

Lektion

Sprint Intervalle – Kleine Spiele/ Teamsport

Während dieser Lektion absolvieren die SuS Sprint Intervalle im maximalen Intensitätsbereich mit Zusatzaufgabe. Während der Pausen werden Koordinationsaufgaben in einer Teamsportart ausgeführt.

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

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

- Sprint Intervalle trainieren
- Div. Sportarten-Techniken trainieren (Pausen)

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	8' 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
	8' Bändelifangis 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 wiederzum in den Hosenbund (Rücken). Sieger wird, wer bei Musikstopp am meisten Spielbänder hat.		Musik Pro Spieler 1 Spielband, 1 Unihockeschläger, 1 Unihockeyball
Hauptteil	18' Puzzle-Staffette 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. 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.).	Puzzles, Material für Koordinationsaufgaben, Musik
	Ausklang	11' Das Puzzle in möglichst kurzer Zeit oder als Wettkampf zusammenfügen.	