

Abteilung Aktive plus – Trainingvarianten für Fit + Fun

FUSS-BALL-KORB

Korbball

Wurfübungen (Einzel)

- Wurftechnik: Sauberer Wurf
- Individualwurf: 20 oder mehr Würfe aus der gleichen Distanz (Trefferquote aufschreiben)
- Korbleger
- Rundlauf mit Korbleger (Anlaufrichtung variieren)
- Golf-Drill: 5 verschiedene Wurfpositionen, so lange werfen, bis bei jeder Position einmal getroffen wurde. (Totalanzahl der Würfe zählen).
- 6'-Wurftest: Zwei Körbe mit jeweils fünf Wurfpositionen. Während sechs Minuten bei jeder Wurfposition werfen. Anschliessend zum anderen Korb wechseln.
- Variation: Abwechslungsweise Standwurf und Sprungwurf
- Zehn Würfe aus einem Meter
- Halbkreis-Korbleger-Drill: 5 Positionen im Halbkreis um Korb. Wurf bei Position 1, läuft zum anderen Korb, macht Korbleger und läuft zurück. Macht Wurf bei Position 2, holt Rebound und läuft zu anderem Korb

Fussball

Zuspiel

Material: 16 Malstäbe, 2 Fussbälle

Beschreibung: Jeder Spieler aus der Vierergruppe erhält sein eigenes Startrechteck. Die Bälle befinden sich auf einer Seite in den nebeneinander liegenden Startfeldern. Von dort erfolgt ein Pass der beiden Spieler auf die gegenüber liegenden Rechtecke. Nach dem Pass tauschen die Passgeber die Rechtecke. In den Feldern auf der anderen Spielfeldseite werden die Pässe erwartet und es folgt der sofortige Rückpass. Auch diese Spieler tauschen die Rechtecke. So geht die Übung immer weiter, wird immer schneller und der Ablauf immer sicherer.



Fussball-Brennball

Grundregeln vom Brennball oder Alaska.

Die Spieler der Fängergruppe stehen im Feld. Die Werfer müssen den Fussball mit dem Fuss ins Feld spielen. Die Fänger stoppen den Ball mit dem Fuss und spielen den Ball so schnell wie möglich noch vorne. Zum Abbrennen muss der Ball in ein Tor geschossen werden. Um die Fänger mehr zu bewegen und die Techniken zu verbessern, baut man vor dem Brennen kleine Übungen ein z.B.

Der Ball muss noch zwischen 2 Malstäben durch gespielt werden

- Jeder Fänger muss den Ball vor dem Abbrennen einmal berührt haben
- Nach dem Stoppen des Balles bilden die Fänger 2 Linien und der Ball muss im Zickzack nach vorne gespielt werden.

INTERCROSSE

Ballannahme

Mit dem Zurückziehen des Körbchens den Aufprall dämpfen. (Das Fangen ist so sanft, wie ein rohes Ei in die Bratpfanne zu geben ohne es zu zerstören!)

Ballwurf

Die Wurfhand drückt den Schläger nach vorne und die andere Hand unterstützt die Schleuderbewegung.

Ziel der ersten Übungen ist, den Punkt des Wurfes zu üben, an dem der Ball den Schlägerkopf verlässt und ein gerader Pass möglich wird. Im Training ist wichtig folgende Pässe einzuüben: Normale Pässe, hohe Pässe, flache und schnelle Pässe usw.

Einzelübungen

Teilnehmer sucht sich einen freien Platz in der Halle

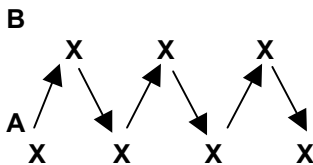
- den Ball hoch werfen, fangen und wieder hoch werfen (Schwierigkeit: der Ball soll nicht in den Korb zurück rollen sondern im vorderen Bereich liegen bleiben)
- das Körbchen in der Hand (beliebig oft) drehen, während der Ball in der Luft ist
- den Ball von der Körbchenhandseite über den Kopf werfen und auf der anderen Seite wieder auffangen und umgekehrt

Teilnehmer stellt sich mehrere Meter entfernt von einem Basketballkorb auf

- das schwarze Viereck auf dem Basketballbrett soll getroffen werden

Gruppenübungen zu zweit

- Normale Pässe, hohe Pässe, flache und schnelle Pässe
- Alle Bälle werden im Zick-Zack von A nach B gespielt und wieder zurück (Frequenz variabel)



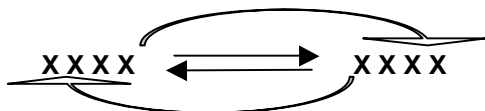
Variationsmöglichkeit: Zwischendurch die Distanz ändern

Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf

- 2-3 Bälle im Kreis herum spielen (nach links mit rechts; nach rechts mit links)
- 1-2 Bälle zu beliebigem Teilnehmer passen (vorher Blickkontakt aufnehmen)

Zwei Gruppen stellen sich gegenüber auf (Kolonnen)

- insgesamt nur 3-5 Teilnehmer pro Seite
- diese stellen sich hintereinander auf
- der Erste spielt den Ball zu seinem Gegenüber und stellt sich hinten bei der anderen Gruppe wieder an usw.



