LASEP

LIGUE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES
DE L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL

Spill- an Übungsformen a 4er Gruppen

26. November 2020

Steve Marx - Responsable CTS

Vill vun den opgeléschte Spill- an Übungsforme sinn Iech sécherlech bekannt. Unhand vu klengen Ëmännerung, ass et trotz de momentanen Aschränkunge méiglech dës Spiller mat de Kanner an de LASEP's Stonnen ze spillen. Zum Beispill kann een de klassesche Vëlkerball als « Weltmeeschterschaft » mat 4er Gruppen iwwer méi Terraine spillen. Falls een net genuch Material huet fir dat selwecht Spill e puer mol opzeriichten, kann een och nom Statiounsprinzip schaffen, dat heescht 3-4 verschidde kleng Spiller opriichten (z.B. Vëlkerball / Matrasseball / Bänkball), wou d'Gruppen no enger gewësser Zäit dréinen.

Och mat engem grousse Parcours mat verschiddene Statiounen (Aufgaben) kann ee problemlos e grousse Grupp u Kanner gemäß den aktuellen Direktiven encadréieren.

Der Kreativitéit si keng Grenze gesat an zesumme wäerte mir dës schwiereg Zäit packen. Mir wënschen Iech weiderhi vill Spaass mat de LASEP's Kanner am Sport a bleift fit a gesond. Bei Froe kënnt dir Iech gäre beim Responsabele vun der CTS, dem Här Steve Marx (steve.marx@lasep.lu) mellen. D'Guideline wäert och an de nächste Wochen ëmmer nees erweidert ginn.

Vëlkerball-WM

29. Oktober 2020

⇒ **Pro Terrain 2 Gruppen à 4 Kanner.**

⇒ *Terrain 1 = Championsleague*
Terrain 2 = Bundesliga
Terrain 3 = Regionalliga
asw.

⇒ Gespillt gëtt no de klassesche Vëlkerballsreegelen.

⇒ Gewënnt een seng Partie, réckelt een eng Liga erop, verléiert een seng Partie, geet eng Liga méi déif weider.

Matrasseball

29. Oktober 2020

Matrasseball ass eng Variant zum klassesche Vëlkerball, wou et net drëms geet de Géigner, mee en Objet am Géigner seng Hallschent ze treffen.

⇒ **Pro Terrain 2 Gruppen à 4 Kanner.**

⇒ D'Ziel ass et dem Géigner seng Matrass mat gezielte Schëss ze treffen.

<u>Reegelen :</u>

⇒ Et däerf e just aus senger Hallschent vum Terrain schéissen.

⇒ Bei all Ballkontakt mat der Matrass, gëtt et e Punkt.

⇒ Gewonnen huet d'Grupp mat de meeschte Punkten.

Keele klauen

29. Oktober 2020

⇒ **D'Kanner spillen 2 géint 2.**

⇒ All Grupp huet op hirer Grondlinn gläichvill Keel stoen.

⇒ **D'Ziel ass et dem Géigner seng Keele klauen ze goen ouni dobäi ofgeklappt ze ginn.**

⇒ Bréngt een et fäerdeg eng Keel ze klauen an zeréck a seng Hallschent ze lafen ouni ofgeklappt ze ginn, däerf een déi geklaute Keel op seng Grondlinn dobäi setzen.

⇒ Gëtt ee beim Versuch ze klauen ofgeklappt muss een éischtens d'Keel dem Géigner zeréckginn an zweetens a seng Hallschent zeréck lafen, fir dann op e Neits klaue kënnen ze goen.

⇒ Déi Grupp déi zum Schluss déi meeschte Keelen huet, huet gewonnen.

Bänkball

29. Oktober 2020

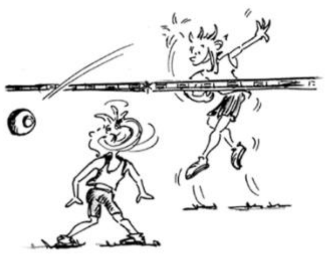
- **Pro Terrain 2 Gruppen à 4 Kanner.**
- An der Mëtt vun all Terrain ginn zwou kleng Këschten an eng ëmgedréinte Bänk opgeriicht (Bild).
- All Kand huet e Ball.
- D'Ziel ass et, d'Bäll fest mat der Hand ënnert der Bänk duerchzespillen (Bowling), esou dass d'Bäll beim Géigner hannert d'Grondlinn lafen.
- D'Bäll déi vum Géigner eriwwer geschoss ginn, solle versicht ginn ze stoppen, esou dass se net hannert d'Grondlinn lafen. Leeft e Ball trotzdeem iwwert d'Linn, kritt de Géigner e Punkt.
- Déi Grupp déi zum Schluss déi meeschte Punkten huet, huet gewonnen.

