1. Naka-Naka

* (frei übersetzt und bedeutet „in die Hocke mit Dir“) * kultverdächtig!

Kategorie:

Energizer, Teamspirit und Spaß.

Namibia

Spielgedanke:

Förderung der Konzentrationsfähigkeit und der Wahrnehmung, hinzu kommen Lockerheit und Spaß.

So geht`s:

- Maximal 10 Spieler bilden einen Kreis.
- Der Coach steht in der Kreismitte, der Abstand zu jedem Spieler beträgt ca. zwei Meter.
- Er wirft den Spielern den Ball nacheinander zu.
- Bei der Ansage „köpfen“ muss der entsprechende Spieler den Ball fangen.
- Bei der Ansage „fangen“ soll der Spieler den Ball zurück köpfen.
- Fängt der Spieler bei der Ansage „fangen“ oder köpft er bei „köpfen“, dann ist das jeweils ein Fehler. Bemerken die anderen Spieler den Fehler, rufen sie laut „Naka-Naka!“ .
- Reagieren die Spieler nicht, bleibt das Missgeschick unbestraft, der Spieler hat dann Glück und bleibt im Spiel.
- Erfolgt der „Naka-Naka“-Ruf des Teams, muss der Spieler sich hinhocken.
- Es geht so lange im Uhrzeigersinn weiter, bis zwei Spieler übrigbleiben. Diese Situation wird dann als Endspiel „zelebriert“.

Wer wird Naka-Naka-König, wer hat die höchste Konzentrationsfähigkeit?

Powercoaching – Tipps:

- Der Coach muss locker und energiereich das Spiel „präsentieren“ und nicht nur vorstellen.
- Das Spiel startet mit 2 bis 3 Runden ohne Wettbewerbscharakter, damit das Team sich ans Spiel gewöhnt.
- Bei mehr als 10 Spielern besser zwei Gruppen bilden, mit Trainerkollegen oder Fußball-Papas.
- Der Coach wirft den Ball von unten nach oben und macht die Ansage zum Anfang frühzeitig, danach rechtzeitig . Die Spieler benötigen zu Beginn eine längere Reaktionszeit.
- Schwierigkeitsgrad erhöhen, andere oder weitere Ansagen ins Spiel bringen. So könnte bei der Ansage „1“ der Ball gefangen werden und bei der Ansage „ 2“ geköpft werden, oder bei der Ansage „Klose“ muss der Ball gefangen und bei der Ansage „Kahn“ geköpft werden. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten.
- Eine kleine „Hürde“ gehört immer dazu, dann funktioniert das Spiel perfekt und steigert das Konzentrationsvermögen der Spieler enorm.
- Immer wieder fragen: „Bei wem darf ich anfangen? Mutige Spieler voraus!“ Wir wollen doch als Coaches mutige Spieler auf dem Platz sehen und hier können wir damit anfangen.
- Später, wenn es gegen den Coach geht (siehe Variationen), stellt sich die Frage anders: „Bei welchem Spieler darf ich zuletzt werfen? Mutige Spieler voraus!“

Variationen:

- Die Kinder treten jetzt nicht gegeneinander an, es geht gegen den Coach.
  Beispiel:
  10 Spieler befinden sich am Kreis und spielen um einen „Einsatz“ gegen den Coach. Sind mehr als 3 Spieler „Naka-Naka“, gewinnt der Coach, sind es 3 oder weniger, hat das Team gewonnen.
  Wer verliert darf dann zum Beispiel Liegestützen ausführen oder ein Liedchen singen.
- Zu einem Song, den die Kinder mögen, wird „Naka-Naka“ gespielt. Dabei bewegen sich die Spieler leicht zur Musik.

Organisation:

Nur einen Ball und das Spiel kann beginnen.

©Soccerdrills.de