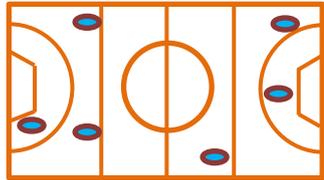
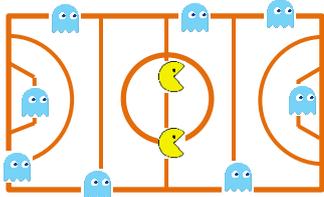
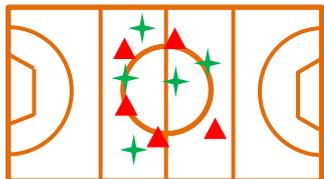
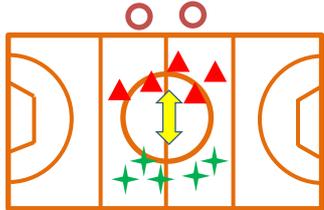
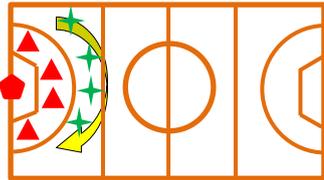
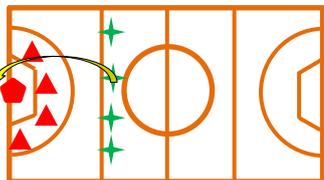
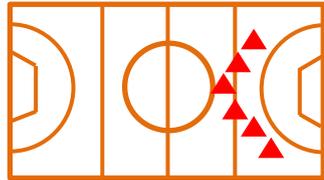
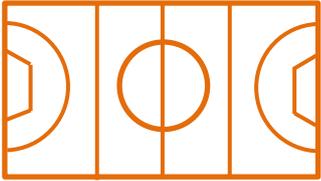
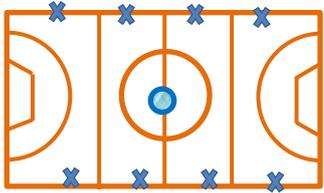
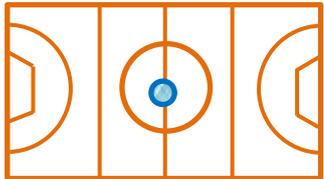
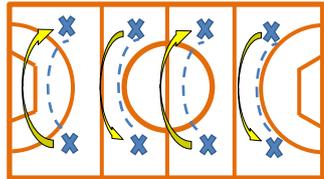


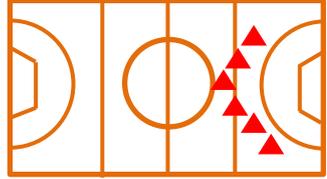
Datum 29.08.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan, Fabienne
Gruppe 12 Leute, davon 10 Spieler (2 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 2 Validen) und 2 Motoren			
Thema Lieder in dem Angriff. Torhüter, welcher sein Team in der Verteidigung unterstützt		Vorbereiten/Mitnehmen 12 Ringe, 2 Tore, 3 Rollstühle, alle Hüttchen und 10 Pfosten	
Lektionsziel Eine Person. Welcher der Angriff leitet.			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 3 Rollstühle, 2 Tore hinter der Grundlinie aufstellen. Jeweils verteilt neben einer Linie 6 Pfosten mit Ring aufstellen.		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten auf die Lektion. Ziel heute: Abstände einhalten. Kein Kontakt.	6 Pfosten mit Ring	
18:10	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:20	Aufwärmen: Pac-Man 2 Spieler sind Pac-Man, alle andere sind Monster. Ziel: Monster müssen die Pac-Man auf einer Linie einklammern. (Nicht berühren). Es darf nur auf eine Linie bewegt werden, keine Überholungen. Pac-Man kann Bälle aufnehmen und diese auf Monster werfen. Werden diese getroffen, starten diese in der Mitte wieder.		
		6 Bälle 6 Pfosten mit Ring	
18:20	Übung: 10 Pässe Im eng definierten Raum, müssen die Spieler Pässe machen. - Es müssen 10 Pässe durchgeführt werden, um einen Punkt zu erzielen. - Bei jeden Pass, muss mind. ein Meter bewegt worden sein. Hauptmerkmal: kein Kontakt.		
		1 Ball	

<p>18:45</p>	<p>Übung: Kleiner Match Tore sind mit Ringe am Boden gekennzeichnet. Der Ball muss im Ring landen, um ein Tor zu erzielen.</p>	 <p>4 Ringe 1 Ball</p>
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Beweglicher Angriff: Seitenwechsel Ziel: Angriff geht mit dem Ball von einer Seite zur anderen.</p>	
<p>19:15</p>	<p>Übung: Kurzer Angriff Augenmerk auf: - Torwart. Im richtigen Moment bereit sein - Verteidigung: geschlossen - -Angriff: Freie Angriffswahl</p>	
<p>19:25</p>	<p>Match auf 2 Tore 2x 7 Minuten</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben. Feedback zu der Lektion und Ausblick für die nächste geben. Flyer an alle Spieler abgeben.</p>	
<p>19:45 20:00</p>	<p>Halle räumen. Garderobe muss geräumt sein.</p>	

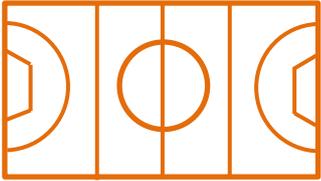
Legende:

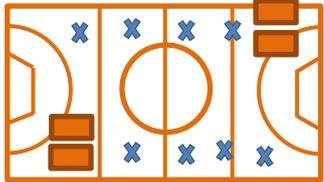
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

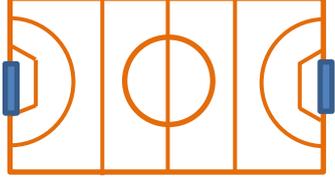
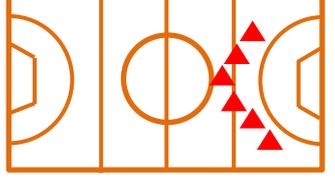
Datum 05.09.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan, Fabienne
Gruppe 11 Leute, davon 9 Spieler (2 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 2 Validen) und 2 Motoren			
Thema Koordination von einem Leader in der Mannschaft		Vorbereiten/Mitnehmen 1 Wasserball, 3 Ringe, 8 Pfosten, alle Hütchen	
Lektionsziel Eine Person. Welcher der Angriff leitet.			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 4 Rollstühle, 2 Tore hinter der Grundlinie aufstellen.		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten für die Lektion. Thema von neuem Trainer ansprechen Ziel heute: Einen Leader.	1 Wasserball mit Ringe herum 8 Pfosten an der Wand 5 Hütchen bei jedem Pfosten	
18:10	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:20	Aufwärmen: Wasserball Beide Mannschaften versuchen den Ball aus dem Kreis zu werfen. Keiner bis auf Motoren betreten den Kreis.		
18:35	Übung: Verschiebung Es ist immer eine Leader-Person in der Gruppe. Diese bestimmt, in welcher Form und wie von einer Seite zu anderer gelangt wird. Immer mit den Rafroball Regeln. Arten der Verschiebung: - Erst aufstellen, und dann wird der Ball übergeben. - Nur einer geht zu anderem Pfosten, dann langer Pass und dann erst die gesamte Mannschaft. - In der Bewegung mit allen zusammen. Sinn und Zweck sind Verschiebungen zu koordinieren. Bei jedem Durchgang wechselt die Leitende Person.	8 Bälle 1 Wasserball 3 Ringe (um den Ball)  8 Pfosten Alle Hütchen in Bogen aufstellen 2 Bälle	

<p>18:45</p>	<p>Übung: Verschiebung II Gleiche Übung, aber vor der Zone und ohne Verteidiger. Im Goal sind Stefan und Christophe. Es wird nach einer Zeit gewechselt.</p>	 <p>2 Bälle</p>
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Beweglicher Angriff: Seitenwechsel Ziel: Angriff geht mit dem Ball von einer Seite zu anderer. Torhüter sind Stefan und Christophe.</p>	 <p>1 Ball</p>
<p>19:15</p>	<p>Übung: Beweglicher Angriff: Seitenwechsel II Selbe Übung, diesmal mit Daniel im Goal.</p>	
<p>19:25</p>	<p>Match auf 2 Tore 2x 7 Minuten Eine Hälfte ist Daniel als Spieler, die andere ist er als Torhüter. Augenmerk auf den Leader, welcher der Angriff durchführt.</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben. Feedback zu der Lektion und Ausblick für die nächste geben. Flyer an alle Spieler abgeben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

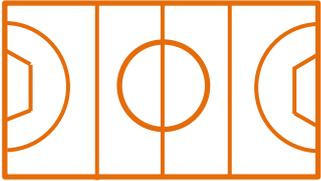
Legende:

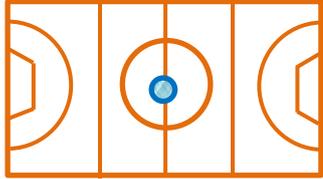
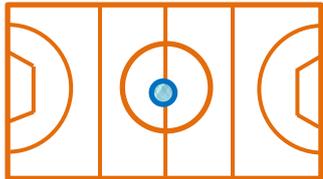
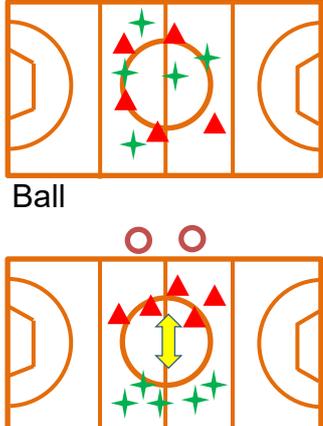
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

Datum 12.09.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan, Fabienne
Gruppe 13 Leute, davon 11 Spieler (3 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 2 Validen) und 2 Motoren			
Thema Sich einander kennenlernen		Vorbereiten/Mitnehmen 8 Pfoften, 4 Teppiche	
Lektionsziel Behinderungen und Schwierigkeiten von jedem kennen.			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 4 Rollstühle, 2 Tore hinter der Grundlinie aufstellen.	 <p>8 Pfoften 4 Teppiche</p>	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten für die Lektion. Thema von neuem Trainer ansprechen. Ziel heute: Ein Leader.		
18:10	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:20	Aufwärmen: Hindernis-Parcours		
18:35	Erklärung der verschiedene Posten 8 Posten aufgebaut: - Hemiplegie - IMC (Muriel) - Lähmung (Titus) - IMC (Patrick) - IMC (Daniel Wolf) - Daniel Fröhlich - Motoren - Valide Spieler		
18:45	Übung: Durchführen der Hindernis-Parcours mit anderen Behinderungen. Bsp. Blinden Motor muss auf Spieler vertrauen. Bsp. Linke Körperhälfte und Bein blockiert.		
19:00	Pause		

