

# OÖFV Trainingsempfehlungen für COVID-19 (Abstandsregelung & ohne Zweikampf)

## Bambini Training



Piratenkapitän

Technik - Zuspield & Dribbling

**Wettkampf!** (Spielform) – welcher Spieler ist am schnellsten / in welchem Feld ist ein Ball / wer ist am langsamsten

Organisation – jeder Spieler ist auf einem Schiff auf dem Meer (Sportplatz) *siehe Skizze* – Schiff Rautenförmig und mit Bug und Heck (gelbe/rote Stange) markieren - kann je nach Bedarf geändert werden (Distanzen je nach Alter anpassen)!

Ablauf:

- Jeder Spieler hat einen Ball und macht die selbe Aufgabe.

Kommandos des Trainers:

- „Bug-Heck (gelb-rot)“ – Dribbling mit dem Ball, mit der Hand die Stange berühren. Welcher Spieler ist am schnellsten?!
- „Feuer“ – die Spieler (Piraten) schießen die Kanonenkugel ab, in dem Feld (Schiff), in dem ein Ball liegt ist ausgeschieden! Wer bleibt übrig?
- „Entern“ – die Spieler (Piraten)dribbeln in ein anderes Schiff, ist dort schon ein anderer (Spieler) Pirat müssen sie zu einem freien Schiff dribbeln! Wer ist am langsamsten?
- Die Übungen können auch mit der Hand durchgeführt werden!
- Ablauf und Inhalt variieren - verschiedene Vorgaben und Aufgabenstellungen.

