



„Feuerwehrsportstunde des Monats“ November/Dezember

Aufwärmprogramm:

„Hepp“-Ball

Organisation:

Alle Teilnehmer (TN) haben einen Ball und laufen kreuz und quer durch die Halle. In der Halle werden ca. fünf Längsbänke in einem Abstand von ca. drei Metern parallel hingestellt. Die Übenden stellen sich an einer Seite (Ausgangspunkt) an.

Ablauf:

Die TN laufen prellender Weise mit ihrem Ball durch die Halle. Immer dann, wenn der Übungsleiter (ÜL) „Hepp“ ruft, tauschen immer zwei TN ihre Bälle durch einen Bodenpass. Nach ca. 2-3 Minuten unterbricht der ÜL die „Tauschaktion“. Die TN legen ihre Bälle ab und führen zwei Kräftigungs-/Stabilisations-/ oder Dehnübungen durch. Nach den Übungen laufen die TN wieder kreuz und quer durch die Halle und beim nächsten „Hepp“ tauschen sie erneut ihre Bälle.

Balltauschvariationen

(immer gleichzeitig): direkter Pass beidhändig, direkter Pass nur mit rechts/links, einer passt indirekt der andere direkt, Pass wird mit dem Fuß gespielt, Ball wird zugerollt.

„Jeder gegen jeden“

Organisation:

Wie oben, aber nur in einer Hallenhälfte bzw. Hallendrittel

Ablauf:

Alle TN haben einen Ball und laufen prellender Weise kreuz und quer durch die Halle. Die TN versuchen, ohne das eigene Prellen zu unterbrechen, den anderen TN den Ball wegzuschlagen. TN, die den Ball verloren haben, holen ihn wieder gehen in die freie Spielhälfte und absolvieren dort eine „Förderübung“. Anschließend reihen sie sich wieder in die Laufzone ein!

Beispiele für „Förderübungen“: Liegestütz, Sit-ups normal/überkreuz, Liegestütz rücklings an der Bank, 10 Hockwenden über die Bank, 20 Wechselsprünge an der Bank.



Hauptteil:

Fußball-Billard

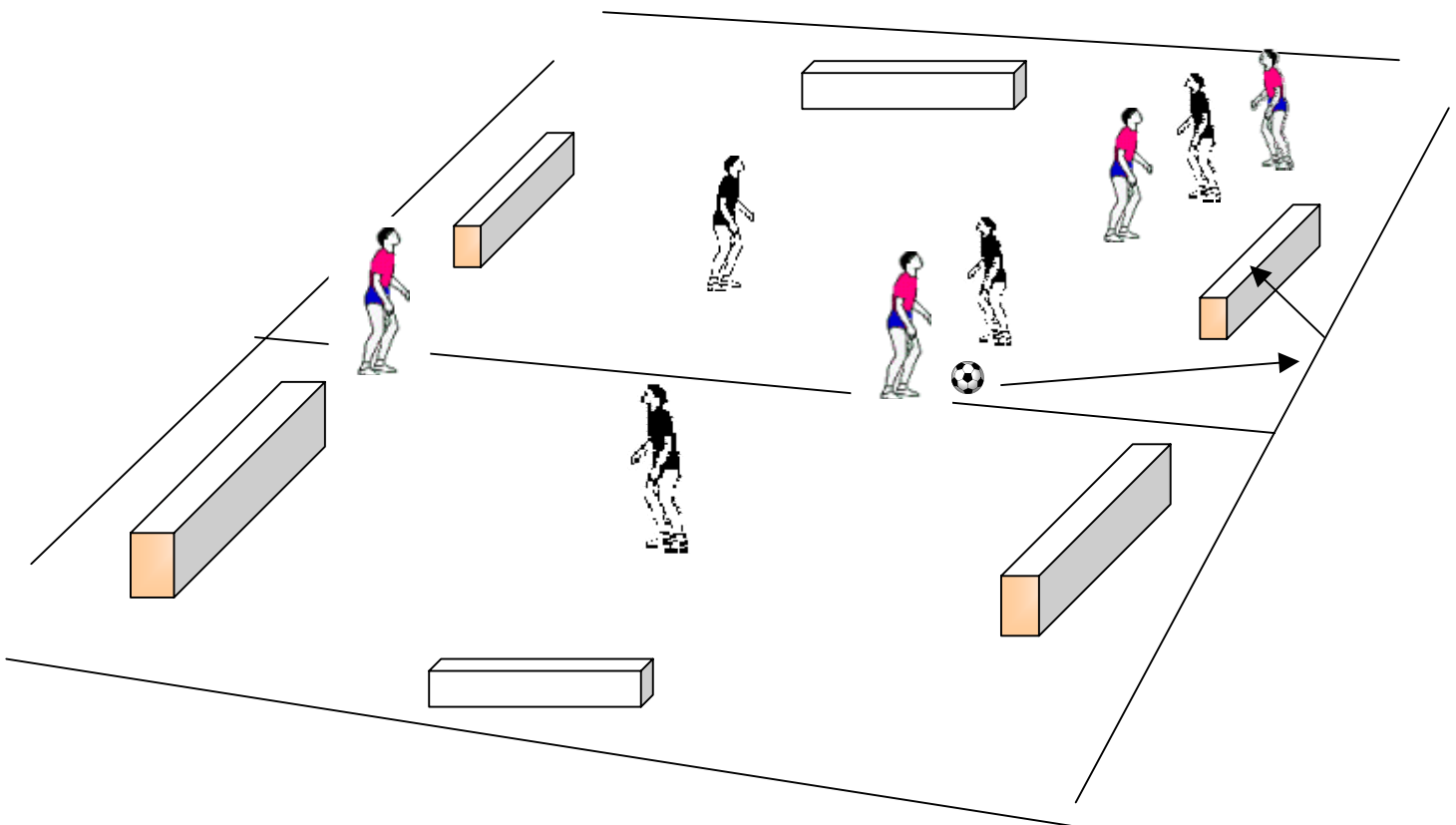
Organisation:

Zwei Mannschaften à 5-7 Spieler, 1 Hallenfußball, 6 Kastenelemente als Tore.

Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander Fußball. Jeder Torschuss muss über Bande (Hallenwände) gespielt werden. Tore können also nur indirekt erzielt werden.

Jede Mannschaft greift auf drei Tore an, diese befinden sich in ca. 1m Abstand von der Hallenwand entfernt. Gespielt wird auf Zeit.





Kastenball:

Organisation:

Zwei Mannschaften bilden (z.B. 2 x 6), 3 kleine Kästen, 1 Volleyball oder Ball der gut prellt. Es können auch mehrere Teams gleichzeitig in abgetrennten Spielfeldern nebeneinander spielen.

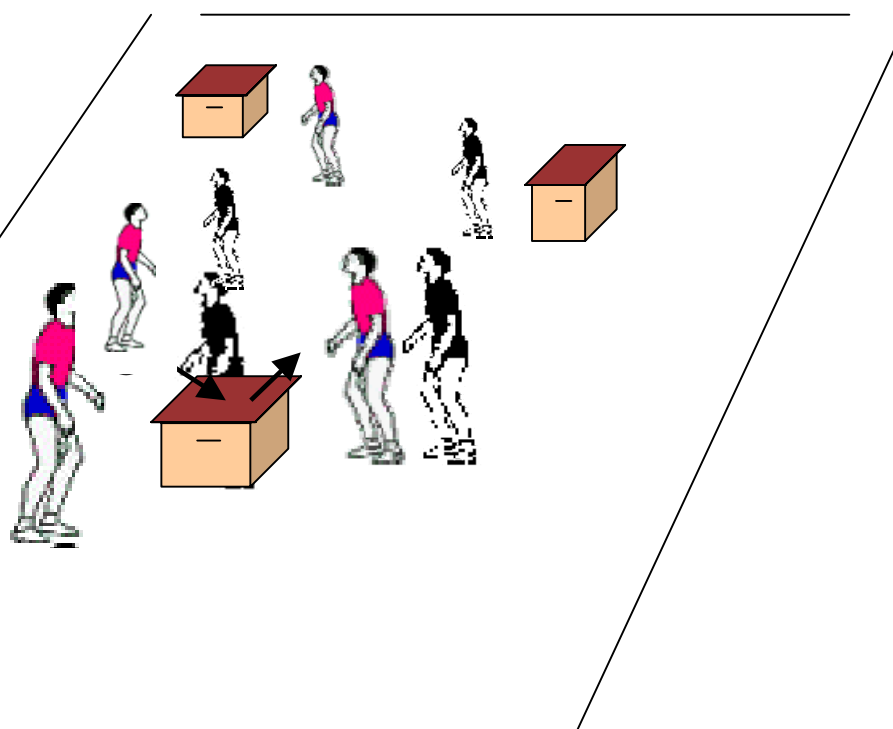
Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, nach Parteiballregeln (ohne Ball prellen, max. 3 Schritte mit Ball laufen, Abstand zum Gegner eine Armlänge) in einem vorgegebenen Spielfeld. Punkte werden erzielt in dem ein Spieler den Ball auf die Kastenoberfläche so auftippen lässt, dass sein Mitspieler ihn wieder auffangen kann. Nach Punkterfolg kriegt die gegnerische Mannschaft den Ball. Gespielt wird auf Zeit.

Variation:

Kein Doppelpassspiel, es müssen innerhalb des Teams mindestens X Pässe gespielt werden bevor ein Punkt erzielt werden kann.

Zum Schluss müssen die erzielten Punkte von beiden Mannschaften in Kraftübungen umgewandelt werden, dabei zählt die Anzahl an Punkten, die jeweils die gegnerische Mannschaft erzielt hat (z.B. 10:15 = Spieler machen je 10 bzw. 15 Liegestütz).





Abschluss:

Cool-down, ca. fünf Minuten lockeres Auslaufen mit anschließendem Dehn-Programm (Stretching). Dabei sollten die hauptsächlich beanspruchten, großen Muskelpartien gedehnt werden (Beine/Arme).