

# Lektion

## Lange Intervalle – Teamsport

**Während dieses Trainings werden die Basistechniken von Team sportarten mit langen Intervallen spielerisch geübt. Die SuS konzentrieren sich dabei auf die Technik und bemerken das Intervalltraining deshalb nicht.**

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 Durchgang: 38 Min.

### Rahmenbedingungen

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

### Lernziele

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

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' <b>Zehner-Pässe</b> Zwei Teams gegeneinander. Wer es schafft, 10 Pässe hintereinander ohne Ballverlust zu spielen erhält 1 Punkt. <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Bälle verwenden</li> <li>• den letzten Pass mit dem Kopf spielen</li> <li>• Feldgrösse verändern</li> <li>• Anzahl Teams verändern</li> </ul> <b>Einfacher</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielende durchnummerieren, in der Reihenfolge passen</li> </ul> <b>Schwieriger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball darf nicht an den Spieler zurückgespielt werden, der gepasst hat.</li> </ul>		Bälle Spielbündel
	12' <b>Erklärungen und Aufstellen</b> 4 Teams bilden. Halle in zwei Hälften teilen, auf einer Hälfte zwei Fussballtore aufstellen, auf der anderen Hälfte Basketballkörbe.		Spielbündel Fussball 2 Fussballtore 1 Basketball 2 Basketballkörbe I
Hauptteil	38' <b>Hoch-intensives Spiel</b>	Intensität erhöhen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln anpassen: Normalspiel, Tore zählen 3-fach/ Tore erzielen nur möglich, wenn alle Spieler in gegnerischen Hälfte sind/ Fussball: Nur 1 Ballberührung, Basketball: ohne Dribbeln/Nach Passspiel Hallenwand berühren/- - Anzahl Spieler ändern: Ein Joker pro Team, um Überzahl-Situationen im Angriff herzustellen, Setting anpassen: Spielfeldgrösse verkleinern/Tore vergrössern (Fussball), Coaching erhöhen</li> </ul>	
	8' Spiel parallel Fussball/Basketball		
	2' Pause (Spielfeldwechsel)		
	8' Spiel		
	2' Pause		
	8' Spiel		
2' Pause			
8' Spiel			
Ausklang	10' Aufräumen		Dünne Matten Ruhige Musik
	15' <a href="#">Stretching mit Musik</a>		