Varianten :

- D'Bäll däerfen och mam Fouss gestoppt an eriwwer gespillt ginn.
- Och hei kann de « WM-Modus » ewéi beim Vëlkerball gespillt ginn.

Ball iwwert d'Schnouer

29. Oktober 2020



- **Pro Terrain 2 Gruppen à 4 Kanner.**
- Vereinfacht Variant zum klassesche Volleyball.
- D'Kanner spillen sech de Ball iwwert d'Netz hin an hier.
- De Ball däerf net op de Buedem falen, soss kritt de Géigner e Punkt.
- Ewéi beim klassesche Volleyball sinn innerhalb vun enger Grupp 3 Ballkontakter erlaabt.

Varianten :

- Verschidde Bäll benotzen :
  (Loftbäll / Softbäll / Volleyball / Indiaca)
- Och hei kann de « WM-Modus » ewéi beim Vëlkerball gespillt ginn.

Zombieball

26. November 2020

Variant zum klasseschen Vëlkerball, mam Virdeel dass getraffe Kanner nees méi séier an d'Spill kommen.

⇒ Gespillt gëtt an engem klenge begrenzte Feld.
⇒ Et spillt jiddereen géint jiddereen.
⇒ Ziel ass et déi aner Kanner mam Ball ze treffen a selwer net getraff ze ginn.
⇒ **Pro Terrain 1 Grupp à 4 Kanner.**

<u>**Reegelen :**</u>

⇒ Just direkt Kierpertreffer zielen.
⇒ Gëtt d'Kand **A** vum Kand **B** getraff, muss den **A** op Bänk an däerf nees an d'Spill wann de **B** getraff gouf, asw.
⇒ Fänkt d'Kand **A** de Ball vum Kand **B** op, esou zielt de **B** als getraff a muss op Bänk.
⇒ D'Kand mam Ball däerf maximal 2 Schrëtt maachen éier et schéisst.
⇒ Bei engem Kapptreffer musse béid Kanner fir eng Minutte op Bänk.
⇒ Gewonnen huet de Spiller deen zum Schluss iwwereg bleift.

Flagball

26. November 2020

Niewent dem klassesche Flagball (Rugby ouni Kierperkontakt), kann een des Bännercher fir ganz vill Fänkspiller notzen :

⇒ **Pro Terrain 4 Kanner.**
⇒ *Jiddereen géint jiddereen*
<u>**Ziel :**</u> Esou vill ewéi méiglech Bännercher klauen

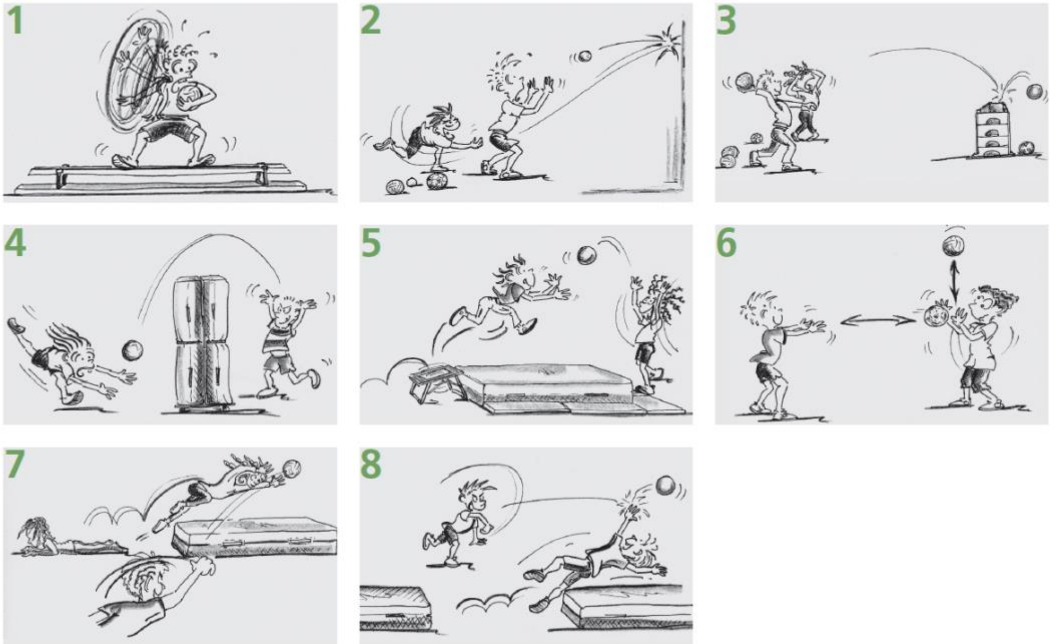
⇒ *2 Gruppen*
<u>**Ziel :**</u> All Bännercher vun der géignerescher Grupp klauen!

