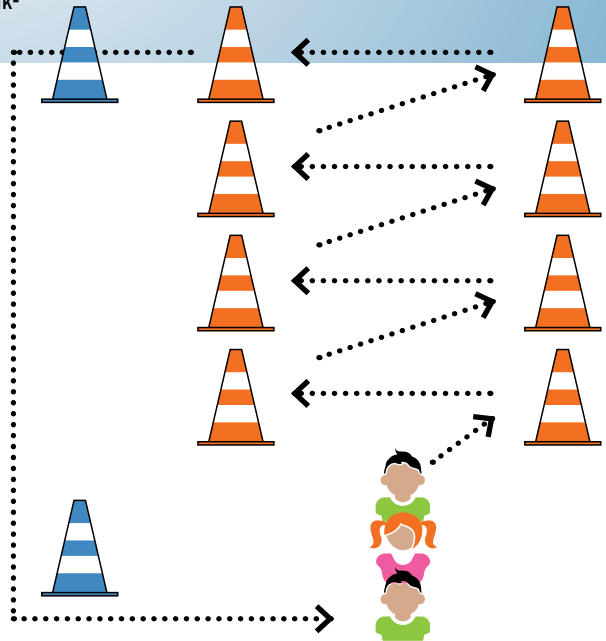
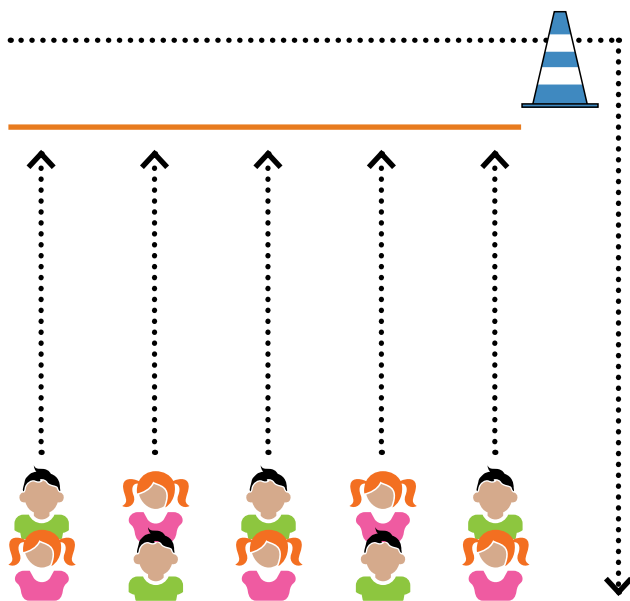
DAUER:
PERSONAL:
MATERIAL:

ca. 60 Minuten, zusätzlich Vor- und Nachbesprechung
10 bis 15 Kinder pro Trainer (Kinder in Gruppen aufteilen)
1 Schläger pro Kind, 1 Eimer rote Bälle, Softbälle, Gymnastikbälle, Wasserbälle, Luftballons, Zeitung, Hütchen, Eimer

1. Aufwärmen, Lauschule

Ca. 7 Minuten, ohne Schläger

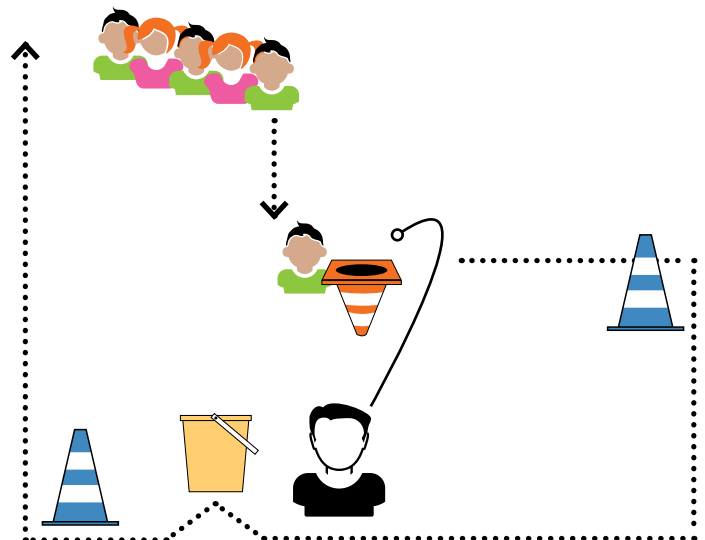
- Kinder stehen hintereinander.
- Der erste schmeißt die Hütchen um, der zweite stellt sie wieder auf usw.
- Start jeweils, wenn der Vorgänger beim vierten Hütchen ist.
- Erste Runde normal laufen, zweite Runde Side Step, dritte Runde Kreuzschritt.
- Abschluss: zwei Gruppen als Staffel gegeneinander.



