

# Intervalltraining – Ausdauer: Lange Intervalle – Teamsport I

Während dieses Trainings werden die Basistechniken von Teamsport-arten mit langen Intervallen spielerisch geübt. Die SuS konzentrieren sich auf die Technik und bemerken das Intervalltraining nicht. Es kann als Bestandteil einer Lektion betrachtet werden.

Gruppengrösse	16 Personen; 4er-Teams
Modalität/Ablauf:	Div. Posten im Wechsel innerhalb des Teams
Belastung:	8 Min., mit hoher Intensität
Pause:	2 Min., aktiv.
Anzahl Durchgänge:	4
Anzahl Serien:	1
Serienpause:	keine
Dauer Trainingseinheit:	38 Min.

[Intervalltraining – Ausdauer: Lange Intervalle – Teamsport I \(pdf\)](#)

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Schulstufe: Sek. II
- Niveau: alle

## Lernziele

- Lange Intervalle spielerisch trainieren
- Div. Spielsport-Techniken trainieren

---

Quelle: [Seminar Trainingswissenschaften 2016 / Master of Science in Sportwissenschaften – Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**