

# Rafroball: Beispiel für eine Saisonplanung

Wer Rafroball im Training einführen will, plant gut: Dieses Beispiel begleitet ein Team bei der Vorbereitung für einen reibungslosen Ablauf einer ganzen Meisterschaft.

18:30	<b>Übung: Torschuss über den Motor</b> Spieler mit Motor ist vor dem Tor. Zwischen den Pfosten. Der Spieler mit dem Ball passt an Spieler mit Motor. Der Erste Spieler schießt über den Motor.	
18:40	<b>Übung: Löcher finden</b> Ziel: Der Spieler mit Motor muss in der Verteidigung ein Loch finden. Dazu helfen alle Spielbeteiligten, um die Verteidiger zu überlisten oder auf eine Seite zu bewegen. Zunächst ohne Ball, anschließend mit Ball.	
18:55	Pause	
19:00	<b>Übung: Seite blockieren</b> Ziel: Seite blockieren und Angriff über offene Seite durchführen.	
19:15	Match	
19:40	Abschluss des Unterrichts	

Diese 26 Trainingseinheiten wurden von Christophe Murisier, PluSport- und Behindertensport-Leiter, Trainer und Mitbegründer des Clubs RafroBern, konzipiert und zur Verfügung gestellt.

[Lektionen Rafroball \(pdf\)](#)

---

Quelle: Christophe Murisier, PluSport- und Behindertensport-Leiter



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**