2. Ballgewöhnung, Auge-Hand-Koordination

Ca. 5 Minuten (4 Durchgänge), ohne Schläger

- Kinder stehen zu fünft nebeneinander, Rest jeweils dahinter.
- Sie laufen ca. 10 Meter vorwärts, während sie einen Gymnastikball mit der flachen Hand in der Vorwärtsbewegung immer wieder nach oben spielen, aufhüpfen lassen, nach oben spielen, usw.
- An einer Markierung spielen sie den Ball wie bei einem Vorhandschlag mit der flachen Hand weg, laufen ihm hinterher, holen ihn und laufen außenherum zurück, während die zweite Gruppe an der Reihe ist.



3. Erkennen der Flugbahn des Balles, Bewegung zum Ball

Ca. 7 Minuten, ohne Schläger

- Kinder stehen mit je einem Hütchen in einer Schlange.
- Trainer steht ca. 5 Meter von ihnen entfernt und wirft den Kindern nacheinander einen roten Ball zu. Die Kinder versuchen den Ball mit einem Hütchen zu fangen (möglichst seitlich vor dem Körper, Blick nach vorne).
- Erste Runde aus der Luft, zweite Runde mit aufhüpfen, dritte Runde mit mehr Laufweg zum Ball, seitlich, etc.
- Kinder holen den Ball (wenn nicht gefangen) und laufen um ein seitliches Hütchen herum hinter dem Trainer vorbei, legen den Ball in den Eimer zurück, laufen seitlich zurück und stellen sich wieder an.
- Auf schnelle Durchführung ohne lange Wartezeiten achten! (Evtl. im Slalom o. ä. zurücklaufen lassen)



4.

Auge-Hand-Schläger-Koordination

Ca. 5 Minuten, mit Schläger

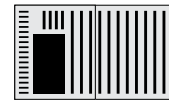
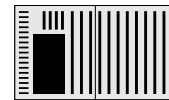
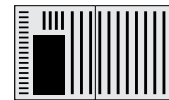
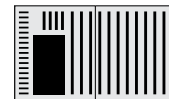
- Die Kinder laufen auf den Linien.
- Ball auf Schläger balancieren.
- Die Linien entlang Ball mit Schläger führen. (Wie geht es am einfachsten? Schläger seitlich, vor dem Körper; korrigieren!)
- Von Linie zu Linie: Den Ball mit dem Schläger am Boden leicht wegschießen und wieder einholen.
- Ball mit Schläger hochhalten, prellen, etc.

5.

Spielen ohne Netz

Ca. 10 bis 15 Minuten, mit Schläger

- Kinder stehen sich paarweise gegenüber.
- Rote Tennisbälle über Zeitung hin und her rollen.
- Einer wirft im Kernwurf, Aufsprung auf der Zeitung, der andere fängt aus der Luft und rollt zurück. (Auf Wurftechnik achten: seidl. Stellung, Schulterkippe, Ellenbogen auf Schulterhöhe, etc.)
- Schockwurf (von unten) auf Zeitung, Partner bewegt sich zum Ball und fängt ihn nach einmaligem Aufhüpfen. (Wo fange ich den Ball am einfachsten? Korrigieren!)
- Ball mit Schläger am Boden über die Zeitung hin und her schießen. (Vorhand und Rückhand)
- Ball aus Hütchen kippen, mit dem Schläger zum Partner spielen, Aufsprung auf Zeitung, Partner fängt mit Hütchen und umgekehrt.
- Paarweise den Ball auf der Zeitung hochhalten (Ball soll auf Zeitung aufhüpfen). Wenig Abstand!
- Evtl.: zwei Zeitungen gegenüber als Zielflächen, hin und her rollen.



6.

Spiel über das Netz mit Schlägern

Ca. 15 Minuten, mit Schläger

- Kleinfeldnetze/Langbänke als Netz aufbauen.
- Differenzieren nach Möglichkeiten der Kinder:
 - Kinder spielen paarweise hin und her (mit rotem Ball, Schaumstoffball, Zeitungen als Zielfläche).
 - Kinder spielen paarweise Luftballons oder Wasserbälle über das Netz.
 - Kinder spielen zu viert, z. B.: einer spielt über das Netz, der andere fängt mit dem Hütchen, wirft seinem Partner zu, dieser spielt zurück. Luftballon/Wasserball zum Partner spielen, dann über das Netz, etc.
 - Trainer gibt allgemeine Anregungen, wechselt dann durch und spielt mit den Kindern.
- Abschluss: talentino-Maskottchen spielt 3 Punkte gegen ein Kind, das zuvor ausgelost wird. Alle feuern an!

