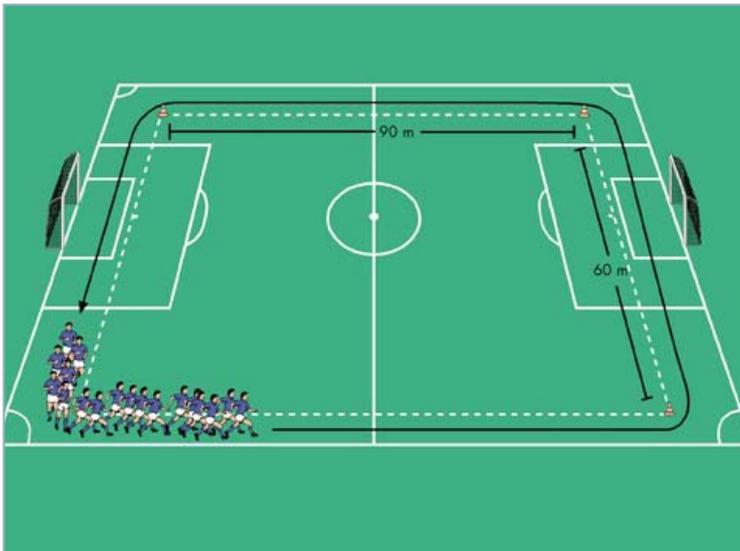




# B- UND A-JUNIOREN

## SCHLUSSTEIL: Intervall-Läufe

von Frank Engel (09.06.2009)



### Organisation

- in 90 x 60 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler ohne Ball am Starthütchen postieren

### Ablauf

- Die Spieler absolvieren vier 900-Meter-Läufe.
- Die ersten 900 Meter laufen die Spieler im lockeren Tempo.
- Danach gelten die folgenden Zeitvorgaben:
  2. Durchgang: unter 4:30 Minuten
  3. Durchgang: unter 4:00 Minuten
  4. Durchgang: unter 3:30 Minuten
- Zwischen den einzelnen Läufen je 2 Runden zur aktiven Erholung locker traben.

### Variationen

- Die Laufrichtung zwischen den Läufen ändern.
- 2 Gruppen bilden und diese auf 2 Starthütchen verteilen.

### Tipps und Korrekturen

- Intensive Laufbelastungen am Ende der Trainingseinheiten durchführen.
- Auf möglichst konstante Laufgeschwindigkeiten achten. Daher regelmäßig die Zwischenzeiten bekanntgeben, um den Spielern eine bessere Orientierung zu geben.
- Anschließend ein 'belastungsfreies' Motivationsspiel durchführen (z.B. 'Elfmeterkönig').
- Zum Ende der Einheit ein gemeinsames Dehnprogramm mit langen Haltezeiten zur Regeneration durchführen.

### INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter [www.training-wissen.dfb.de](http://www.training-wissen.dfb.de).