<p>19:05</p>	<p>Match durchführen aber mit unterschiedliche Behinderungen reinversetzen.</p>	
<p>19:15</p>	<p>Match auf 2 Tore 2x 7 Minuten Eine Hälfte ist Daniel als Spieler, die andere ist er als Torhüter. Augenmerk auf die Berücksichtigung, dass alle gleichermasser spielen.</p>	
<p>19:30</p>	<p>Besprechung der Trainer, des Restaurants und sonstigen</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben. Feedback zu der Lektion und Ausblick für die nächste geben. Flyer an alle Spieler abgeben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

Legende:

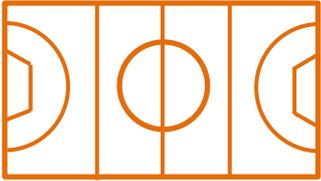
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

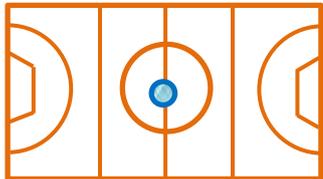
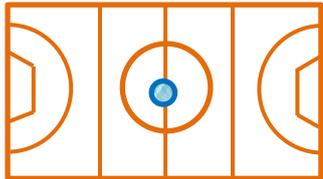
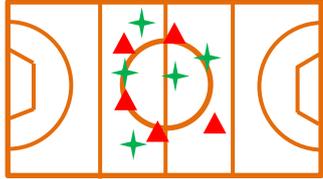
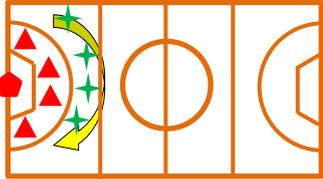
Datum 19.09.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Stefan, Fabienne Assistent -
Gruppe 13 Leute, davon 11 Spieler (3 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 2 Validen) und 2 Motoren			
Thema Mit einen Angriffsziel Rafroball spielen		Vorbereiten/Mitnehmen 1 Wasserball, 3 Ringe	
Lektionsziel Eine Person. Welcher der Angriff leitet.			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 3 Rollstühle, 2 Tore hinter der Grundlinie aufstellen.		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten für die Lektion. Ziel heute: Abstände einhalten. Kein Kontakt.	6 Pfosten mit Ring	
18:10	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:20	Aufwärmen: Wasserball Beide Mannschaften versuchen den Ball aus den Kreis zu werfen. Keiner bis auf Motoren betreten den Kreis.		
18:35	Übung: 10 Pässe Im eng definierten Raum, müssen die Spieler Pässe machen. - Es müssen 10 Pässe durchgeführt werden um einen Punkt zu erzielen. - Bei jedem Pass muss mind. ein Meter bewegt worden sein. Hauptmerkmal: kein Kontakt.	8 Bälle 1 Wasserball 3 Ringe (um den Ball)	
18:45	Übung: Kleiner Match Tore sind mit Ringe am Boden gekennzeichnet. Der Ball muss im Ring landen um einen Tor zu erzielen.		
		1 Ball 4 Ringe 1 Ball	



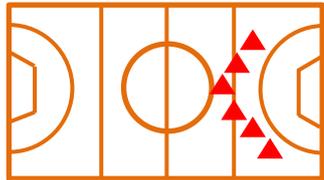
19:00	Pause	
19:05	<p>Übung: Beweglicher Angriff: Seitenwechsel Ziel: Angriff geht mit der Ball von einer Seite zu anderer.</p>	
19:15	<p>Übung: Kurzer Angriff Augenmerkmal auf - Torwart. Im richtigen Moment bereit sein. - Verteidigung: geschlossen. - Angriff: Freie Angriffswahl.</p>	
19:25	<p>Match auf 2 Tore 2x 7 Minuten</p>	
19:40	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben. Feedback zu der Lektion und Ausblick für die nächste geben. Flyer an alle Spieler abgeben.</p>	
19:45	<p>Halle räumen.</p>	
20:00	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

Legende:

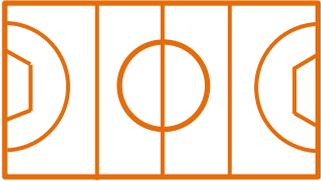
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

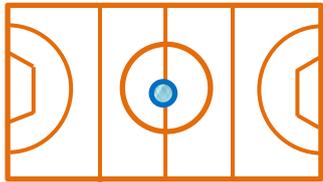
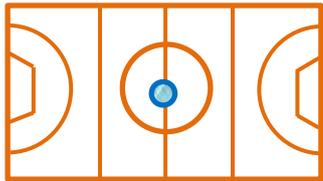
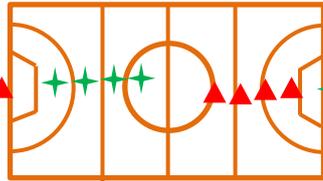
Datum 17.10.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan, Fabienne
Gruppe 14 Leute, davon 12 Spieler (3 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 3 Validen) und 2 Motoren			
Thema Mit einen Angriffsziel Rafroball spielen		Vorbereiten/Mitnehmen 1 Wasserball, 3 Ringe, 2 Tore	
Lektionsziel Rafroball Spielen mit Angriffsziel.			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 3 Rollstühle, 2 Tore hinter der Grundlinie aufstellen.		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten für die Lektion. Ziel heute: Abstände einhalten. Kein Kontakt.	6 Pfosten mit Ring	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Wasserball Beide Mannschaften versuchen den Ball aus den Kreis zu werfen. Keiner bis auf Motoren betreten den Kreis.	8 Bälle 1 Wasserball 3 Ringe (um den Ball)	
18:25	Übung: 10 Pässe Im eng definierten Raum, müssen die Spieler Pässe machen. - Es müssen 10 Pässe durchgeführt werden um einen Punkt zu erzielen. - Bei jedem Pass muss mind. ein Meter bewegt worden sein. Hauptmerkmal: kein Kontakt.		
18:40	Übung: Beweglicher Angriff: Seitenwechsel Ziel: Angriff geht mit der Ball von einer Seite zu anderer.		

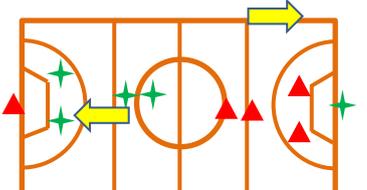
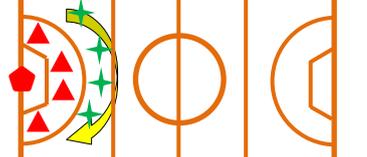
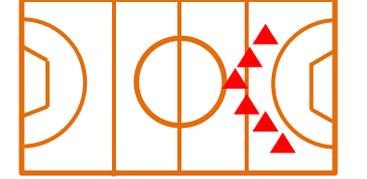


19:00	Pause	
19:05	Match auf 2 Tore 2x 7 Minuten	
19:25	<p>Besprechung Capitain bestimmen: Sascha und Stefan => Erklären wie es zu Entscheid gekommen ist</p> <p>=> Trainer Auswahl: Erklärt. (während der Lektion gehen jeweils 2 hin und wählen die Trainer aus.)</p> <p>=> Beteiligung an Facebook</p> <p>=> Akzeptieren wir die Rafro-Vache im Dezember</p> <p>=> Formular für den Lizenzantrag</p> <p>=> Ideen für Reglementwechsel</p>	
19:40	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben. Feedback zu der Lektion und Ausblick für die nächste geben. Flyer an alle Spieler abgeben.</p>	
19:45	Halle räumen.	
20:00	Garderobe muss geräumt sein.	

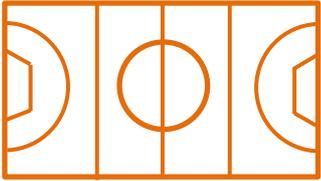
Legende:

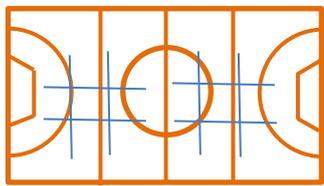
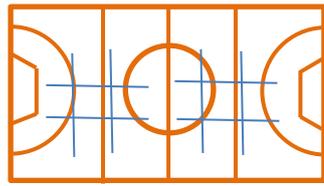
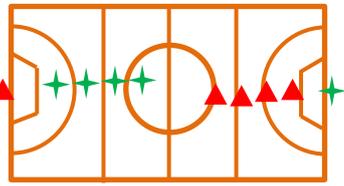
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

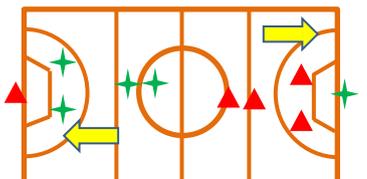
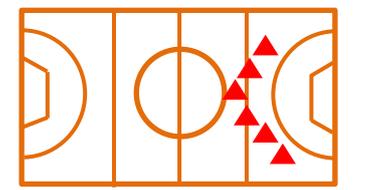
Datum 24.10.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Stefan Assistent -
Gruppe 10 Leute, davon 9 Spieler (2 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 1 in Rollstuhl mit Motor, 2 Validen) und 1 Motor			
Thema Torhüter trainieren und Verteidigung		Vorbereiten/Mitnehmen 1 Wasserball, 3 Ringe, 2 Tore	
Lektionsziel Verteidigung in Gruppe			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 3 Rollstühle, 2 Tore hinter der Grundlinie aufstellen.		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten für die Lektion.	6 Pfosten mit Ring	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Wasserball Beide Mannschaften versuchen den Ball aus den Kreis zu werfen. Keiner bis auf Motoren betreten den Kreis.		
18:25	Übung: Torschuss 2 Gruppen bilden mit jeweils beide Torhüter in Goal. Die Hälfte geht mit Daniel, die andere mit Daniel. Spieler bilden eine Reihe und schiessen vom Penalty Punkt aufs Tor. Wurde ein Goal erzielt, wird der Spieler nächstes Mal etwas weiter wegschiessen. Wurde kein Tor erzielt, wird der Spieler nächstes Mal etwas näher sein. Es wechselt immer ab, wer auf das Tor schießt. Nach 10 Min. wechseln die Spieler die Spielhälfte, um auf das andere Tor zu schiessen. Zuletzt versuchen beide Torhüter auch jeweils beim anderen Torhüter ein Goal zu erzielen. Zur Abwechslung kann auch von der Seite geschossen werden.	8 Bälle 1 Wasserball 3 Ringe (um den Ball)  2 Bälle	

<p>18:40</p>	<p>Übung: Torschuss mit Pass Gleiche Übung, wobei es jetzt 2 Angreifer sind, welche sich Pässe machen und dann schiessen. Torhüter muss schnell drehen.</p>	
<p>18:55</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:00</p>	<p>Übung: Beweglicher Angriff: Seitenwechsel Ziel: Angriff geht mit dem Ball von einer Seite zu anderer. Torhüter versuchen die Verteidigung zu unterstützen.</p>	
<p>19:25</p>	<p>Match auf 2 Tore 2x 7 Minuten</p>	<p>1 Ball</p>
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben. Feedback zu der Lektion und Ausblick für die nächste geben. Flyer an alle Spieler abgeben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