⇒ *1 géint 1 als Reaktiounsspill (Würfel)*
<u>**Ziel :**</u> De Géigner fänken respektiv net gefaange ginn

⇒ *«Ween huet Angscht virum wäissen Hai » Variant!*
<u>**Ziel :**</u> Op déi aner Säit lafen ouni vum Hai gefaangen ze ginn. Kanner ouni Bännercher ginn zu Haien.

Ball-Parcours

29. Oktober 2020



⇒ **All Statioun ka mat bis zu 4 Kanner besat ginn.**

⇒ **No 5 Minutte ginn d'Statioune gewiesselt.**

Statioun 1 - Gläichgewiichtsfänken :

Ball fänken op enger ëmgedréinter Bänk.

Statioun 2 - Reaktiounsfänken :

Kand A schéisst de Ball vun hanne widder d'Mauer a Kand B versicht de Ball ze fänken.

Statioun 3 - Basketball :

Verschidde Bäll aus verschiddenen Distanzen an eng Këscht werfen.

Statioun 4 - Blanneball :

De Ball iwwert eng déck Matrasse hin an hier spillen. Fält de Ball op de Buedem kritt de Géigner e Punkt.

Statioun 5 - Trampolinball :

D'Kand A sprengt vum Trampolin of a versicht de Ball deen d'Kand B passt, ze fänken.

Statioun 6 – Fänken/Werfen :

D'Kand A huet e Ball a kritt en zweete Ball vu Kand B gepasst. 1te Ball an d'Luucht werfen, 2te Ball fänken, zeréckpassen, an 1te Ball nees fänken.

Statioun 7 – Goalkeeper 1 :

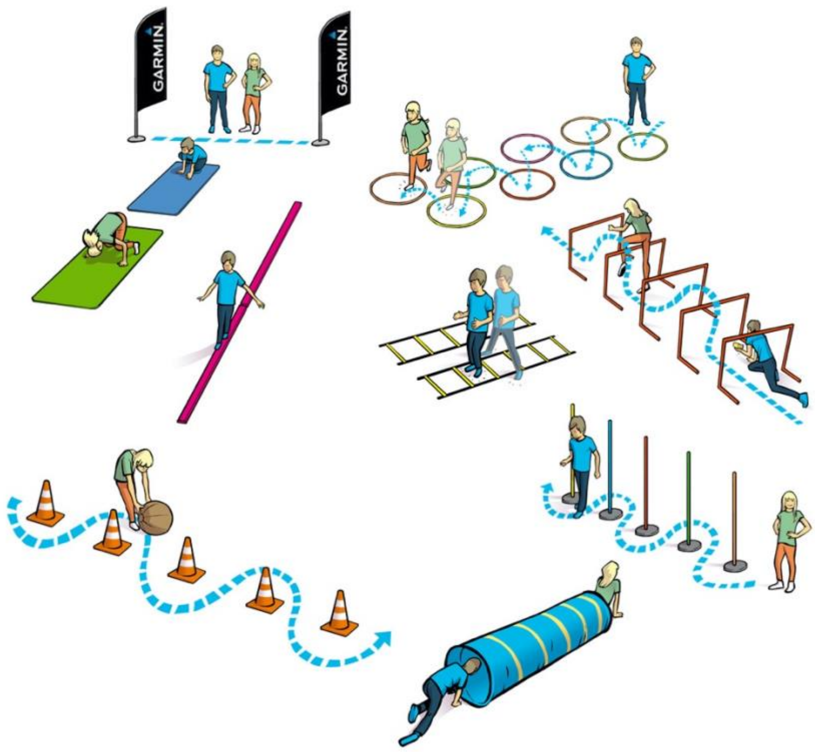
D'Kand A leit um Buedem. Op Kommando vu Kand B, séier opstoen a versichen de Ball ze ofzewieren.

Statioun 8 – Goalkeeper 2 :

D'Kand A spillt am Wiessel Bäll no riets an no lénks a Kand B versicht d'Bäll ofzewieren.

Fitness-Parcours

29. Oktober 2020



⇒ **All Statioun ka mat bis zu 4 Kanner besat ginn.**

⇒ **No 5 Minutte ginn d'Statioune gewiesselt.**

Iddien & Méiglechkeeten :

- Übunge mat der Koordinatiounsleeder
- Slalomlaf (ouni Ball / mat Ball, mat der Hand, mam Fouss)
- Hürdelaf
- Hampelmann
- Kopplabunz
- Kuerf schéissen (Basketball)
- Seelsprangen
- Iwwert eng Bänk balancéieren
- Kniebeugen
- asw.

Tennisringhockey

26. November 2020

!! Gruppen à 4 Kanner wärend der ganzer Unitéit !!

Unzuel u Kanner gedeelt duerch 4 entsprécht der Unzuel un Terrainen. (20 Kanner : 4 = 5 Terrainen)

An der Hondsschoul :

All Kand huet en Hockeyschléier (Lenkt) an en Tennisrank (Hond). Si gi mam Hond spadséieren (eventuell mat Musek)

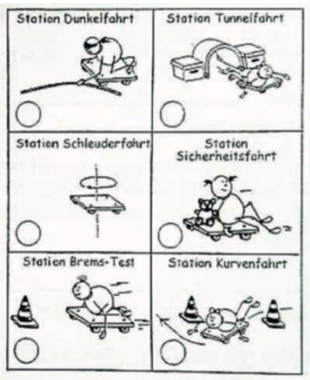
Reegel : D'Schléier mussen ëmmer ënnert der Hëft gefouert ginn.

- De Rank iwwert den Terrain « drécken » (schieben).
- De Rank nëmmen op de Linnen vum Terrain drécken.
- Am Goen am Lafen (Tempowiessel).
- De Rank e puer Meter no fir schéissen an nees mam Schléier ophuelen.
- De Rank e puer Meter no fir schéissen an en anere Rank mam Schléier ophuelen.
- Nëmmen d'Hallschent huet e Rank, déi ouni Rank versichen e Rank ze klauen.

Tennisringhockey :

Zwou Gruppen, also 2 géint 2, versichen mat hire Schléier de Rank am Géigner sengem Goal ënner ze kréien.

Reegel : Maximal 2 Kanner däerfen mam Schléier an de Rank gräifen. Och hei mussen d'Schléier ëmmer ënnert der Hëft gefouert ginn.

Flizzi 26. November 2020	
WICHTEG	⇒ De Flizzi ass kee Skateboard, dofir setzen oder leeë mir eis drop ⇒ Laang Hoer maache mir an e Wutz ⇒ De Flizzi ass kee Knuppauto ⇒ De Flizzi ëmdréine wa mir net méi fueren
Führerschäin 	⇒ **All Aufgab ka mat bis zu 4 Kanner besat ginn.** ⇒ A verschiddene Positioune fueren (am Setzen, op de Knéien, am Leien) ⇒ Slalom fueren ⇒ No fir, no hanne fueren, op der Platz dréinen ⇒ Genau Bremsen (Zone) ⇒ Duerch en Tunnel fueren ⇒ Duerch eng schmuel Gaass fueren ⇒ Eppes transportéieren (Reissaack & Schéissen) ⇒ Zu Zwee fueren ⇒ Eng Ramp erof fueren ⇒ …

Béierdeckelstaffel

29. Oktober 2020

!! Gruppen à 4 Kanner wärend der ganzer Unitéit !!

⇒ <u>Warm-Up :</u>

Den Dirigeant léisst d'Béierdeckel duerch de Sall fléien.
D'Gruppe spillen een nom aneren.
<u>Ziel :</u> All Kand versicht e Maximum un Deckelen ze sammelen.

⇒ <u>Haaptdeel :</u>

All Kand zielt seng gesammelt Deckelen a verdeelt se an der Mëtt vun der Hall am Krees.

<u>1. Spill : Champignon- Course</u>

D'Gruppe lafen hin an hier a versichen e Maximum un Deckelen (Champignonen) ze sammelen.
<u>Reegel :</u> Et däerf een all Kéier just 1 Deckel mathuelen.

<u>2. Spill : Zielwerfen</u>

D'Gruppe versichen eng no der anerer hier gesammelt Deckelen an de «Kuerf » (Reef) ze schéissen.
<u>Reegel :</u> Deckele mussen eenzel geschoss ginn.

<u>3. Spill : Floosiwwerquerung</u>

All Gruppe kritt 9 Béierdeckelen. Deckele symboliséiere Steng déi d'Kanner brauche fir iwwert de Floss ze kommen.
<u>Reegel :</u> D'Féiss däerfen de Buedem net beréieren.

