



Intervalltraining

<b>Spieler (optimal)</b> egal	<b>Spieler (min./max.)</b> 1/15	<b>Altersklasse</b> U16	<b>Bälle</b> 0	<b>Körbe</b> 0
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Übung für die Saisonvorbereitung auf dem Sportplatz.
- Aus einem 200m einlaufen im Joggingtempo sollten die Spieler folgende Läufe absolvieren:
  - 400m Sprint / 400m Gehen
  - 200m Sprint / 200m Gehen
  - 150m Sprint / 150m Gehen
  - 100m Sprint / 100m Gehen
  - 50m Sprint / 50m Gehen
  - Danach folgt eine 12-15 minütige Pause, die zum Dehnen und zur Erholung genutzt werden soll.
- Danach folgen folgende Läufe nach einem 200m einlaufen im Joggingtempo:
  - 25m Sprinten / 25m Gehen
  - 50m Sprinten / 50 m Gehen
  - 75m Sprinten / 75m Gehen
  - 100m Sprinten / 100m Gehen
  - 150m Sprinten / 150m Gehen
  - 200m Sprinten / 200m Gehen
  - 400m Sprinten / 400m Gehen
  - Danach sollen die Spieler nochmal einige Minuten dehnen.



Variation

- Als Einstieg kann die 400m Strecke weggelassen werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Intervalllauf,
- Kondition,
- Schnelligkeit, Antritt

Organisation/ Bemerkungen:

- 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.
- Der Sprint sollen mit voller Kraft gelaufen werden, die Gehphasen sollen nur Erholung dienen. Daher langsames gehen und durch gleichmäßiges Atmen erholen.

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			