

TALENTINOS STATIONSTRAINING

für Kinder im Alter von ca. 6 bis 12 Jahren



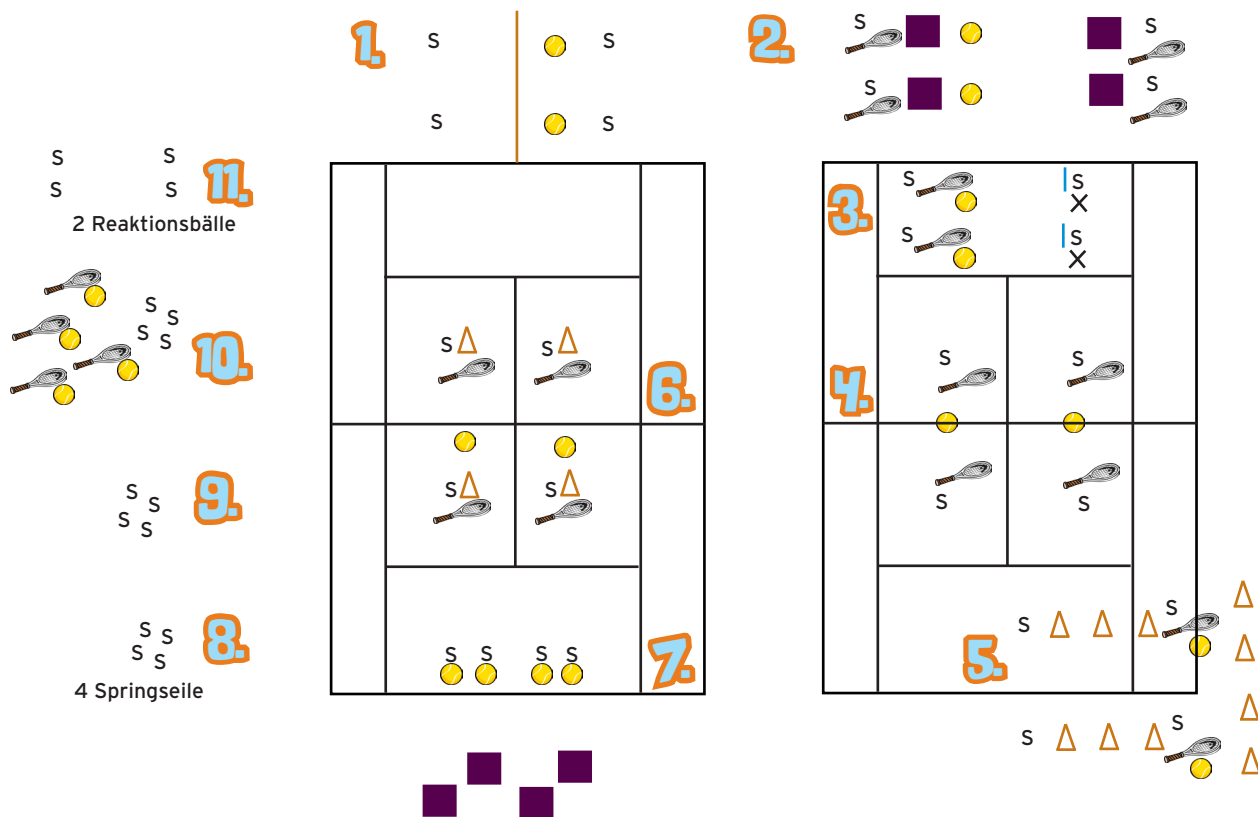
DAUER:
PERSONAL:
MATERIAL:

ca. 40 Minuten pro Durchgang, zusätzlich Erklärung und Auf- und Abbau
1 Trainer/Helfer für je ein bis drei Stationen (min. 4 Helfer)
max. 20 Schläger, je nach Alter 16 Bälle Rot, Orange und/oder Grün, 8 Zeitungsblätter, 2 Balldosen, Markierungslinien, 14 Hütchen, 4 Springseile, 2 Reaktionsbälle

