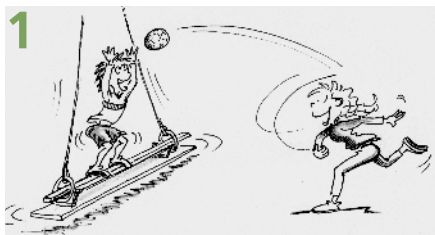


# Torhütertraining für die Schule

Ein Stationentraining und zwei alt bekannte und oft eingesetzte Spiele einmal anders erleben: Mit verschiedenen Posten trainieren die Schülerinnen und Schüler ihre koordinativen Fähigkeiten und erleben das Feeling «Torhüter sein».

## Stationentraining

Verschiedene Posten werden in der Halle aufgestellt. Alle Stationen werden von 2 oder 3 Schülern besetzt. Als Erlebnisparcours oder als Wettbewerb: Wer macht mehr Punkte?



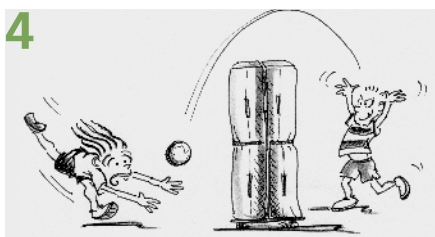
**Posten 1: Gleichgewicht und Ballfangen**  
Eine Sitzbank umgekehrt in den Ringen aufhängen (30cm von Boden weg). S1 steht im Gleichgewicht auf der Bank, S2 wirft ihm einen Ball zu. Wer kann mehr Bälle fangen?



**Posten 2: Reaktion und Ballfangen 1**  
S1 steht 3 Meter von einer Wand entfernt und schaut Richtung Wand. S2 ist hinter S1 und wirft verschiedene Bälle gegen die Wand. Wie viele Bälle kann S1 fangen?



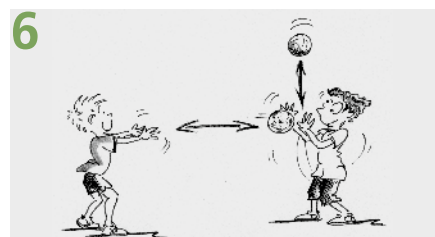
**Posten 3: Differenzierung und Werfen**  
Ein offener Schwedenkasten steht 5 Meter entfernt. S1 und S2 werfen abwechselungsweise verschiedene Bälle in den Kasten. Wer hat die meisten Treffer?



**Posten 4: Reaktion und Ballfangen 2**  
Mit dem grossen Mattenwagen die Sicht verhindern. S1 wirft den Ball über den Wagen. Wenn S2 den Ball fängt, bevor er am Boden landet, spielen sie weiter. Wenn der Ball den Boden berührt, erhält S1 einen Punkt. Wer macht mehr Punkte?



**Posten 5: Rhythmus/Differenzierung und Ballfangen**  
S1 springt mit einem Minitrampolin auf eine grosse Matte. Wenn er in der Luft ist, wirft S2 einen Ball zu S1. Schafft es S1 den Ball zu fangen, bevor er auf der Matte landet?



**Posten 6: Differenzierung und Ballfangen**  
S1 hält einen Ball, S2 steht 1 bis 2 Meter vor ihm, auch mit Ball. Sobald S2 den Ball zu S1 wirft, versucht S2 seinen Ball hochzuwerfen, den Ball von S1 zu fangen und zurückzuwerfen, bevor er den eigenen Ball wieder fängt. Wer schafft mehr Abläufe?



**Posten 7: Fliegen und lenken**  
S1 liegt am Boden, Füsse zeigen Richtung Matte. Auf Kommando von S2 steht er auf, nach 2 Metern Stepp oder laufen, springt er auf die grosse Matte (Hecht) und versucht, den geworfenen Ball von S2 abzulenken! Wer lenkt mehr Bälle ab?



**Posten 8: Fliegen, laufen, fliegen**  
S1 steht in der Mitte zwischen 2 grossen Matten im Abstand von 4 Metern. S2 steht 3 Meter vor S1 und wirft einen Ball nach links, damit S1 auf die Matte hechten kann. S1 steht sofort auf und läuft auf die andere Seite, wo S2 bereits den nächsten Ball wirft, usw. Wer lenkt oder fängt mehr Bälle in einer bestimmten Zeit?



**Posten 9: Gleichgewicht und Ballfangen**  
S1 steht auf einer umgekippten Bank (schmale Seite) und läuft seitwärts von einer Seite auf die andere (Side Stepp). S2 wirft ihm immer wieder einen Ball (verschiedene Bälle benutzen). Wer schafft es, auf die andere Seite ohne zu Boden zu fallen? Wer fängt auf einmal mehr Bälle?

**Material:** Verschiedene Bälle, Ringe, Minitrampolin, grosse und kleine Matten, Schwedenkasten, Bänke, Seile, Stoppuhr, [Postenblätter \(pdf\)](#), [Namensblätter \(pdf\)](#)