- der Pass wird im Laufen gespielt
- der Fänger erhält den Pass im Laufen
- Beides ist bei ausreichend Platz natürlich auch kombinierbar

Variation: Der Ball soll danach wieder gefangen werden oder der Ball soll im Basketballkorb landen (ist schwerer als es klingt)

UNIHOCKEY

Unihockey- Parcours

Material: 5 Malstäbe, 1 Langbank, 2 Fit + Fun Tore, 3 Matten, Unihockeyschläger und Ball

Mit dem Material einen Parcours aufstellen.

Ablauf: Unihockeyball mit Schläger im Slalom um die 5 Malstäbe führen, Tu über Langbank laufen und Ball am Boden weiter führen, durch die 2 Tore spielen, Tu auf der ersten Matte laufen und Ball an der Seite führen, um die zweite Matte rennen, bei der dritten Matte Tu wieder über die Matte laufen und Ball neben der Matte führen und zurück zum Start.

Auch als Stafette zu gebrauchen.

Unihockey-Brennball

Grundregeln vom Brennball oder Alaska.

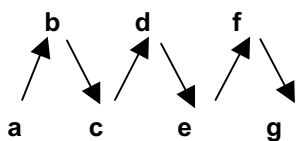
Die Spieler der Fängergruppe haben alle einen Unihockeyschläger. Die Werfer müssen den Unihockeyball mit dem Schläger ins Feld schiessen. Die Fänger stoppen den Ball mit dem Schläger, um so schnell wie möglich den Ball nach vorne zu schiessen. Zum „Brennen“ muss der Ball in einen umgekehrten Kastenoberteil gespielt werden. Um die Fänger mehr zu bewegen und die Techniken zu verbessern, baut man vor dem Brennen kleine Übungen ein z.B.

- Der Ball muss noch durch die Fit + Fun Tore gespielt werden
- Der Ball muss um einen (mehrere) Reifen geführt werden
- Jeder Fänger muss den Ball vor dem „Brennen“ einmal berührt haben
- Nach dem 1. Stoppen des Balles bilden die anderen Fänger eine Linie und der Fänger 1 muss den Ball im Slalom um die Mitspieler nach vorne spielen

MOOSGUMMIRING

- **Zu zweit:**
- Den Ring zuwerfen, Abstand immer wieder verändern
- Ein Turner wirft den Ring, der andere fängt ihn mit dem Stab

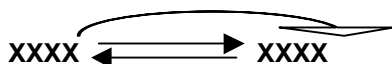
Zwei Reihen gegeneinander aufstellen. Im Zickzack zuspieren.



Varianten:

- a rennt nach dem Wurf hinten neben f, nach dem werfen rennt b neben g usw.
- b,d,f fangen den Ring mit dem Stab

Zwei Kolonnen gegeneinander aufstellen, 3-5 Personen pro Kolonne. Nach erfolgtem Zuspiel bei der gegenüberliegenden Kolonne hinten anschliessen.



Varianten:

- Distanz verändern
- Eine Gruppe fängt den Ring mit dem Stab.

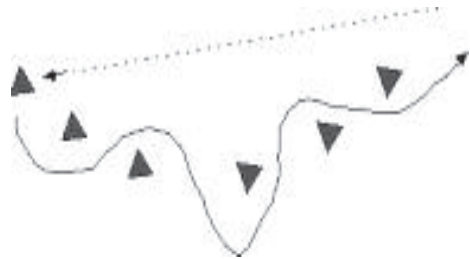
RUGBY

Zu zweit

- Den Rugbyball auf verschiedene Arten zuwerfen
- Distanz dabei immer verändern
- Einmal hoch und dann flach zuwerfen

Menschenslalom (Aufwärmen)

Je sechs Turner bilden eine Einkerlinie hintereinander mit genügendem Abstand zum Vordermann. Die ganze Gruppe beginnt langsam zu joggen, der Vorderste bestimmt den Laufweg. Der hinterste Spieler mit Ball macht einen Menschenslalom bis er an der Spitze ist. Jetzt passt er den Rugbyball zum hintersten Turner. Nun bestimmt er die Laufrichtung etc.



Wandball

Je zwei Teams versuchen mit dem Rugbyball via Zuspiel die gegnerische Wand zu berühren. Der Start befindet sich auf der Mittellinie. Man darf mit dem Ball nicht laufen. Die Gegner dürfen versuchen, während dem Zuspiel den Ball für sich zu gewinnen. Sie dürfen den Ball nicht aus den Händen schlagen. Die Gruppe, welche die Wand mit dem Ball berühren kann, erhält einen Punkt. Die Gegner erhalten nun den Ball und starten nun wieder von der Mittellinie.

Bei allen Disziplinen ist es wichtig, zuerst das Wichtigste zu lernen:

Werfen und fangen!

Wir wünschen Euch **viel Spass** beim Umsetzen und selber weitere Variationen auszudenken!

Silvia Butscher und Otto Niederberger