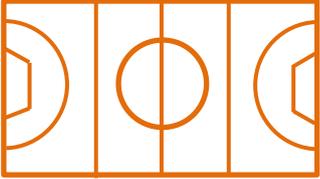
Legende:

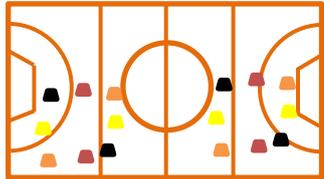
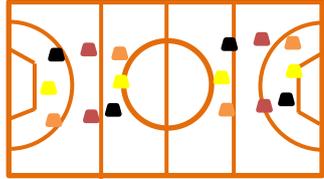
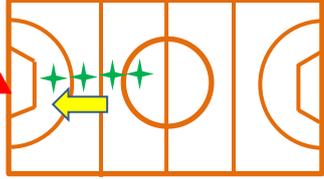
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

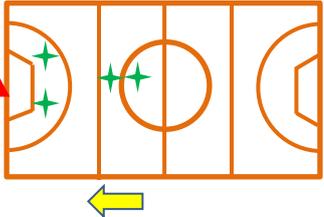
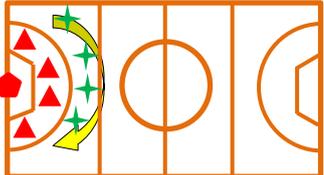
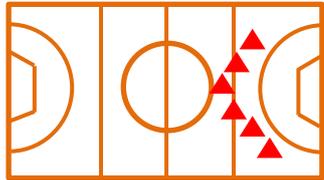
Datum 31.10.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 11 Leute, davon 9 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 1 Valide) und 2 Motoren			
Thema Torhüter trainieren und Verteidigung		Vorbereiten/Mitnehmen 1 Wasserball, 3 Ringe, 2 Tore	
Lektionsziel Verteidigung in Gruppe			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 3 Rollstühle, 2 Tore hinter der Grundlinie aufstellen.		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten für die Lektion.	8 Linien auf Boden Zeichnen (ein Spieler muss im Feld Platz haben)	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: 3 gewinnt Auf dem Boden 2x ein Schachbrett aufzeichnen. Jeweils 2 Gruppen von 3 Personen müssen auf dem anderen Kreuz und eine Reihe machen. Diagonal oder senkrecht.		
18:25	Übung: Torschuss 2 Gruppen bilden mit jeweils beide Torhüter in Goal. Die Hälfte geht mit Daniel, die andere mit Daniel. Spieler bilden eine Reihe und schiessen vom Penalty Punkt aufs Tor. Wurde ein Goal erzielt, wird der Spieler nächstes Mal etwas weiter wegschiessen. Wurde kein Tor erzielt, wird der Spieler nächstes Mal etwas näher sein. Es wechselt immer ab, wer auf das Tor schießt. Nach 10 Min. wechseln die Spieler die Spielhälfte, um auf das andere Tor zu schiessen. Zuletzt versuchen beide Torhüter auch jeweils beim anderen Torhüter ein Goal zu erzielen. Zur Abwechslung kann auch von der Seite geschossen werden.	 2 Bälle	

<p>18:40</p>	<p>Übung: Torschuss mit Pass Gleiche Übung, wobei es jetzt 2 Angreifer sind, welche sich Pässe machen und dann schiessen. Torhüter muss schnell drehen.</p>	
<p>18:55</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:00</p>	<p>Übung: Beweglicher Angriff: Seitenwechsel Ziel: Angriff geht mit dem Ball von einer Seite zu anderer. Torhüter versuchen die Verteidigung zu unterstützen.</p>	
<p>19:25</p>	<p>Match auf 2 Tore 2x 7 Minuten</p>	<p>1 Ball</p>
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben. Feedback zu der Lektion und Ausblick für die nächste geben. Flyer an alle Spieler abgeben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

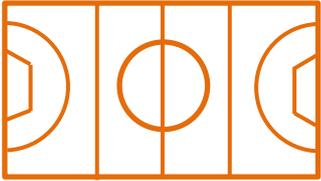
Legende:

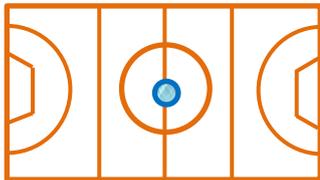
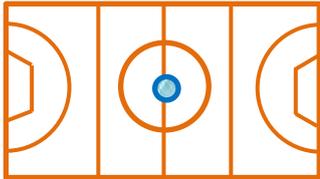
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

Datum 28.11.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 9 Leute, davon 8 Spieler (2 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 1 in Rollstuhl mit Motor, 1 Valide) und 1 Motor			
Thema Torhüter trainieren und Verteidigung		Vorbereiten/Mitnehmen 1 Wasserball, 3 Ringe, 2 Tore	
Lektionsziel Verteidigung in Gruppe			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 1 Tor aufstellen. Grösse: 230 breit x 185 hoch.		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten für die Lektion.	2 Kreise von Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Hütchen finden 2 Teams: Alle befinden sich einer Seite der Halle. Beim Pfiff muss auf die andere Hallenseite gehen. Angekommen muss man sich so platzieren, dass die Teams derselben Farbe jeweils an einem mit gleichen Hütchenfarbe befinden. Anmerkung: Der Mittelkreis darf nicht betreten werden.		
18:25	Übung: Torschuss Spieler bilden eine Reihe und schiessen vom Penalty Punkt aufs Tor. Wurde ein Goal erzielt, wird der Spieler nächstes Mal etwas weiter weg schiessen. Wurde kein Tor erzielt, wird der Spieler nächstes Mal etwas näher sein. Es wechselt sich immer ab, wer auf das Tor schiesst. Zur Abwechslung kann auch von der Seite geschossen werden.	 2 Bälle	

<p>18:40</p>	<p>Übung: Torschuss mit Pass Gleiche Übung, wobei es jetzt 2 Angreifer sind, welche sich Pässe machen und dann schiessen. Torhüter muss schnell drehen.</p>	
<p>18:55</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:00</p>	<p>Übung: Beweglicher Angriff: Seitenwechsel Ziel: Angriff geht mit dem Ball von einer Seite zu anderer. Torhüter versuchen die Verteidigung zu unterstützen.</p>	
<p>19:25</p>	<p>Match auf 2 Tore 2x 7 Minuten</p>	<p>1 Ball</p>
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben. Feedback zu der Lektion und Ausblick für die nächste geben. Flyer an alle Spieler abgeben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

Legende:

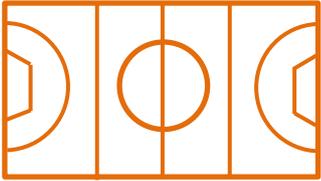
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

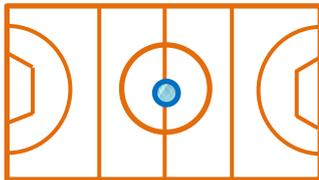
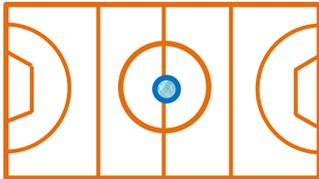
Datum 12.12.2017	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 22 Leute, davon 19 Spieler (3 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 3 Validen) und 2 Motoren + 7 Leute aus Fribourg			
Thema Freundschaftsspiel		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore	
Lektionsziel Freundschaftsspiel			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. Grösse: 212 breit x 214 hoch.		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten für die Lektion.	Wasserball in der Mitte	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Wasserball Unabhängig zu dem Team 2 Gruppen bilden. Je in eine Hallenhälfte. Ziel, mit den Rafroball-Bällen den Wasserball ausserhalb des Kreises befördern. Es gelten die Rafroball-Regeln.		
18:20	Aufwärmen: Torhüter aufwärmen auf eigener Spielhälfte Es gibt Torschüsse. Nach dem Schuss, wechselt der Schütze seine Stelle.		
18:25	Match: Spielerpräsentation, beide Teams mit Vorteilen.		
18:35	Match: Erste Spielhälfte (15min) Haupt-Schiedsrichter: Laurent Linien-Richter: Miriam		
18:50	Pause		
19:00	Match: Zweite Spielhälfte (15min) Haupt-Schiedsrichter: Sascha Linien-Richter: Laurent		

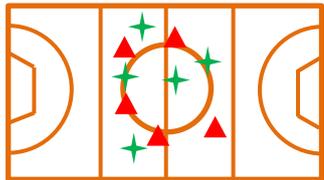


19:15	Pause	
19:20	Match: Dritte Spielhälfte (15min) Haupt-Schiedsrichter: Laurent Linien-Richter: Christophe	
19:40	Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.	
19:45	Halle räumen.	
20:00	Garderobe muss geräumt sein.	

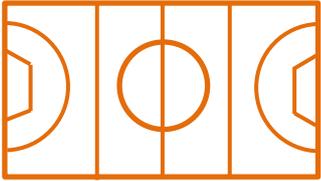
Legende:

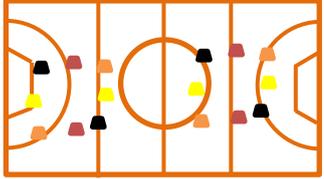
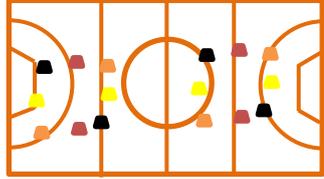
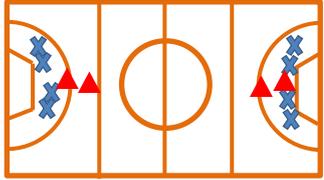
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

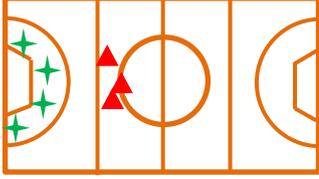
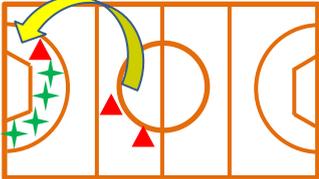
Datum 09.01.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 13 Leute, davon 11 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 3 Validen) und 2 Motoren			
Thema Erster Spiel vor Match		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore	
Lektionsziel Vorbereitung			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 194 breit x 220 hoch (Patrick)	 <p>Wasserball in der Mitte</p>	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Themen zu besprechen <ul style="list-style-type: none"> - Reglementanpassung für 1 Wettkampf - Organisation wer am Wettkampf vorhanden ist, - Zukunft der Kasse. Wie weiter? Kann im Restaurant vertieft werden. - Organisation für den Heimwettkampf (4.2 2018). Wer was macht und wer ist für was zuständig (Wird weiter im Restaurant vertieft werden) 		
18:15	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:25	Aufwärmen: Wasserball Unabhängig zu dem Team 2 Gruppen bilden. Je in eine Hallenhälfte. Ziel, mit den Rafroball-Bällen den Wasserball ausserhalb des Kreises befördern. Es gelten die Rafroball-Regeln.	 <p>Wasserball</p>	

