



Einführung: Intervalllauf

<b>Spieler (optimal)</b> egal	<b>Spieler (min./max.)</b> 1/15	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 0	<b>Körbe</b> 0
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Übung für die Saisonvorbereitung auf dem Sportplatz.
- Die Spieler laufen ihr Runden auf dem Sportplatz. Dabei soll jeder Spieler für sich immer wieder Tempowechsel einbauen.
- Dabei soll er zwischen langsamen Joggen (Erholungsphase), kurzen Sprints (8-15 Schritten) und zügigem Laufen (100-200m) variieren.
- Dabei ist zu beachten, dass die Erholungsphasen zunächst 2-3 mal so lang sein sollten, die die Belastungsphase (Sprint, zügiges Laufen)



Variation

- Die Anzahl der Runden liegt zunächst im aktuellen Leistungsrahmen des Spielers und kann dann bei der 2. oder 3. Trainingseinheit langsam angehoben werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Intervalllauf,
- Kondition,
- Schnelligkeit,
- Antritt

Organisation/ Bemerkungen:

- Zum Beginn einer Saisonvorbereitung oder dem Beginn des Trainings auf dem Sportplatz hat man oftmals zunächst Spieler mit variierenden Leistungsständen, so dass direkte Vorgaben für Intervalle meist den einen Spieler überfordern und einen anderen unterfordern. Daher bietet sich dieser Intervalllauf als Einführung für die ersten 1-2 Wochen gut an, um im Anschluss dann Intervalltraining mit Vorgaben machen zu können.
- Intervallläufe immer nur gut aufgewärmt durchführen!!!
- Bei den Erholungsphasen soll sich der Spieler allerdings nicht vollständig erholen können, der Körper soll nur kurz zu Atem kommen und dann wieder belastet werden. Diese Art des Trainings ist sehr effektiv und bietet sich insbesondere für Ballsportarten an, weil dort auch immer in Intervallen gelaufen wird.
- Die Spieler können ihre Intervalle frei festlegen oder als Anhalt Wegemarken (auf dem Sportplatz z.B. Ende Kurve, Mitte Gerade, Mitte Kurve) nehmen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X	X						X			