



Intervallauf Sportplatz 75m/25m

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

Übungsbeschreibung:

- Übung für die Saisonvorbereitung auf dem Sportplatz.
- Die Spieler starten am Beginn einer Geraden.
- Die 400m Bahn wird wie folgt aufgeteilt: Immer im Wechsel werden 75 m gelaufen und dann 25 m gesprintet.
- So wird immer das letzte Viertel einer Geraden oder der Kurve gesprintet.
- Die Anzahl der Runden muss nach dem körperlichen Zustand der Spieler festgelegt werden.
 - als Einführung: 1 Runde
 - als Standard: 2 Runden
 - im Training: 3 Runden
 - Ziel: 4-5 Runden



Variation

- Anzahl der Runden
- Die härter Variante ist eine Aufteilung 50m zu 50m, die aber erst nach entsprechendem Training eingeführt werden sollt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Grundaussdauer für die Saisonvorbereitung
- Antritt/ Sprint unter konditioneller Belastung

Organisation/ Bemerkungen:

- Neben einer Grundaussdauer, die auch beim Basketball vorhanden sein sollte, ist es im Basketball jedoch wichtiger auch in Intervallen die maximale Leistung in Form eines Sprint oder eines schnellen Antritts zu trainieren.
- Achtung: Übung nur im gut aufgewärmten Zustand durchführen!!!

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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