<p>18:35</p>	<p>Erklärung der neue Regeländerung. Insbesondere dass Innerhalb der Zylinder zugegriffen werden kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verhalten in der Verteidigung: z.B. den Ball abfangen welcher oberhalb einer Spieler ist. - Verteidigung in Angriff: solange der andere Spieler nicht berührt wird oder der Ball aus der Hände genommen wird, muss versucht den Ball abzufangen. 	
<p>18:45</p>	<p>Übung: 10 Pässe Im eng definierten Raum, müssen die Spieler Pässe machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es müssen 10 Pässe durchgeführt werden, um einen Punkt zu erzielen. - Bei jeden Pass, muss mind. ein Meter bewegt worden sein. <p>Hauptmerkmal: kein Kontakt.</p>	 <p>1 Ball</p>
<p>18:55</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:00</p>	<p>Match: 15 min Kommunikation in der Verteidigung, In der Angriff zusammenspielen</p>	
<p>19:15</p>	<p>Tipps oder Änderungen am Spielverhalten vornehmen. Auch Daniel und Patrick als Spieler einsetzen.</p>	
<p>19:20</p>	<p>Match: 15 min Einsetzen von den Tipps und kämpferisch versuchen zu gewinnen.</p>	
<p>19:35</p>	<p>Bedankungsrunde mit den Geschenken für den Einsatz im Jahr 2017.</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

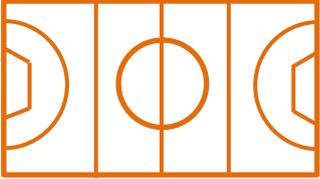
Legende:

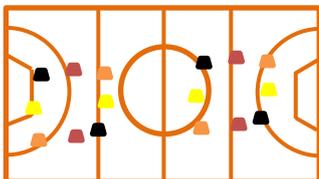
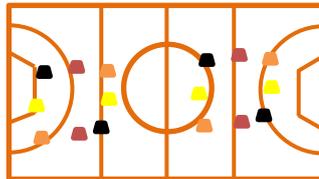
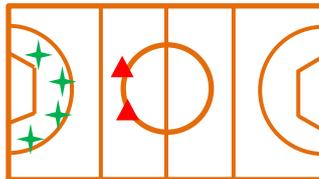
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

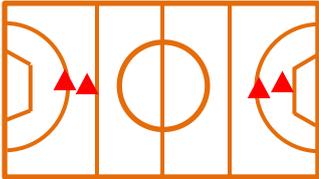
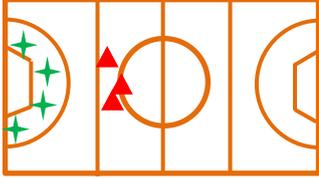
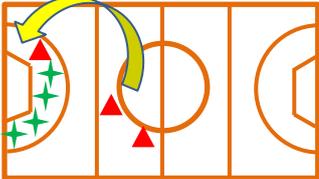
Datum 16.01.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 12 Leute, davon 10 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 2 Validen) und 2 Motoren			
Thema Feedback auf ersten Wettkampf. Verbesserung in der Angriff.		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore, 16 Hütchen, 12 Pfosten	
Lektionsziel Vorbereitung			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 194 breit x 220 hoch (Patrick)		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Rückblick Wettkampf: - Gute Verteidigung - Optimierungspotenzial im Angriff	2 Kreise mit Hütchen aufstellen Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:10	Aufwärmen: 2 Teams Alle befinden sich einer Seite der Halle. Beim Pfiff auf die andere Hallenseite gehen. Angekommen muss man sich so platzieren, dass die Teams der derselben Farben jeweils an einem mit gleichen Hütchenfarbe befinden. Anmerkung: Der Mittelkreis darf nicht betretet werden.		
18:20	Übung: Torschuss über den Motor Spieler mit Motor ist vor dem Tor. Zwischen den Pfosten. Der Spieler mit dem Ball macht passt zum Spieler mit Motor. Der erste Spieler schiesst über den Motor		
		12 Pfosten	

<p>18:30</p>	<p>Übung: Löcher finden 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 .</p>	
<p>18:40</p>	<p>Übung: Seite blockieren Ziel: Seite blockieren und Angriff über offene Seite durchführen. Kombination der verschiedenen Angriffe.</p>	
<p>18:50</p>	<p>Pause</p>	
<p>18:55</p>	<p>Match: 10 min Einsetzen, was geübt wurde.</p>	
<p>19:10</p>	<p>Match: 10 min Mit Schiedsrichter Sascha.</p>	
<p>19:25</p>	<p>Match: 10 min Mit Schiedsrichter Miriam.</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

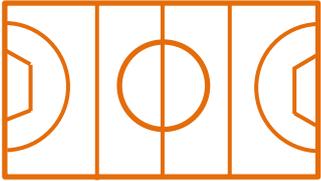
Legende:

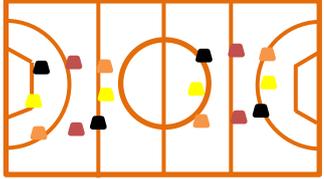
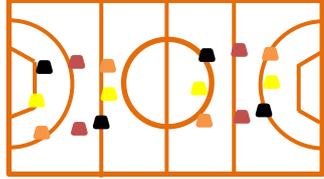
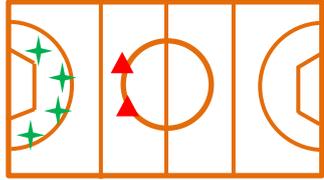
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

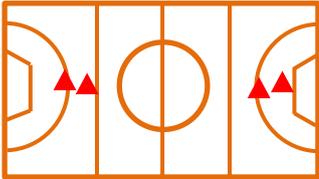
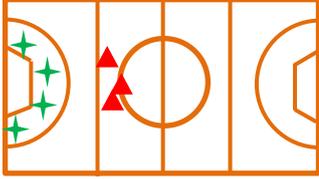
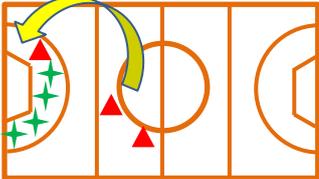
Datum 23.01.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 10 Leute, davon 9 Spieler (2 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 1 in Rollstuhl mit Motor, 3 Validen) und 1 Motor			
Thema Verbesserung Angriff. Verteidigung Kommunikation.		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore, 16 Hütchen	
Lektionsziel Vorbereitung			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 217 breit x 214 hoch (Patrick)		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Rückblick Wettkampf: - Optimierungspotenzial im Angriff - Verteidigung: Kommunikation	2 Kreise mit Hütchen aufstellen Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:10	Aufwärmen: 2 Teams Alle befinden sich einer Seite der Halle. Beim Pfiff auf die andere Hallenseite gehen. Angekommen muss man sich so platzieren, dass die Teams der derselben Farben jeweils an einem mit gleichen Hütchenfarbe befinden. Anmerkung: Der Mittelkreis darf nicht betreten werden.		
18:20	Übung: Verteidigung Kommunikation in der Verteidigung. Von innen nach aussen.		
		12 Pfosten	

<p>18:30</p>	<p>Übung: Torschuss über den Motor 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.</p>	
<p>18:40</p>	<p>Übung: Löcher finden 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.</p>	
<p>18:55</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:00</p>	<p>Übung: Seite blockieren Ziel: Seite blockieren und Angriff über offene Seite durchführen.</p>	
<p>19:15</p>	<p>Match</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

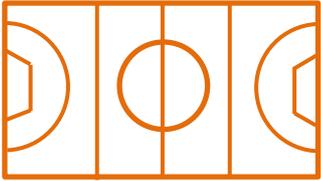
Legende:

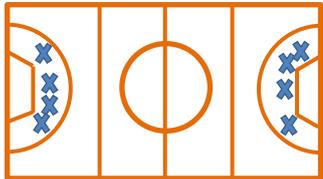
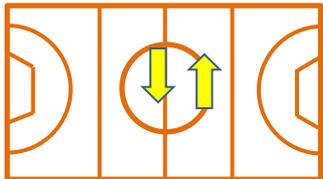
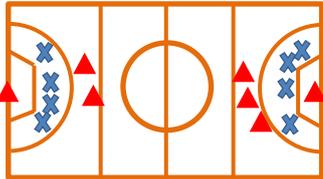
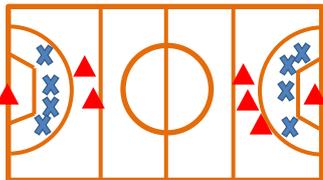
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

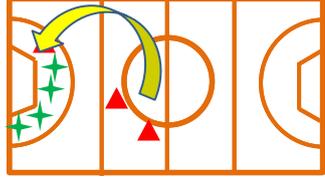
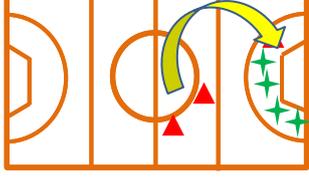
Datum 30.01.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 11 Leute, davon 10 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 1 in Rollstuhl mit Motor, 3 Validen) und 1 Motor			
Thema Verbesserung Angriff. Verteidigung Kommunikation.		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore, 16 Hütchen	
Lektionsziel Vorbereitung			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 217 breit x 214 hoch (Patrick)		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Rückblick Wettkampf: - Optimierungspotenzial im Angriff - Verteidigung: Kommunikation	2 Kreise mit Hütchen aufstellen Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:10	Aufwärmen: 2 Teams Alle befinden sich einer Seite der Halle. Beim Pfiff auf die andere Hallenseite gehen. Angekommen muss man sich so platzieren, dass die Teams der derselben Farben jeweils an einem mit gleichen Hütchenfarbe befinden. Anmerkung: Der Mittelkreis darf nicht betreten werden.		
18:20	Übung: Verteidigung Kommunikation in der Verteidigung. Von innen nach aussen.		
		12 Pfosten	

<p>18:30</p>	<p>Übung: Torschuss über den Motor 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.</p>	
<p>18:40</p>	<p>Übung: Löcher finden 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.</p>	
<p>18:55</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:00</p>	<p>Übung: Seite blockieren Ziel: Seite blockieren und Angriff über offene Seite durchführen.</p>	
<p>19:15</p>	<p>Match</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

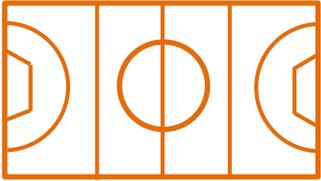
Legende:

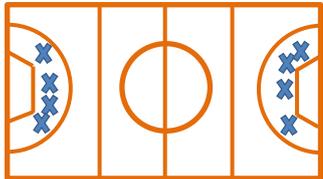
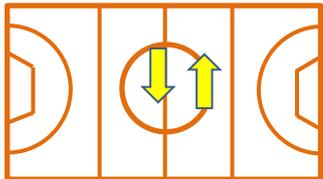
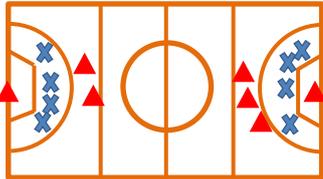
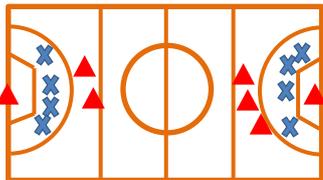
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

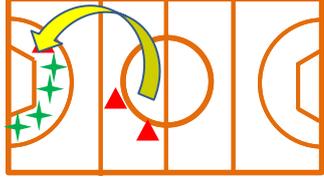
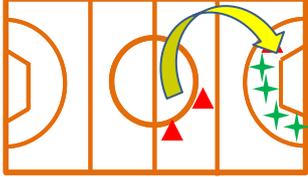
Datum 06.02.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 8 Leute, davon 7 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 1 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) 1 Motoren			
Thema Torwarttraining		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore, 8 Pfofen	
Lektionsziel Torwarttraining			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 217 breit x 214 hoch (Patrick)		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Torwarttraining		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: 2 Teams Alle befinden sich einer Seite der Halle. Beim Pfiff auf die andere Hallenseite gehen.		
18:20	Übung: Direkter Schuss auf Tor Direkter Schuss auf Tor Einer nach anderen machen direkte Schüsse aufs Tor Hinten die Pfofen schiessen Beide Seiten (li/re)		
18:30	Übung: Indirekter Schuss auf Tor in Bewegung Das Ganze noch mit Wechseln der Stellung.		
18:40	Übung: Ganzer Angriff aufs Tor.		
18:55	Pause		

<p>19:00</p>	<p>Übung: Angriff mit einer Verteidigung Das Ganze auf eine Seite</p>	
<p>19:10</p>	<p>Übung: Angriff mit einer Verteidigung Das Ganze auf eine Seite</p>	
<p>19:20</p>	<p>Match</p>	
<p>19:35</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:40</p>	<p>Verteilung der Trainer.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

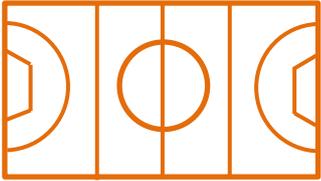
Legende:

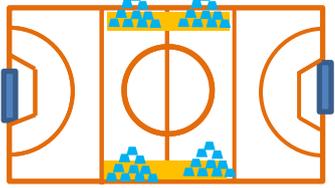
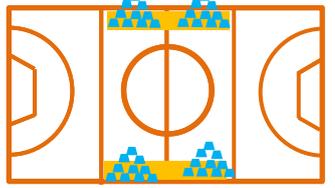
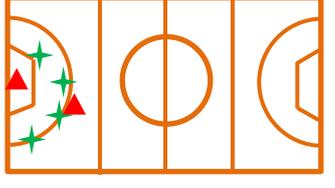
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

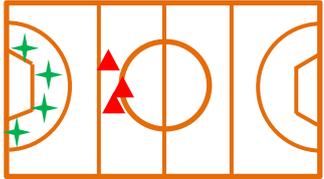
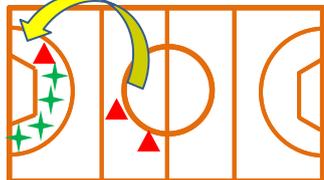
Datum 13.02.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 9 Leute, davon 7 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 1 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) 2 Motoren			
Thema Torwarttraining		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore, 8 Pfofen	
Lektionsziel Torwarttraining			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 217 breit x 214 hoch (Patrick)		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Torwarttraining		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: 2 Teams Alle befinden sich einer Seite der Halle. Beim Pfiff auf die andere Hallenseite gehen.		
18:20	Übung: Direkter Schuss auf Tor Direkter Schuss auf Tor Einer nach anderen machen direkte Schüsse aufs Tor Hinten die Pfofen schiessen Beide Seiten (li/re)		
18:30	Übung: Indirekter Schuss auf Tor in Bewegung Das Ganze noch mit Wechseln der Stellung.		
18:40	Übung: Ganzer Angriff aufs Tor.		
18:55	Pause		

<p>19:00</p>	<p>Übung: Angriff mit einer Verteidigung Das Ganze auf eine Seite</p>	
<p>19:10</p>	<p>Übung: Angriff mit einer Verteidigung Das Ganze auf eine Seite</p>	
<p>19:20</p>	<p>Match</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

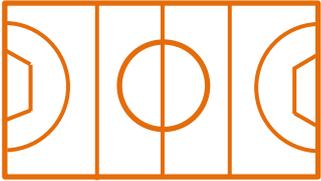
Legende:

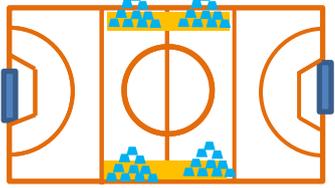
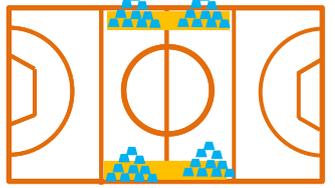
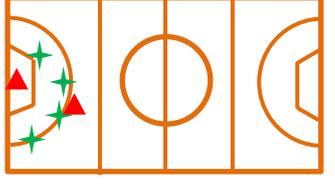
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

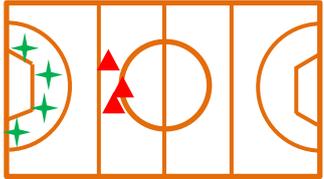
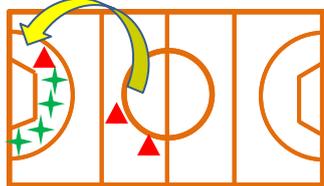
Datum 20.02.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 14 Leute, davon 10 Spieler (2 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 4 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) 4 Motoren			
Thema Verbesserung im Angriff Verteidigung Kommunikation		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore, 40 Hütchen, 2 Bank	
Lektionsziel Zusammenspielen			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) Alle Hütchen 2 Bänke		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Optimierungspotenzial im Angriff Verteidigung: Kommunikation	2 Kreise von Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Pyramiden Auf beiden Seiten der Halle werden Bänke aufgestellt. Darauf mit Hütchen Pyramiden aufgebaut. Die ganze Gruppe wird in 4 gleich starke Gruppen unterteilt. Ziel: Die Pyramiden von einer Bank zu anderen aufzubauen. Spieler dürfen nicht über die Mittellinie fahren.		
18:20	Übung: Blindenflug Kurzer Angriff: Beim Pfiff muss jeder die Augen zu machen und sagen, wo die Gegner, Mitspieler und jetzige Aktion ist.		

<p>18:45</p>	<p>Übung: Kurzer Angriff Versuchen den Motor in der zentralen Rolle des Störenden zu setzen.</p>	
<p>18:55</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:00</p>	<p>Übung: Seite blockieren Ziel: Seite blockieren und Angriff über offene Seite durchführen.</p>	
<p>19:15</p>	<p>Match mit Blindflug Im Match anhalten und sagen, wo seine Mitspieler sind.</p>	
<p>19:30</p>	<p>Match ohne Unterbruch</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

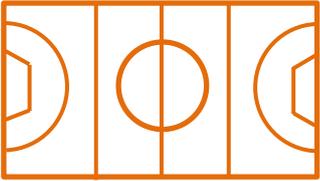
Legende:

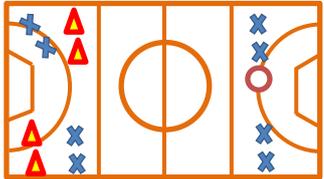
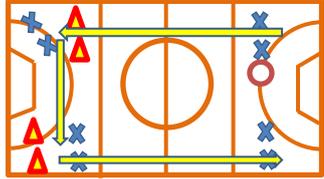
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

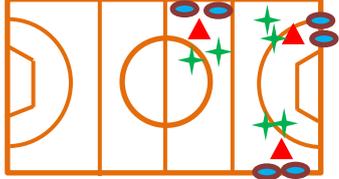
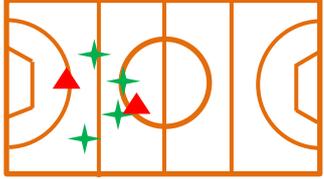
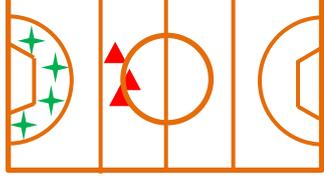
Datum 27.02.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 14 Leute, davon 10 Spieler (2 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 4 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) 4 Motoren			
Thema Verbesserung im Angriff Verteidigung Kommunikation		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore, 40 Hütchen, 2 Bank	
Lektionsziel Zusammenspielen			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) Alle Hütchen 2 Bänke		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Optimierungspotenzial im Angriff Verteidigung: Kommunikation	2 Kreise von Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Pyramiden Auf beiden Seiten der Halle werden Bänke aufgestellt. Darauf mit Hütchen Pyramiden aufgebaut. Die ganze Gruppe wird in 4 gleich starke Gruppen unterteilt. Ziel: Die Pyramiden von einer Bank zu anderen aufzubauen. Spieler dürfen nicht über die Mittellinie fahren.		
18:20	Übung: Blindenflug Kurzer Angriff: Beim Pfiff muss jeder die Augen zu machen und sagen, wo die Gegner, Mitspieler und jetzige Aktion ist.		

