

# Polysportives Outdoortraining: Inline

Technische und spielerische Übungen sind Inhalt dieses Inline-Trainings. Am besten werden die eineinhalb Trainingsstunden im Freien – z. B. auf einem Hartplatz – ausgeführt.

Die Teilnehmenden werden mit der Zeit sicherer auf den Rollen, können so intensiver fahren und ihre Ausdauer immer besser trainieren.

## Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

Kursumgebung: Im Freien (Hartplatz und Radwege ohne Verkehr etc.)

## Lernziele

- Optimierung der Fahrtechnik und des Tempogefühls auf den Inlineskates
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

## Sicherheit

[Sicherheitstipps](#) zum Thema Inline-Skating berücksichtigen.

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	15' <b>Technik:</b> Instruktion/Repetition der Grundtechniken (Fahren, Bremsen, Stürzen).  <b>Individuelles Einfahren</b> auf einem markierten Feld: Wer stehen bleibt oder das Feld verlassen muss, erhält einen Strafpunkt. Pro Strafpunkt müssen am Schluss Runden um das ganze Feld gelaufen werden.  <b>Variation:</b> Als Gruppenwettkampf ausführen.		<a href="#">Safety Tool</a> <a href="#">Inline-Skating</a>  Feldmarkierungen
	10' <b>Pass-Lauf:</b> Zwei Gruppen (je vier bis sechs Personen) stehen sechs Meter voneinander entfernt. Der vorderste spielt einen Pass mit dem Rugbyball zur anderen Gruppe, läuft anschliessend mit genügend Abstand um beide Gruppen herum und schliesst wieder bei der eigenen Gruppe an.  <b>Variation:</b> Drei Meter Abstand und mit Volleyball Pässe oder Manchetten spielen.  <b>Wettkampfform:</b> Zwei Teams auf je zwei Gruppen aufteilen. Welches Team hat zuerst 20 Pässe gespielt?		Rugbyball/Volleyball
Hauptteil	15' <b>Zugspiel:</b> Der erste Fahrer («Lokomotive») läuft eine Runde um das markierte Rechteck. Am Ausgangspunkt nimmt er nach jeder Runde eine weitere Person («Wagen») ins Schlepptau bis die ganze Gruppe in Einerkolonne läuft. Nach zwei gemeinsamen Runden klinkt sich die Lokomotive aus, der Rest dreht weiter Runden. Nach jeder Runde kann jeweils der Erste ausfädeln. Am Schluss haben alle genau gleich viele Runden absolviert. Anschliessend das Ganze in die andere Richtung ausführen.  <b>Variation:</b> Achter-Runden laufen. Vorsicht beim Kreuzen!	Vier Markierungen bilden ein Rechteck	Markierungen
	35' <b>Shorttrack:</b> Einen kurzen Rundkurs ausstecken (vorzugsweise mit Geraden, damit nicht nur Kurven gelaufen werden müssen).  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gegen 1: Jeweils zwei Läufer starten an gegenüberliegenden Punkten und versuchen den anderen einzuholen (Berührung mit der Hand gilt als eingeholt). Wird niemand eingeholt, gewinnt der Läufer, der nach fünf Runden in Führung liegt. Jeder gegen jeden. Wer hat am meisten Siege auf dem Konto?</li> <li>• 3er-Staffel: Dreierteams laufen gegeneinander. Nach jeweils zwei gelaufenen Runden wird gewechselt (Bündel übergeben). Jeder Läufer absolviert drei Wechsel à zwei Runden.</li> <li>• Mannschaftsverfolgung: Zwei Teams, jeweils ein Läufer jeder Mannschaft startet an gegenüberliegenden Punkten und läuft eine Runde. Dann wird gewechselt (Bündel übergeben). Welche Mannschaft holt die andere ein? (Berührung mit der Hand gilt als eingeholt).</li> </ul> <b>Variation:</b> Distanz/Anzahl Runden vergrössern/verkleinern	Wechselzone definieren	Markierungen, Bündel
Ausklang	15' <b>Inline-Hockey:</b> Zwei Mannschaften bilden. Es wird Unihockey auf Skates gespielt, wobei kein Körperkontakt erlaubt ist!  <b>Variation:</b> Tore vergrössern oder verkleinern, ohne fixen Goalie spielen (mehr Tore!).		Unihockeyset