

Thema:

Spezifisches Ausdauertraining: intensiv mit spieltaktischen Elementen

(Erwachsene im Leistungsbereich)

Spieltaktische Elemente:

- Spiel mit Hand und Fuß
- Freilaufen
- Erkennen von Lücken in der gegnerischen Abwehr
- Unterstützung des Ballträgers

Benötigte Materialien:

Basketbälle, Markierungshütchen, evtl. Rugby-Ei (ansonsten Volleyball), viele Wäscheklammern, evtl. Matten, Stoppuhr, Basketballkörbe, Langbänke.

Die Spiele sind jedoch auch mit weniger Materialaufwand spielbar.

Dauer der Einheit: ca. 1 ½ Stunden

Aufwärmen:

Atomlauf:

Alle Teilnehmer/innen laufen durch die Halle. Auf ein Kommando schließen sie sich zusammen und laufen in einer Gruppe weiter. Kommandos wären z.B.: gleiche T-Shirt Farbe; gleicher Anfangsbuchstabe des Vornamens; gleiche Augen-/Haarfarbe; gleiche Schuhmarke, usw

Bauer sucht Frau:

Jeweils eine Frau und ein Mann bilden ein Pärchen. Ein paar Männer haben keine Frau. Sie versuchen jemandem die Frau wegzunehmen, schafft der alleinstehende Mann eine Frau zu ergattern, muss sich der nun Alleinstehende auch auf die Suche machen.

10er Ball

Material: rote Schlaufen

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Dann wird ein Ball ins Spiel gebracht. Die Mannschaft muss dann versuchen, den Ball untereinander 10 Mal ohne Unterbrechung (Abfangen durch Gegner) zu passen. Dafür gibt es einen Punkt und die gegnerische Mannschaft hat danach den Ball. Wer zuerst 10 Punkte hat ist Sieger. Variation: Spiel auf Zeit

Wäscheklammern fangen:

Jede/r bekommt ca. 3 - 4 Wäscheklammern, die er/sie sich irgendwo am Gewand befestigt. Ziel ist es möglichst viele Wäscheklammern zu sammeln. Erbeutete Wäscheklammern müssen ebenfalls an der Kleidung befestigt werden. Bei jedem Abschlagen darf nur eine Wäscheklammer genommen werden. Es ist nicht gestattet 2x hintereinander dieselbe Person zu fangen.

Mobilisieren

Schwunggymnastik

- Einbeiniger Stand, Schwungbein vor den Körper schwingen und wieder zurück pendeln lassen
Dann auch die Arme dazu nehmen und immer diagonal schwingen
- Leichter Grätschstand, linke Hand zum rechten Fuß, rechte Hand zum linken Fuß, immer abwechselnd; Der Kopf schaut der Hand nach, die nach oben geht
- Das gleiche geht auch rückwärts bzw. von hinten
- Bein seitlich vor den Körper schwingen
- Arme abgewinkelt auf Brusthöhe halten, Ellbogen ziehen nach hinten, zweimal wippen;
dann mit gestreckten Armen und dann noch die Handflächen nach vorne drehen, Handrücken zeigt also nach hinten und wieder zweimal wippen (von vorne – Brust – nach hinten – Schulterblätter ziehen zusammen)
- Hampelmannsprünge

Hauptteil:

Ok Rugby

Alle Spieler dürfen:

- mit dem Ball laufen (keine Schritt- oder Dribbelregel wie im Hand- oder Basketball)
- den Ball mit der Hand nur seit- oder rückwärts passen
- nur der Ballträger darf mit 2 Händen an der Hüfte berührt werden
- dann muss der Ballträger sofort passen oder den Ball ablegen
- einen Versuch im Malfeld (in der Halle eine Mattenbahn an beiden Enden des Spielfeldes) legen

Spielbeginn / Versuch:

- Kickstart: auf dem Mittelpunkt der Mittellinie den Ball ca. 10 cm nach vorne kicken, aufnehmen und sofort laufen oder abgeben
- Versuch: den Ball im Malfeld niederlegen (5 Punkte)

Wiederbeginn nach Spielunterbrechung / Ahndung von Vergehen:

- nach Versuch: Kickstart Mittellinie
- nach Seitenaus: Kickstart auf dem Punkt, an dem Ball Auslinie kreuzte
- nach Aus im Malfeld: Kickstart 5 m vor Mittellinie
- nach technische Vergehen: Schiri bringt Ball mit Tritt oder Pass wieder ins Spiel (Möglichkeit, auch schwächere Spieler in Ballbesitz zu bringen!)
- nach Foul: Bodenverlust von 5 m, danach wie bei technischem Vergehen

Halten des Ballträgers:

- beim OK-Rugby muss sie/er mit beiden Händen an Hüfte berührt werden
- der/die Ballträger/in muss dann umgehend Ball abgeben oder, wenn sie/er dazu nicht in der Lage, auf Boden legen (im Zielspiel wird der/die Ballträger/in durch Tiefhalten zu Boden gebracht)

„5- Minuten Angriff“

Wieder eine Konditionsübung, die mit Ball durchgeführt wird. Die Mannschaft wird in drei gleich große Teile geteilt. Zwei Mannschaften spielen in einem den Mannschaftsgrößen angepassten Spielfeld auf zwei Tore ohne Torwart, wobei lediglich eine Mannschaft permanent angreift (mit einem Fußball, ohne Hände). Die dritte Mannschaft postiert sich um das Spielfeld und bringt die Bälle wieder ins Spiel. Nun sollen die Angreifer über einen vorher festgelegten Zeitraum (angeregt werden 10 Minuten) versuchen, so viele Tore zu erzielen wie möglich. Verlässt der Ball das Spielfeld, wird er durch die dritte Mannschaft an dieser Stelle durch Anspiel zum Angreifer-Team wieder ins Spiel gebracht. Nach Ende der Spielzeit wechseln die Mannschaften wie folgt: Angreifer werden zu "Ballholern" (Erholungsphase nach Daueranstrengung), Verteidiger werden Angreifer (Steigerung der Spielsituation) und "Ballholer" werden zu Verteidigern. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Tore erzielt?

Dauerbasketball

Die TeilnehmerInnen teilen sich in Gruppen auf. 6 TeilnehmerInnen gehen in eine Gruppe und der Rest in die andere Gruppe. Die 6er Gruppe teilt sich auf die beiden Basketballkörbe auf, so dass bei jedem Korb 3 Personen stehen. Eine Person ist der/die PassspielerIn, die anderen beiden sind die Ballholer. Die restliche Gruppe läuft nun im großen Kreis in der Halle umher und bekommt immer wieder vor dem Korb einen Basketball vom Passgeber zugepasst. Daraufhin soll ein Korbleger versucht werden. Die Ballholer schnappen sich daraufhin den Ball und passen ihn zum Passgeber zurück.

- Der Passgeber muss immer Augenkontakt zu den Rundenläufern haben, bevor er den Pass gibt
- Nicht jeder Teilnehmer bekommt in jeder Runde einen Ball.
- Die Ballholer zählen die geworfenen Körbe bei ihrem Korb
- Nach 2 Minuten wechseln die 6 Personen, die bisher Passgeber bzw. Ballholer waren in die Laufgruppe und andere 6 Personen haben sozusagen Pause und dürfen passen und die Bälle holen
- Bei einer Gruppe mit 30 TeilnehmerInnen läuft das Spiel somit 10 Minuten, wobei man eigentlich nur 8 Minuten läuft, da man ja 2 Minuten selbst Passgeber oder Ballholer ist.

Ausklang:

Zeitschätzläufe:

Material: - Stoppuhr,

- eine/zwei Langbank/Lanbänke (abhängig von Anzahl der Teilnehmer/innen)

Die Teilnehmer/innen erhalten die Aufgabe, zwischen 1 und 5 Minuten langsam zu laufen. Wer meint, dass die gegebene Zeit erreicht ist, setzt sich auf die Bank. Gewonnen hat, wer die Zeit am besten schätzen kann.

Dehnen

Quellen:

[www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/Rugby in der Halle Heft 27.pdf](http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/Rugby%20in%20der%20Halle%20Heft%2027.pdf)

<http://www.supercoach.de/uebkondi.htm>

http://www2.uni-jena.de/erzwiss/projekte_2002/gaertner_muellers/regeln-ok.htm