⇒ <u>Cool-Down :</u>

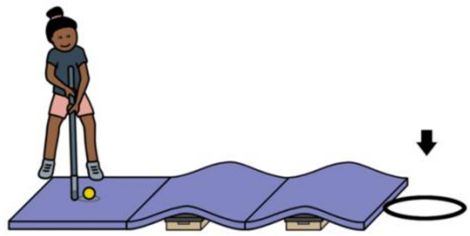
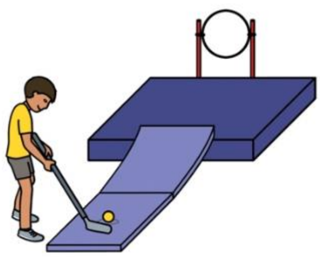
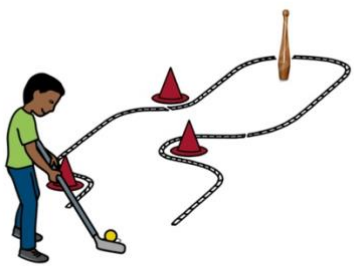
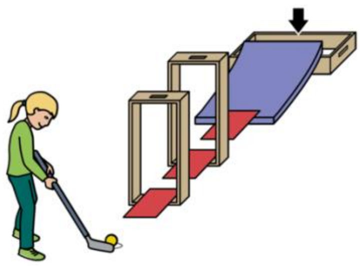
Bei lueser Musek ginn Deckelen um Kierper vum Partner verdeelt a nees lues erofhuelen.

Minigolf

26. November 2020

!! Maximal 4 Kanner pro Statioun !!

- D'Statioune sollen all 5 Minutten gewiesselt ginn.
- Hei e puer Beispiller, ewéi een e Minigolfparcours kann opbauen. Natierlech sinn der Fantasie an der Unzuel u Statiounen keng Grenze gesat.
- Et kann een dat Ganzt och all kleng Kompetitioun mat engem « Lafziedel », wou een Punkte notéiert, spillen.

Statioun 1	
Statioun 2	
Statioun 3	
Statioun 4	
Statioun 5	

MINIGOLF

LAUFZETTEL

Name:

Bahn	Anzahl
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
Gesamt	

Spiller mat der Zeitung

26. November 2020

!! Gruppen à 4 Kanner wärend der ganzer Unitéit !!

Unzuel u Kanner gedeelt duerch 4 entsprécht der Unzuel un Terrainen. (20 Kanner : 4 = 5 Terrainen)

- Beweegen mat der Zeitung ouni se unzehalen an ouni dass se op de Buedem fält.
- Fuusseschwanz fänken: D'Zeitung gëtt als Schwanz gerullt a mat engem Drëttel hannen an d'Box gestach. 1 Kand huet kee Schwanz an ass de Jeeër, dat muss d'Fiiss fänken (Schwanz just aus der Box zéien).
- Schildkröte - Course : 2 Kanner sinn eng Schildkröt andeems si ganz no beieneen op 4 Been sinn, een Zeitungsblat, ausernee gefaalt, bilt hire Panzer. Lo geet et drëm vun enger Startplaz zum Zil ze kommen ouni dass d'Zeitung eroffält.
- Zeitunge ginn zesumme geknujelt a mir maachen eng Schnéiballschluecht.
- Mir maache Musek mat Zeitungsblieder.
- Indianerstaffel: 2 Indianer stinn enk niewenteneen, hir 2 Féiss déi beienee sinn, ginn duerch een Zeitungsblat, dat auserneegefaalt ass a wou 2 Lächer dra sinn, duerchgestrach. Lo mussen si zesummen e Parcours oder eng Course maachen ouni dass d'Zeitung futti geet.
- Zeitungen ginn als Stief zesummegerullt a festgepecht (mat Tesa oder Scotch).
    - ⇒ Zeitungsstief balancéieren op der Hand, um Handréck op der Schëller , um Kapp, am Genéck, um Réck, um Fouss, asw.
    - ⇒ All Kand huet 3 Zeitungsstief a balancéiert deen 3. op deenen 2 aneren, déi d'Kand an der Hand hält.
    - ⇒ Iwwert de Staf klammen, sprangen (een aneren hält en un),...
    - ⇒ De Staf gëtt tëschent de Bee weiderginn oder no vir, bzw. no hanne weiderginn, et kann een dat och ënnert der Form vun enger Staffel maachen.
    - ⇒ De Staf schéissen an opfänken.