<p>18:45</p>	<p>Übung: Kurzer Angriff Versuchen den Motor in der zentralen Rolle des Störenden zu setzen.</p>	
<p>18:55</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:00</p>	<p>Übung: Seite blockieren Ziel: Seite blockieren und Angriff über offene Seite durchführen.</p>	
<p>19:15</p>	<p>Match mit Blindflug Im Match anhalten und sagen, wo seine Mitspieler sind.</p>	
<p>19:30</p>	<p>Match ohne Unterbruch</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

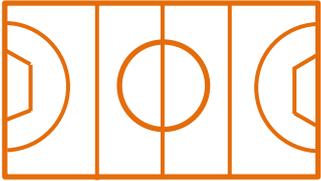
Legende:

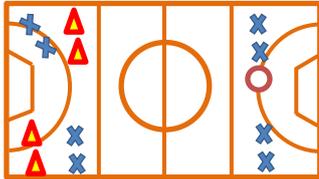
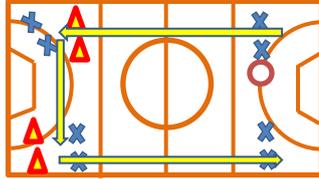
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

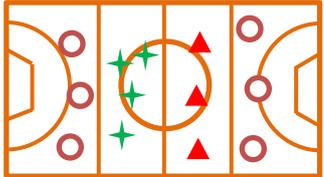
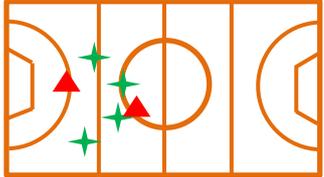
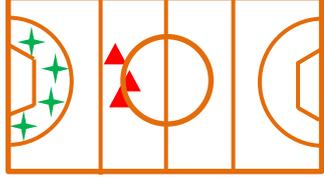
Datum 20.03.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 12 Leute, davon 9 Spieler (2 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 4 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) 3 Motoren			
Thema Verbesserung im Angriff Verteidigung Kommunikation		Vorbereiten/Mitnehmen 8 Pfoften, 4 Kone, 6 Ring	
Lektionsziel Zusammenspielen			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) 8 Pfoften 4 Hütchen 1 Ring am Boden	 8 Pfoften 4 Kone 1 Ring am Boden	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. - Optimierungspotenzial im Angriff - Verteidigung - Kommunikation		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Völkerball 2 Teams: Team A ist beim Start (Oben rechts), Team B ist innerhalb des blauen Kreises Ein Spieler von Team A wirft den Ball im Raum, nach dem Wurf läuft einer der Spieler zu nächster Station. Team B muss den Ball fangen, alle müssen den Ball berührt haben und zuletzt muss der Ball im Kreis landen. Erfolgt das, wird entschieden, ob ein Spieler von Team A gebrannt wurde. Gebrannt ist, wenn e nicht bei den Pfeilen am Schluss angekommen ist oder sich nicht auf eine Insel befindet.	 2 Kreise von Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	

<p>18:30</p>	<p>Übung: Verteidigung Motoren Jeweils 8 Pfosten mit Ringe Vor den Pfosten sind jeweils Verteidiger mit Motor: Motoren möglichst breit machen für die Verteidigung. Die Angreifer wechseln sich jeweils die Posten.</p>	
<p>18:40</p>	<p>Übung: Offene Verteidigung Jeweils 8 Pfosten mit Ringe Vor den Pfosten sind jeweils Verteidiger mit Motor: Motoren möglichst breit machen für die Verteidigung. Die Angreifer wechseln sich jeweils die Posten</p>	<p>6 Pfosten mit Ring 3 Bälle</p> 
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Verteidigung – Kurzer Angriff: Die Verteidiger lassen einen Spalt hinter der Zone, damit der Fussgänger aushelfen kann. Darauf achten, dass kein Gegner reinkommt.</p> <p>Angriff versucht 2 Strategien: - Oft verschieben von links nach rechts. - Mit den Motoren die Verteidigung blockieren</p>	
<p>19:20</p>	<p>Match</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

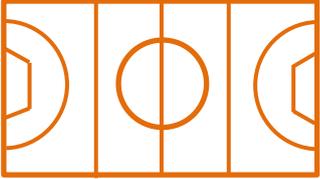
Legende:

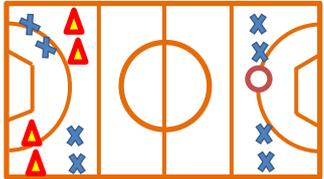
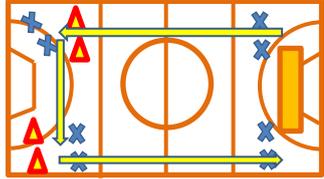
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

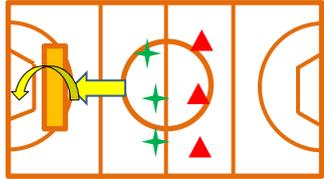
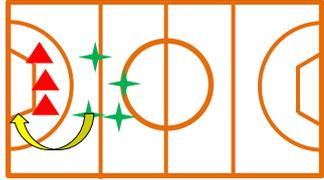
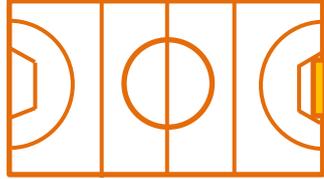
Datum 27.03.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 13 Leute, davon 10 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 3 in Rollstuhl mit Motor, 1 Validen) 3 Motoren			
Thema Verbesserung offene Verteidigung		Vorbereiten/Mitnehmen 8 Pfosten, 4 Hütchen, 1 Ring	
Lektionsziel Zusammenspielen			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) 8 Pfosten 4 Hütchen 1 Ring am Boden	 8 Pfosten 4 Kone 1 Ring am Boden	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. - Optimierungspotenzial im Angriff - Verteidigung der Motoren		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Völkerball 2 Teams: Team A ist beim Start (Oben rechts), Team B ist innerhalb des blauen Kreises Ein Spieler von Team A wirft den Ball im Raum, nach dem Wurf läuft einer der Spieler zu nächster Station. Team B muss den Ball fangen, alle müssen den Ball berührt haben und zuletzt muss der Ball im Kreis landen. Erfolgt das, wird entschieden, ob ein Spieler von Team A gebrannt wurde. Gebrannt ist, wenn e nicht bei den Pfeilen am Schluss angekommen ist oder sich nicht auf eine Insel befindet.	 2 Kreise von Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	

<p>18:30</p>	<p>Übung: Verteidigung 6 Ringe am Boden hinten der weissen Linien. Ziel ist es, den Ball in gegnerische Ringe zu werfen. Es soll versucht werden, den Ball zu fangen .</p>	
<p>18:45</p>	<p>Übung: Offene Verteidigung Es wird versucht, den Gegner bereits sehr früh abzuwehren.</p>	<p>6 Ringe</p> 
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Verteidigung: Die Verteidiger lassen einen Spalt hinter der Zone, damit der Fussgänger aushelfen kann. Darauf achten, dass kein Gegner reinkommt.</p>	
<p>19:20</p>	<p>Match</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

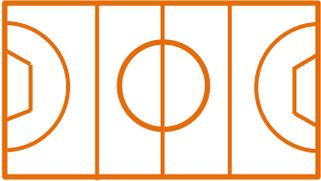
Legende:

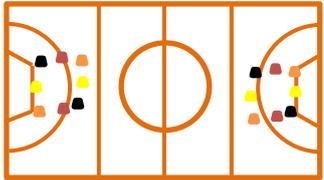
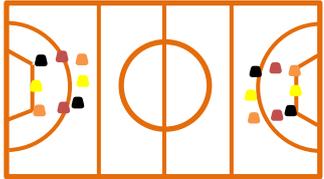
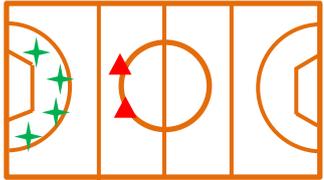
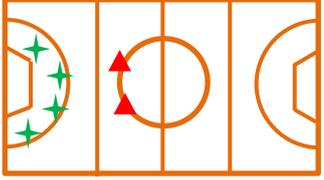
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

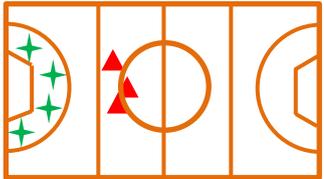
Datum 03.04.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 10 Leute, davon 8 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) und 2 Motoren			
Thema Verbesserung offene Verteidigung		Vorbereiten/Mitnehmen 8 Pfosten, 4 Hütchen, 6 Ringe	
Lektionsziel Angriff, gute lange Pässe und Torschuss			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) 8 Pfosten 4 Hütchen 1 Ring am Boden	 8 Pfosten 4 Kone 1 Ring am Boden	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. - Gute Pässe - Angriffsstrategie		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Völkerball 2 Teams: Team A ist beim Start (oben rechts), Team B ist innerhalb des blauen Kreises Ein Spieler von Team A wirft den Ball im Raum, nach dem Wurf läuft einer der Spieler zu nächster Station. Team B muss den Ball fangen, alle müssen den Ball berührt haben und zuletzt muss der Ball den Kegel auf dem Schwedenkasten treffen und umfallen lassen . Erfolgt das, wird entschieden, ob ein Spieler von Team A gebrannt wurde. Gebrannt ist, wenn e nicht bei den Pfeilen am Schluss angekommen ist oder sich nicht auf eine Insel befindet.	 8 Pfosten 4 Hütchen 1 Schwedenkasten	

<p>18:30</p>	<p>Übung: Torschuss Immer als 3 Leute einen Angriff auf Tor und Torschuss. Immer schön links und rechts gehen zuvor. Ziel ist, dass Patrick immer links und rechts schauen muss.</p>	
<p>18:45</p>	<p>Übung: Angriff mit Motoren Der Motor sucht sich einen Platz in der Verteidigung um diese zu stören / destabilisieren. 2 Optionen: - In der Mitte, damit die Verteidigung geteilt ist. Nicht einschliessen lassen - Von der Seite, damit eine Seite komplett frei ist. Damit das gelingt, müssen alle anderen versuchen die Verteidigung zu bewegen. Die Übung wird zum Teil mit 2 Motoren im Angriff oder in der Verteidigung durchgespielt.</p>	<p>1 Schwedenkasten als Verteidigung</p> 
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Verteidigung mit 1 und mit 2 Motoren : Geübt wird auch das Verteidigen mit 2 Motoren in der Verteidigung, da es Sonntag stattfinden könnte.</p>	
<p>19:20</p>	<p>Match 1. Tor: Patrick 2. Tor mit Schwedenkasten</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45 20:00</p>	<p>Halle räumen. Garderobe muss geräumt sein.</p>	

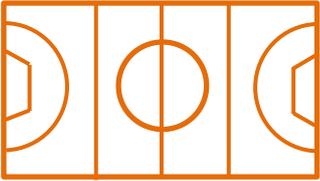
Legende:

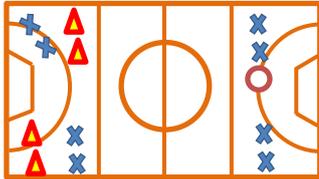
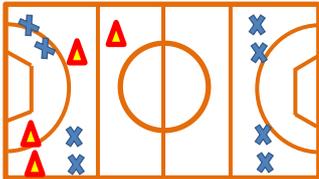
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

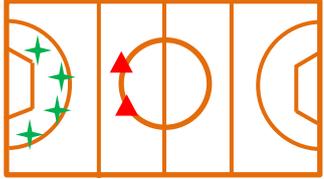
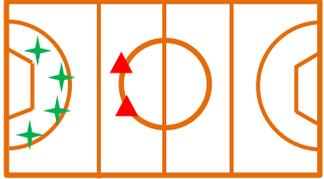
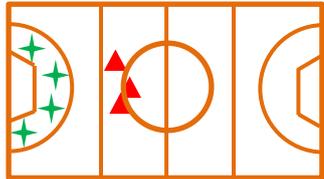
Datum 17.04.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 12 Leute, davon 9 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 3 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) und 3 Motoren			
Thema Starke Verteidigung und schneller Gegenangriff		Vorbereiten/Mitnehmen 2 Tore, 16 Hütchen	
Lektionsziel Zusammenspielen			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick)		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. - Offene Verteidigung - Verteidigung der Motoren	2 Kreise mit Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Völkerball 2 Teams: Alle befinden sich einer Seite der Halle. Beim Pfiff auf die andere Hallenseite gehen. Angekommen muss man sich so platzieren, dass die Teams derselben Farbe jeweils an einem Hütchen mit gleicher Farbe befinden. Anmerkung: Der Mittelkreis darf nicht betreten werden.		
18:30	Übung: Verschiebung in der Verteidigung Eine Verteidigung von 4 Personen. Die 4 Anderen verschieben den Ball von links nach rechts, die Verteidigung muss aber stehen. Sobald sich ein klares Loch gebildet hat, wird geschossen.	2 Kreise mit Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:45	Übung: Gegenangriff Gleiches Verteidigungskonzept, wobei jetzt auch versucht wird, den Ball zu nehmen. Sobald einer der Ball hat, bewegt sich die ganze Mannschaft über die weisse Linie.	 	

19:00	Pause	
19:05	<p>Übung: Offensiv: Löcher finden und ausnutzen. 3 Strategien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motor geht in die Mitte und baut ein Wand. → Pass an Spieler und Schuss über den Motor - Auf der Seite wird das Vorwärtskommen gehindert → Andere informieren und auf die Seite schiessen - Schnell links und rechts fahren um den Gegner zu verwirren. → Bei Gelegenheit schiessen. 	
19:30	Match	
19:40	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
19:45	Halle räumen.	
20:00	Garderobe muss geräumt sein.	

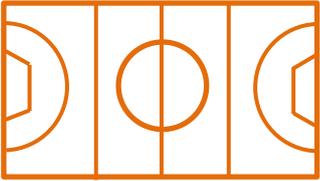
Legende:

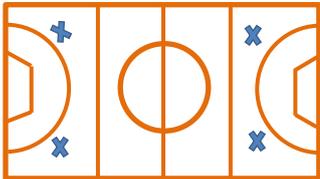
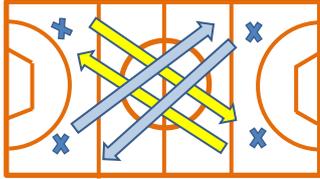
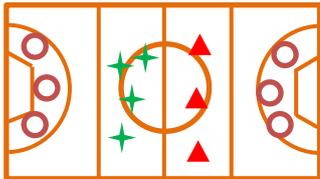
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

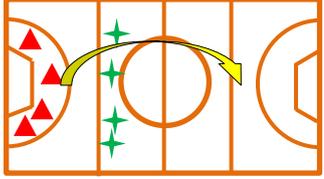
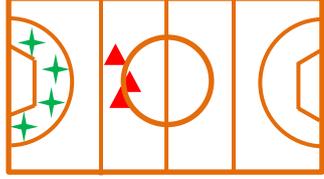
Datum 24.04.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 9 Leute, davon 7 Spieler (2 Fussgänger, 2 in Rollstuhl, 3 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) und 2 Motoren			
Thema Lange Pässe		Vorbereiten/Mitnehmen 8 Pfosten, 4 Hütchen, 1 Ring	
Lektionsziel Zusammenspielen			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) 8 Pfosten 4 Hütchen 1 Ring am Boden	 8 Pfosten 4 Kone 1 Ring am Boden	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. - Rückblick auf den Match - Lange Pässe		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Völkerball 2 Teams: Team A ist beim Start (oben rechts), Team B ist innerhalb des blauen Kreises Ein Spieler von Team A wirft den Ball im Raum, nach dem Wurf läuft einer der Spieler zu nächster Station. Team B muss den Ball fangen, alle müssen den Ball berührt haben und zuletzt muss der Ball den Kegel auf dem Schwedenkasten treffen und umfallen lassen . Erfolgt das, wird entschieden, ob ein Spieler von Team A gebrannt wurde. Gebrannt ist, wenn e nicht bei den Pfeilen am Schluss angekommen ist oder sich nicht auf eine Insel befindet.	 2 Kreise mit Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	

<p>18:30</p>	<p>Übung: Verschiebung in der Verteidigung Eine Verteidigung von 4 Personen. Die 4 Anderen verschieben den Ball von links nach rechts, die Verteidigung muss aber stehen. Sobald sich ein klares Loch gebildet hat, wird geschossen.</p>	
<p>18:45</p>	<p>Übung: Gegenangriff – Lange Pässe Gleiches Verteidigungskonzept, wobei jetzt auch versucht wird, den Ball zu nehmen. Sobald einer den Ball hat, bewegt sich die ganze Mannschaft über die weisse Linie.</p>	
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Offensiv: Löcher finden und ausnutzen. 3 Strategien: - Motor geht in die Mitte und baut ein Wand. → Pass an Spieler und Schuss über den Motor - Auf der Seite wird das Vorwärtskommen gehindert → Andere informieren und auf die Seite schiessen - Schnell links und rechts fahren um den Gegner zu verwirren. → Bei Gelegenheit schiessen.</p>	
<p>19:30</p>	<p>Match</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

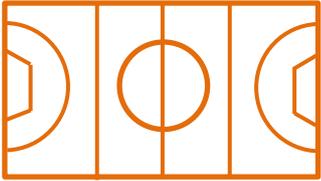
Legende:

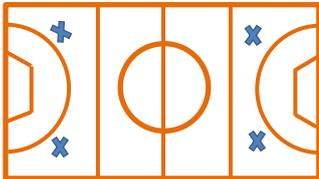
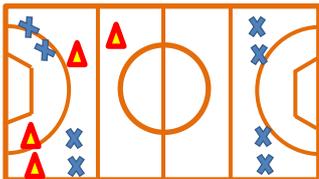
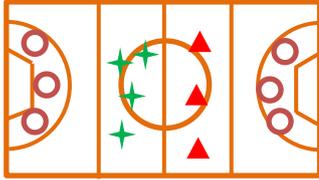
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

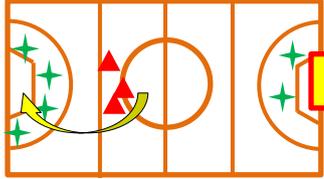
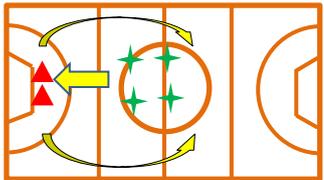
Datum 15.05.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 15 Leute, davon 12 Spieler (3 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 3 in Rollstuhl mit Motor, 1 Validen) und 3 Motoren			
Thema Verbesserung offene Verteidigung		Vorbereiten/Mitnehmen 4 Pfosten, 6 Ringe	
Lektionsziel Gegenangriff			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) 4 Pfosten	 4 Pfosten	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. - Gegenangriffe - Schnell spielen		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: 2 Teams Ziel ist es, von einem Pfosten zu anderen Pfosten mit dem Ball zu fahren. (Rafroball Regeln). Jeder Spieler muss mind. 1x pro Richtung den Ball berührt haben.	 2 Kreise mit Hütchen aufstellen Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:30	Übung: Offene Verteidigung 6 Ringe am Boden hinter der weissen Linie Ziel ist es, den Ball in gegnerische Ringe zu werfen. Es soll versucht werden den Ball zu fangen.	 6 Ringe	

<p>18:45</p>	<p>Übung: Gegenangriff Verteidigung mit der Absicht den Ball zu fangen. Dann direkt zu Gegenangriff. Beim Fangen des Balls: 1. Melden 2. Alle Spieler schnell zur Linie 3. Den Ball abgeben, wo weit geworfen werden kann 4. Sichere Pässe.</p>	
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Gegenangriff mit 2 Torhütern Verteidigung mit der Absicht den Ball zu fangen. Dann direkt zu Gegenangriff. Beim Fangen des Balls: 1. Melden 2. Alle Spieler schnell zur Linie 3. Den Ball abgeben, wo weit geworfen werden kann 4. Sichere Pässe 5. Tor Schiessen.</p>	
<p>19:25</p>	<p>Match</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

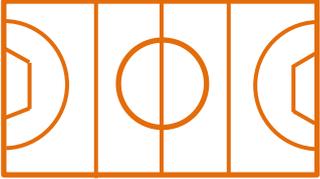
Legende:

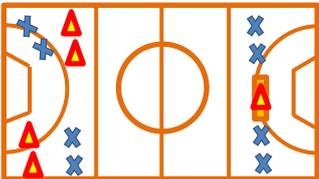
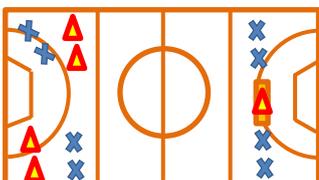
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

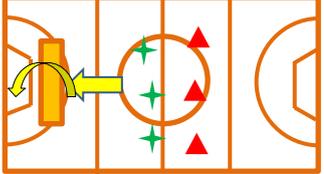
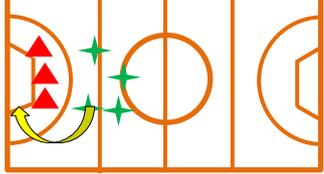
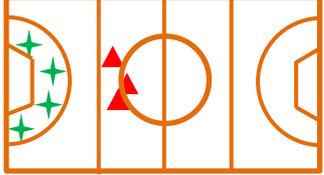
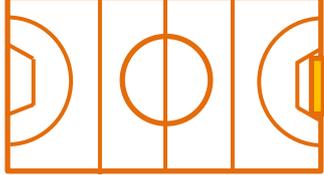
Datum 22.05.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 15 Leute, davon 12 Spieler (3 Fussgänger, 4 in Rollstuhl, 3 in Rollstuhl mit Motor, 1 Validen) und 3 Motoren			
Thema Verbesserung offene Verteidigung		Vorbereiten/Mitnehmen 4 Pfosten, 6 Ringe	
Lektionsziel Gegenangriff			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) 4 Pfosten	 4 Pfosten	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. - Gegenangriffe - Schnell spielen		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Völkerball 2 Teams: Team A ist beim Start (oben rechts), Team B ist innerhalb des blauen Kreises Ein Spieler von Team A wirft den Ball im Raum, nach dem Wurf läuft einer der Spieler zu nächster Station. Team B muss den Ball fangen, alle müssen den Ball berührt haben und zuletzt muss der Ball den Kegel auf dem Schwedenkasten treffen und umfallen lassen . Erfolgt das, wird entschieden, ob ein Spieler von Team A gebrannt wurde. Gebrannt ist, wenn e nicht bei den Pfeilen am Schluss angekommen ist oder sich nicht auf eine Insel befindet.	 2 Kreise mit Hütchen aufstellen. Pro Kreis jeweils immer 2 derselben Farbe	
18:30	Übung: Offene Verteidigung 6 Ringe am Boden hinter der weissen Linie Ziel ist es, den Ball in gegnerische Ringe zu werfen. Es soll versucht werden den Ball zu fangen.	 6 Ringe	

