

Intervalltraining – Ausdauer: Sprint Intervalle – Kleine Spiele: Puzzle

Sprints und Puzzle kombinieren. Die SuS haben mit diesem intensiven Sprint Intervall-Training eine schwierige Aufgabe zu lösen.

Gruppengrösse	2 Teams à 10 SuS
Modalität/Ablauf:	Sprints und koordinative Aufgabe
Belastung:	40 Sek., maximale Intensität
Pause:	4 Min., aktiv (Koordinationsaufgaben)
Anzahl Durchgänge:	4
Anzahl Serien:	1
Serienpause:	keine
Dauer Trainingseinheit:	18 Min. (ohne Puzzle zusammenstellen)

Jedes Team führt in 2-er-Gruppen während 4 Min. koordinative Aufgaben durch (siehe unten). Auf Signal der Lehrperson (nach 4 Min.) sprinten alle 10 Mitglieder des Teams während 40 Sek. zu den Puzzlestücken, die irgendwo in der Halle deponiert sind und legen sie an einen zuvor vereinbarten Ort.



Danach nehmen sie die koordinative Aufgabe wieder auf (4 Min.), usw. Insgesamt sprinten die SuS 4 Mal. Dabei müssen sie möglichst alle Puzzlestücke geholt haben.

Das Puzzle wird nach 4 Durchgängen (z.B. am Ende der Lektion als «Cool down») in möglichst kurzer Zeit oder als Wettkampf zusammengefügt werden.

Bemerkung: Musik motiviert und fördert den Wettkampfcharakter.

Koordinationsaufgaben (Beispiel Basketball)

- Korbwürfe – 2er-Teams pro Korb
- Dribbeln an Ort
- zwischen den Beinen
- backside
- Passvarianten (1-, 2-händig, mit/ohne Rebound, mit/ohne Finte)

Bemerkung: Die Koordinationsaufgaben können je nach gewählter Thematik angepasst werden (z. B. Gleichgewicht, Ballspiele, Teamsportarten usw.).

Material: Puzzles, Material für Koordinationsaufgaben, Musik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO