

Polysportives Outdoortraining: Park

Sport an der frischen Luft tut gut! Beim polysportiven Spiel-Training im Freien können spannende und abwechslungsreiche Übungen durchgeführt werden.

Die meisten Spielformen werden mit einem Ball oder als Rückschlagspiel realisiert. Dabei werden sowohl die Ausdauer als auch die Motivation, der Teamgeist und die Spieltaktik gefördert.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

Kursumgebung: Im Freien (Parkanlage, Rasenspielfeld, Hartplatz etc.)

Lernziele

- Optimierung der Ausdauer und Kraft
- Verbesserung des Zielwerfens und des Ballgefühls
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

Sicherheit

[Outdoor-Gefahren](#) bedenken (UV-Strahlung, Zeckenbisse etc.) und sich informieren. Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10' Rollmops: Zwei Teams werfen mit Tennisbällen auf einen zu Beginn in der Mitte positionierten Basketball (Volleyball, Gymnastikball etc.) und versuchen diesen über die gegnerische Grundlinie zu treiben. Variation: Vier Teams positionieren sich auf jeder Seite eines Quadrats gegeneinander und verteidigen die eigene Grundlinie, während sie bei den anderen Teams punkten können. Mit mindestens zwei Bällen spielen.		Bälle, Feldmarkierungen
Hauptteil	10' Lauf-Quadrat: Vier Personen bilden die Eckpunkte eines Quadrates (Distanz: 9 m). Jeweils in der Mitte der Seiten stehen vier weitere Personen. Von diagonal gegenüberliegenden Eckpunkten beginnend werden zwei Bälle im Uhrzeigersinn zur nächsten Position gespielt. Sofort nach dem Pass wird über den Mittelpunkt des Quadrats auf die gegenüberliegende Position gelaufen (Vorsicht beim Kreuzen!), von wo der nächste Pass gespielt wird. Variation: Verschiedene Bälle verwenden.	Quadrat, je eine Person in den Ecken und je eine auf den Mittelpunkten der Seiten.	Markierungen, zwei Bälle
	20' Fussball-Tennis Plus: Vier Personen pro Team. Nach maximal drei Ball- und Bodenberührungen innerhalb des eigenen Teams (Jonglieren ist erlaubt) muss der Ball ohne Netzberührung ins gegnerische Spielfeld gespielt werden. Derjenige Spieler, der den Ball zum Gegner gespielt hat, läuft eine Runde um das ganze Feld herum und darf dann wieder ins Spiel eingreifen. Variation: Statt eine Runde ums Spielfeld zu laufen, kann um eine Markierung gelaufen werden, die sich mehrere Meter hinter der eigenen Grundlinie befindet.		«Netz», Fussball, Feldmarkierungen
	15' Zickzack-Badminton: Eine Mannschaft (mindestens vier Personen) verteilt sich im Zickzack auf zwei Linien (drei Meter Abstand zwischen den Linien, je sechs Meter zum Spieler zur Linken und zur Rechten). Der Badmintonshuttle wird im Zickzack durch die Gruppe gespielt. Wer den Shuttle gespielt hat, läuft sofort ans Ende der Gruppe und schliesst dort auf der richtigen Seite an. Es entsteht ein Endlos-Tatzelwurm, der sich durchs Gelände bewegt. Variation: Abstände vergrössern oder verkleinern; mit Beachball (anspruchsvoller und schneller), Frisbee, Volleyball oder Rugbyball. Wettkampfform: Welche Mannschaft schafft zuerst eine bestimmte Distanz ohne Fehler? Der Abstand zwischen den Spielern ist frei wählbar. Fällt der Shuttle/Ball auf den Boden, muss die Gruppe wieder am Ausgangspunkt beginnen.		Badmintonset, Beachballset, andere Bälle.
Hauptteil	25' Soziales Krafttraining: Die ganze Gruppe bildet einen Kreis (mit Gymnastikmatte, falls verfügbar). Eine freiwillige Person beginnt, zeigt eine Kraftübung und gibt die Anzahl Wiederholungen bekannt, welche zusammen absolviert werden. Danach geht es im Uhrzeigersinn im Kreis herum, bis jede Person eine Übung zum Training beigesteuert hat (deshalb: soziales Krafttraining). Je nach Gruppengrösse zwei oder mehr Umgänge. Bedingungen: Die Übungen müssen an Ort ausgeführt werden können und trainieren die grossen Muskelgruppen abwechselnd (nicht zweimal hintereinander eine Übung für die Beine etc.).		Gymnastikmatten
Ausklang	10' Kopf-Ball: Zwei Teams spielen auf einem Feld. Jedes Team versucht den Ball mit einem Kopfball über die gegnerische Grundlinie zu köpfeln. Der Ball wird innerhalb des Teams gepasst, es wird nicht gelaufen mit dem Ball. Bei Ballverlust wechselt der Angriff. Variation: Mit einem Einwurf oder dem ersten Pass nach einem Angriffswechsel dürfen keine «Tore» erzielt werden.		Feldmarkierungen, Ball