

Spielerisches Crossfitness – Ballspiele

Material:

Großer Kasten, zwei Langbänke, Hütchen, Turmatten, Koordinationsleitern, Basketbälle

Organisation/Ablauf:

Bei dieser Übungsform werden die konditionellen Elemente Ausdauer, Kraft, Koordination innerhalb einer Trainingseinheit miteinander verknüpft.

Die Grundstruktur von einem spielerischen Crossfitness-Training sieht wie folgt aus:

Aufgabe	Dauer *
Vorwärts laufen (Bild 1)	3 Runden
Kraft/Koordination	4 Minuten
Rückwärts laufen	2 Runden
Koordination/Kraft	4 Minuten
Anfersen/Kniehebelauf	Jeweils 1 Runde
Spiel	10 Minuten
Vorwärts laufen	3 Runden

* Vorgegebene Rundenzahlen sowie Übungszeiten sind Orientierungszeiten und sind je nach Leistungsstand anpassbar.

Aufgabe an der Kraftstation

Auf Matte legen und wieder aufstehen, Hockwenden an der Langbank, Kasten überwinden (Bild 2)

Aufgabe an der Koordinationsstation

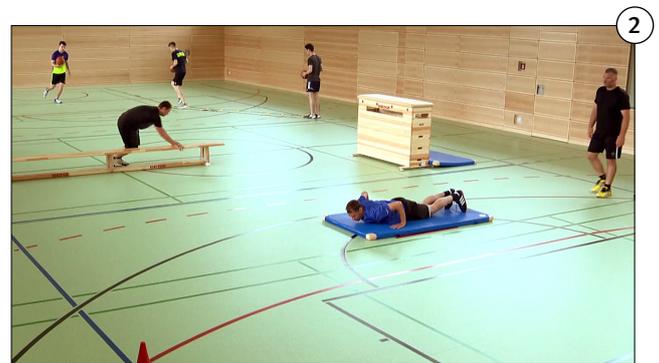
Zwei Kontakte durch die Koordinationsleiter, dabei den Ball um die Hüfte kreisen, mit Korbwurf abschließen (Bild 3)

Spiel: Zahlenbasketball

Organisation/Ablauf:

Es werden zwei Teams gebildet. Zwei Langbänke stehen mittig an den langen Spielfeldseiten. Beide Teams sitzen auf ihrer Bank und nummerieren sich durch. In der Mitte des Feldes liegt ein Basketball auf dem Boden. Die Spielleitung ruft die Zahlen auf, die als nächstes spielen sollen.

Von beiden Teams laufen die Personen mit den aufgerufenen Zahlen los, sprinten zuerst zu ihrer Grundlinie und versuchen dann den Basketball zu bekommen (Bild 4). Im Anschluss wird ganz normal Basketball gespielt. Nach etwa 90 Sekunden ruft die Spielleitung neue Zahlen, die Aktiven setzen sich auf die Bank, und die nächste Spielgruppe startet zur Grundlinie usw. ...



Hinweis:

Bewährte Spielregeln:

- Ballbesitzende Person darf nicht berührt werden
- Bogenpässe sind zu vermeiden
- Mit dem Ball sind maximal drei Schritte erlaubt