Aufbau und Durchführung

ca. 10 - 15 Minuten

- Bauen Sie die Stationen wie auf dem Plan angegeben auf, so dass die Kinder nach Möglichkeit die Stationen im Uhrzeigersinn wechseln.
- Verteilen Sie an jeder Station die passende Stationsbeschreibung.
- Ein Trainer/Helfer sollte nach Möglichkeit immer ein bis drei Stationen betreuen.
- Verteilen Sie die Punktekarten: jedes Kind bekommt eine Karte.
- Erklären Sie am Anfang alle Stationen den Kindern gemeinsam.
- Verteilen Sie nun die Kinder immer paarweise an den Stationen. Die Pärchen sollten möglichst homogen sein (Alter und Können). So können die Kinder an jeder Station die für sie passenden Bälle (rot, orange und Grün) verwenden. Max. zwei Pärchen je Station.
- Ein Trainer stoppt immer die Zeit (z.B. 3 min) für den Durchgang und gibt das „Los“ und „Stop“ Kommando.
- Nach jedem Durchgang trägt der Helfer/Trainer die Punkte der Kinder auf den Punktekarten ein und die Stationen werden in der Reihenfolge gewechselt.



- | Balldose
- △ Hütchen
- 🎾 Schläger
- Ball
- S Schüler
- | Kleinfeldnetz
- Zeitung
- X Markierung



1. Handtennis

ein Kleinfeldnetz, zwei Tennisbälle (rot, orange oder grün)

- Einen Tennisball mit der flachen Hand nach einmaligem Aufsprung über das Netz zum Partner spielen.
- Jede Netzüberquerung als Team zählt einen Punkt.

2. Zeitungsspiel

vier Zeitungen, zwei Tennisbälle (rot, orange oder grün), vier Schläger

- Mit der Vorhand- oder Rückhandtechnik den Ball so oft wie möglich auf die Zeitung des Partners platzieren.
- Jeder Treffer als Team zählt einen Punkt.

3. Dosen-Volleyspiel

zwei Balldosen (oder Hütchen), zwei Tennisbälle (rot, orange oder grün), zwei Schläger, Markierung

- Ein Kind steht auf der Markierung und wirft den Ball zum Partner. Dieser spielt den Ball als Volley zurück. Der Werfer fängt den Ball mit der Dose und darf dabei die Markierung nicht verlassen.
- Für jeden Ball, der in der Dose landet, erhält das Team einen Punkt.

4. Volleyduell

vier Schläger, zwei Tennisbälle (rot, orange oder grün)

- Den Ball so oft wie möglich aus der Luft mit dem Partner über das Netz hin und her spielen.
- Die längste Netzüberquerung pro Team wird aufgeschrieben.

5. Slalom und Tor

10 Hütchen, zwei Schläger, zwei Tennisbälle

- Die Kinder laufen abwechselnd um den Slalom und rollen dabei den Tennisball mit dem Schläger. Nach dem Slalom wird der Ball abgestoppt und mit dem Schläger auf das Tor geschossen.
- Jedes Kind zählt seine eigenen Punkte.

6. Hütchen-Vorhand Spiel

vier Hütchen, vier Schläger, zwei Tennisbälle (rot, orange oder grün)

- Beide Kinder halten in der Nichtschlaghand ein Hütchen, in der Schlaghand einen Schläger. Mit dem Hütchen werden die Bälle nach dem Aufspringen gefangen und „ausgekippt“. Danach den Ball mit dem Schläger wieder zum Partner zurückspielen, der den Ball fängt usw.
- Jeder mit dem Hütchen gefangene Ball gibt einen Punkt. Die Punkte werden als Team gezählt.

7. Ball ins Ziel Rollen

vier Hütchen, vier Schläger, zwei Tennisbälle (rot, orange oder grün)

- Die Schüler rollen abwechselnd einen Ball in die Zielflächen. Für jeden Ball, der in der Zielfläche liegen bleibt, gibt es einen Punkt.
- Jedes Kind schreibt seine eigenen Punkte auf.

8. Seilspringen

vier Springseile

- Wie viele zusammenhängende Sprünge schaffst Du? Der längste Durchgang wird aufgeschrieben.
- Jedes Kind zählt seine eigenen Sprünge.

9. Pause

ggf. eine Sitzbank und Schatten

- Die Kinder machen eine Pause.

10. Balljonglieren

vier Schläger, vier Tennisbälle

- Ein Ball wird mit dem Schläger möglichst oft hochgespielt (bei Jüngeren und Anfängern darf der Ball zwischen drinnen aufhüpfen).
- Der Versuch mit den meisten Kontakten zählt. Jedes Kind schreibt seine eigenen Punkte auf.

11. Reaktionsballfangen

zwei Reaktionsbälle

- Die Kinder werfen sich einen Reaktionsball hin und her. Der Ball muss einmal aufspringen und dann gefangen werden.
- Für jedes Fangen nach einmaligem Aufsprung gibt es für das Team einen Punkt.

