

Ja - wir schaffen das!

Idee, Organisation und Ablauf:

„Ja - wir schaffen das!“ ist eine Übungsform für die spielerischen Basisfertigkeiten Zuspiesen und Laufen. Diese Spielform ist eine bewusste Herausforderung für das gesamte Team.

Acht Kinder sind auf den Außenlinien eines halben Volleyballfeldes oder eines Badmintonfeldes verteilt (Bild 1). Zu Beginn befindet sich je ein Ball diagonal gegenüber in den Ecken.

Beim Startzeichen werden die Bälle zunächst im Uhrzeigersinn zum nächsten Kind gespielt. Gleich nach dem Abspiel erfolgt ein Positionswechsel. Die Kinder in den Ecken wechseln diagonal ihre Position, die Kinder auf den langen Seiten wechseln nach gegenüber (Bild 2).

- Die Kinder beginnen zunächst die Bälle mit der Hand zu rollen, ohne Positionswechsel (nur Ballweg).
- Üben der verschiedenen Positionswechsel (nur Laufweg).
- Rollen des Balles mit der Hand und Positionswechsel in langsamem Tempo.
- Spielen der Bälle mit dem Fuß und Positionswechsel.

Varianten:

- Bälle bewegen sich entgegen dem Uhrzeigersinn.
- Veränderung des Parcours nach eigenem Ermessen oder Vorschlägen der Kinder.

Tipps und Tricks

- Die Coaches können vor Übungsbeginn ihr Team durch Abklatschen und mit dem Motto „Ja - wir schaffen das!“ für die Herausforderung einstimmen.
- Gegebenenfalls könnte die Spielform zunächst nur mit sechs Kindern begonnen werden.
- Coaches am Anfang auf die Diagonalpositionen verteilen.
- Übungsform mit Passen und Positionswechsel erst beginnen, wenn die Ball- und Laufwege gefestigt sind.
- Genaues, gefühlvolles Zuspiespiel ist unerlässlich.