<p>18:45</p>	<p>Übung: Angriff Torwart ist Patrick. Die Verteidiger lassen einen Spalt hinten der Zone, damit der Fussgänger aushelfen kann. Darauf achten, dass kein Gegner reinkommt. Angreifer: Versuchen die Verteidigung zu destabilisieren. Wer nicht spielt, schiess auf die Hütchen auf dem Schwedenkasten.</p>	 <p>1 Schwedenkasten 4 Hütchen</p>
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Schuss Immer zwei greifen an und schiessen auf das Tor. Es gibt nur 2 Verteidiger. Nach dem Schuss werden die Rollen getauscht und die Verteidiger stehen wieder hinter alle Angreifer. Ziel: Torwartübung</p>	
<p>19:20</p>	<p>Match</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

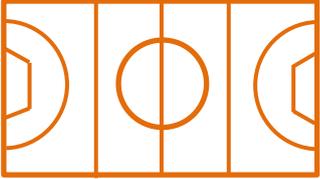
Legende:

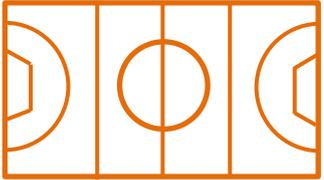
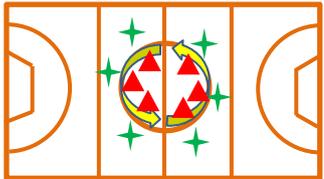
Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

Datum 29.05.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 10 Leute, davon 8 Spieler (3 Fussgänger, 3 in Rollstuhl, 2 in Rollstuhl mit Motor, 0 Validen) und 2 Motoren			
Thema Verbesserung offene Verteidigung		Vorbereiten/Mitnehmen 8 Pfosten, 4 Konen, 6 Ringe	
Lektionsziel Angriff, gute lange Pässe und Torschuss			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials 2 Tore aufstellen. 1. Grösse: 230 breit x 175 hoch (Daniel) 2. Grösse: 225 breit x 220 hoch (Patrick) 8 Pfosten 4 Hütchen 1 Ring am Boden	 8 Pfosten 5 Kegeln 1 Schwedenkasten	
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. - Gute Pässe - Angriffstrategie		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverses.		
18:15	Aufwärmen: Völkerball 2 Teams: Team A ist beim Start (oben rechts), Team B ist innerhalb des blauen Kreises Ein Spieler von Team A wirft den Ball im Raum, nach dem Wurf läuft einer der Spieler zu nächster Station. Team B muss den Ball fangen, alle müssen den Ball berührt haben und zuletzt muss der Ball den Kegel auf dem Schwedenkasten treffen und umfallen lassen . Erfolgt das, wird entschieden, ob ein Spieler von Team A gebrannt wurde. Gebrannt ist, wenn e nicht bei den Pfeilen am Schluss angekommen ist oder sich nicht auf eine Insel befindet.	 8 Pfosten 5 Kegeln 1 Schwedenkasten	

<p>18:30</p>	<p>Übung: Torschuss Immer als 3 Leute starten einen Angriff aufs Tor mit Torschuss. Immer schön links und rechts gehen. Ziel ist, dass Patrick immer links und rechts schauen muss.</p>	 <p>1 Schwedenkasten als Verteidigung</p>
<p>18:45</p>	<p>Übung: Angriff mit Motoren Der Motor sucht sich einen Platz in der Verteidigung um diese zu stören/destabilisieren. Zwei Optionen: - In der Mitte, damit die Verteidigung geteilt ist. Nicht einschliessen lassen. - Von der Seite, damit eine Seite komplett frei ist. Damit das gelingt, müssen alle anderen versuchen die Verteidigung zu bewegen. Die Übung wird zum Teil mit 2 Motoren im Angriff oder in der Verteidigung durchgespielt</p>	
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p>Übung: Verteidigung Verteidigung mit 1 und mit 2 Motoren Geübt wird auch das Verteidigen mit 2 Motoren in der Verteidigung, da es Sonntag stattfinden könnte</p>	
<p>19:20</p>	<p>Match 1. Tor: Patrick 2. Tor mit Schwedenkasten</p>	
<p>19:40</p>	<p>Abschluss des Unterrichts Vorbereiten zur Haka und 2-3 Male den Haka mit der Mannschaft üben.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Halle räumen.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Garderobe muss geräumt sein.</p>	

Legende:

Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren

Datum 05.06.2018	Zeit 18:00-20:00	Ort Schule Dennigkofen Ostermundigen	Leitungsteam Christophe Assistent Stefan
Gruppe 12 Leute, davon 11 Spieler (4 Fussgänger, 2 in Rollstuhl, 1 in Rollstuhl mit Motor, 4 Valide) und 1 Motoren			
Thema Kin-Ball		Vorbereiten/Mitnehmen 1 Kin-Ball	
Lektionsziel Schnelle und sichere Pässe			
Zeit	Inhalt/Methode und Übungsbeschreibung	Organisation/Material	
17:45	Installation des Materials Kin-Ball 3 Mannschaften Bilden. Voraussetzung: 1 Person im Rollstuhl in jede Gruppe Alle Validen sind Fussgänger. Die einzigen in Rollstuhl sind: Titus und die beiden Daniel		
18:00	Beginn der Lektion Begrüssung aller um den zentralen Kreis. Vorbereiten auf die Lektion		
18:05	Vorwärmen Handgelenke, Schultern und Fussgelenke aufwärmen. Im Kreis drehen und Arme bewegen. Leute in Rollstuhl stossen selber. Und diverser.		
18:15	Aufwärmen: Ball kennenlernen I Alle sind um den Kreis, paarweise. Alle sind um den Ball: Der Ball wird immer weitergereicht. Der Ball bleibt zunächst am Boden.		
18:20	Aufwärmen: Ball kennenlernen II Der Ball wird in der Luft weitergegeben. Der Ball darf der Boden nicht berühren. Getragen wird er immer von 2 Personen. Es darf mit dem Ball gelaufen werden	1 Ball	
18:30	Übung: Aufschlag <i>Schlag Technik</i> 1. Mit beiden Händen nach vorne	Vorsicht: Verletzungsgefahr!	
			

2. Mit beiden Händen (zusammenhalten)



Mit zusammengefalteten Händen, Vor- oder Rückhand spielen (ähnlich wie beim Tennis).

3. Mit dem ganzen Arm. Vorsicht Verletzungsgefahr



Mit einem Arm.

Vorsicht: Diesen Schlag nur mit Fortgeschrittenen ausführen, da er zu Verletzungen im Ellenbogenbereich führen kann. Es ist wichtig, dass der ganze Arm den Ball berührt. Der Arm muss dabei einwärts gedreht werden, der Daumen zeigt nach unten.

Keinen einhändigen Handball-Schlag!

Halter (immer 2 Halter)

Der Ball gut über den Kopf halten und den Kopf senken.

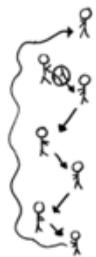
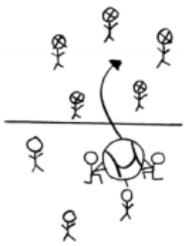
Unter dem Ball

Drei Spieler eines Teams (Zelle) kauern unter den Ball und stützen ihn mit den Händen. Der vierte Spieler ist Aufschläger. Im Moment, in dem er den Ball schlägt, muss dieser von den anderen drei Spielern (obligatorisch) gestützt oder zumindest berührt werden.

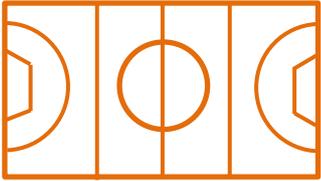


Richtige Position des Spielers, der den Ball stützt:

- ein Knie berührt den Boden;
- Gesäss ruht auf der Ferse;
- Brustkorb ruht auf dem aufgestellten Knie;
- Arme sind ganz ausgestreckt und über dem Kopf;
- Kinn gegen Brustkorb;
- Handflächen zeigen nach oben.

18:45	<p>Übung: Zickzack</p> <p>Zickzack Wie? Die Schüler bilden zu fünf eine Zickzacklinie (Abstand zwei Meter) und passen sich den Ball in der Luft hin und her. Sobald er den Ball erhält, sprintet der letzte Spieler der Kette los (Ball tragen oder rollen) und geht an den Start. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Zickzacklinien mit zwei Bällen bilden und das Spiel in Wettbewerbsform durchführen. • Den Ball am Boden zuspieren, anstatt Pässe in der Luft auszuführen. Wozu? Technik, Ballannahme und -stopp, passen.</p> 	
18:50	<p>Übung: Ball auf 2 Hälften</p> <p>Ball auf zwei Feldern Wie? Zwei Teams bilden. Jedes Team platziert sich in einer Spielfeldhälfte, das Spielfeld ist durch eine Mittellinie abgegrenzt. Um einen Punkt zu holen, muss das aufschlagende Team – zwei Spieler stützen den Ball, ein Dritter schlägt auf – den Ball in die gegnerische Hälfte spielen, ohne die eigene Hälfte zu überschreiten. Der aufschlagende Spieler darf den Ball nur mit zwei Händen (siehe Seite 3) schlagen. Das verteidigende Team muss den Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt, und ihn wieder zurückspielen. Variation: Jedes Mal, wenn der Ball zurückerobert wird, muss das Team in den Mittelkreis rennen, bevor es aufschlägt.</p> 	
19:00	Pause	
19:05	Erklären der Spielregeln	
1	<p>3 Teams:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielabschnitt 7 min - Spielfeld => Ganze Halle ohne die Wände - Spielablauf - Aufschlagende Mannschaft bestimmt, welches Team den Ball annehmen muss: - -Der Ball muss von 3 Leuten berührt sein. - -Vor dem Schlag muss der Schläger folgendes rufen: «Omniking und Farbe» Erst dann darf er schlagen - Der Ball muss mind. 1.8m weit fliegen und muss nach oben gerichtet sein. - Die Mannschaft kann dann den Ball mit jedem Körperteil abfangen. - Wenn 2 der Ball halten, können diese frei in der Halle bewegen. - Punkte: Falls die annehmende Mannschaft den Ball verliert, bekommen beide andere Mannschaften einen Punkt. Falls die aufschlagende Mannschaft einen Fehler begeht (falsch aufgerufen, der Ball berührt die Wände, ...) erhalten beide anderen Mannschaften je 1 Punkt 	
19:10	Probe Spiel	
19:15	1. Spiel	
19:25	2. Spiel	
19:35	3. Spiel	
19:45	Abschluss des Unterrichts Halle räumen.	
20:00	Garderobe muss geräumt sein.	

Legende:

Zeichnung	Bedeutung
	Spielfeld
	Ball
	Tore
	Verteidiger
	Angreifer
	Torhüter
	Hütchen
	Hütchen aufgehängt
	Kegel
	Pfosten
	Bank
	Schwedenkasten
	Ringe am Boden
	Pfosten mit aufgehängtem Ring
	Leere Rollstühle
	Ball mit Wasser gefüllt
	Aktionsrichtung
	Pac-Man Figuren