

Lange Intervalle – Teamsportarten II

Während dieser Lektion werden lange Intervalle mit hoher Intensität während Spielsportarten (Unihockey/Tchoukball) trainiert. Da die SuS am Spielen sind, bemerken sie das Intervalltraining nicht.




Gruppengrösse: 20 Personen, 5er-Teams
 Modalität/Ablauf: 2 Spielfelder mit versch. Spielsportarten
 Belastung: 5 Min. mit hoher Intensität
 Pause: 2 Min. aktiv
 Anzahl Durchgänge: 3
 Anzahl Serien: 1
 Serienpause: 2 Min. passiv
 Dauer Trainingseinheit: 19 Min.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Min.
- Schulstufe: Sek. II
- Niveau: alle

Lernziele

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

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' Virus 2 Fänger haben eine «ansteckende Krankheit». Sobald sie jemanden berühren, wird der Virus übertragen und der Infizierte wird ebenfalls zum Fänger. Sobald 4 Fänger vorhanden sind, werden wieder neue Fängerpaare gebildet usw. Das Spiel endet, wenn alle Schüler/-innen infiziert sind.		Musik
	Bündelifangis mit Ballführen Jeder Spieler steckt ein Spielband in den Hosenbund am Rücken ein (siehe Bild). Nun muss jeder Spieler, während er einen Ball führt, versuchen die Spielbänder der Kollegen zu stehlen. Gleichzeitig muss er sein eigenes Spielband beschützen. Wer ein Spielband erwischt, steckt es sich wiederum in den Hosenbund (Rücken). Sieger wird, wer bei Musikstopp am meisten Spielbündel hat.		Musik Pro Spieler 1 Spielband, 1 Unihockeschläger, 1 Unihockeyball
	15' Erklärungen und Aufstellen Halle mit Langbänken in zwei Hälften einteile (siehe Foto). Je die Hälfte der Schüler auf einem Spielfeld, je 2 Teams pro Spielfeld.		Langbänke
Hauptteil	19' Spiele parallel: Unihockey ohne Torhüter/Tchoukball S5' Match von 5 Min. Dauer mit hoher Intensität. Falls die Intensität abnimmt, während einer kurzen Zeit (45 Sek.) die Tore 3-fach zählen (Lehrperson gibt die Anweisung). P2' S5' während der Pause (2 Min.) Spielfeld (und Sportart) wechseln.	Intensität erhöhen: • Regeländerungen: Tore 3-fach zählen • Coaching erhöhen	2 Unihockey-Tore 2 Minitrampoline (Tchoukball) 1 Unihockeystock pro Spieler Unihockeyball 1 Handball Spielbündel
	Bemerkung: Es können auch andere Spielsportarten gespielt werden (z. B. Fussball, Handball, Basketball, usw.).		
Ausklang	11' Aufräumen und Koordinationsspiel (falls die Zeit ausreicht).		Musik