

Vorbereitungsplan für das Zehntel

Erstellt von **Andreas Grieb & Benjamin Franke**. Bereitgestellt von:



Vorbemerkungen:

Der nachfolgende Plan ist für die weiterführenden Schulen gedacht. Er geht von einem wöchentlichen Vorbereitungstraining mit Schwerpunkt Ausdauer aus. Dies ist logischerweise keine vollständige Vorbereitung im Sinne eines leichtathletischen Ausdauertrainings, sondern ergänzt gezielt generelle sportliche Aktivität der Schüler:innen, die vor allem den Fokus auf Schnelligkeit und koordinative Fähigkeiten setzen sollte.

Die Lehrkräfte/Übungsleiter:innen sollten in der Zehntel-Vorbereitung insbesondere zwei Dinge vermitteln: 1.: Kontinuität ist der Schlüssel für jeden sportlichen Erfolg. Nicht die einzelne Einheit ist wichtig, sondern die Gesamtheit. Und 2.: Individualität ist wichtig. Die Umfänge und insbesondere Intensitäten müssen an den individuellen Leistungs- und Fitnessstand angepasst werden.

Für inhaltliche Rückfragen und im begrenzten Umfang nach Absprache ggf. auch Trainingsvisiten stehen die Landestrainer Andreas Grieb und Benjamin Franke zur Verfügung. Ausdrücklich darf sich an diese auch gewandt werden, um ggf. auffallende, Talente an Vereine zu vermitteln.

Ansprechpartner: Andreas Grieb: griess@hhlv.de

Ansprechpartner: Benjamin Franke: franke@hhlv.de

Einheit	Zielsetzung
KW 5 Vorstellung/Auftakt: 10min gemeinsam ruhig laufen, Laufschulung (=Lauf-ABC + Steigerungen). Läufe in frei gewählten Tempi über 400m, 200m, 50m (Sprint), kurzes Kräftigungsprogramm, 5min Auslaufen oder Spiel	Einschätzung von Motivation, Ausdauerneveau + Tempogefühl (allgemein beim Einlaufen, spezifisch bei 400m&200m), Schnelligkeit (50m) und Lauftechnik sowie Stabilität (Kräftigung). Anhand dessen ggf (individuelle) Schwerpunktsetzung.
KW 6 Ausdauer-Gewöhnung: 10min ruhiges Laufen, dynamisches Dehnen, 10min Dauerlauf, Laufschulung, 10min Dauerlauf, kurze Kräftigung	erste Gewöhnung an einem Gesamtumfang von >30min Dauerlauf
KW 7 Erste Intervalle: 10min ruhiges Laufen, dynamisches Dehnen + Laufschulung, 10x 200m "zügig aber locker" mit ca. 3min Pause. (Gut umsetzbar z.B. als "Endlosstaffel"). Anschließend kurzes Auslaufen und Kräftigung	Tempogefühl und Laufen im späteren Renntempo bzw. leicht schneller (aerob/anaerobe Schwelle)
KW 8 Der erste "lange" Dauerlauf: Kurzes Warmup + dynamisches Dehnen, (wie es später ggf. auch im Wettkampf erfolgen soll). 30min Dauerlauf Anschließend: Laufschulung + Kräftigung	ggf. vorhandene Angst vor langem Dauerlauf nehmen. Wer aus sonstigen Training bereits entsprechende Dauerläufe kennt, darf hier auch 45min laufen!
KW 9 Intervalle mit Techniks Schulung: 10min ruhiges Laufen, dynamisches Dehnen + Laufschulung, 8x 400m "leicht bergan" z.B. im Stadtpark mit Geh/Trab/Geh-Pause zurück, Auslaufen	Die Schüler:innen sollten nach Möglichkeit alle Läufe etwa gleichschnell und gleichmäßig absolvieren. Der leichte Bergan-Aspekt hilft zudem bei der Techniks Schulung
KW 10 Lange Intervalle: 10min ruhiges Laufen, dynamisches Dehnen + Laufschulung, 4-5x 800m in gleichmäßigem Tempo (Pause dazwischen 30s kürzer als die jeweilige Laufdauer), Auslaufen	Ziel ist hier insbesondere die Entwicklung des Tempogefühls. Die Schüler:innen dürfen danach k.o. sein, sollten aber sehr schnell nach jedem Lauf wieder miteinander sprechen können. Bei dieser Einheit ist besonders darauf zu achten, den Spaß "hochzuhalten", da sie vom Inhalt her etwas monoton wirken kann!
KW 11 Belohnung: Kurzes Einlaufen, dynamisches Dehnen + Laufschulung. ca. 1h lang verschiedene Spiele mit hohem Bewegungsanteil (z.B. Fangspiele, Zehnerfangen, Ultimate Friesbee, Brettball)	Als "Belohnung" für die Einheit in der Vorwoche und als Auftakt in die Ferien gibt es eine Einheit mit hohem Spaß-Faktor. Durch den hohen Bewegungs- und Tempowechsel-Anteil hat sie dennoch spielerisch hohen Trainingseffekt.
KW 12 Fleißig bleiben in den Ferien: kein Training wegen Ferien. Vorgabe: 30-45min Dauerlauf	
KW 13 Fleißig bleiben in den Ferien: kein Training wegen Ostern. Vorgabe: 30-45min Dauerlauf	
KW 14 Besser geworden: 10min ruhiges Laufen, dynamisches Dehnen + Laufschulung, 12x 200m "zügig aber locker" mit ca. 3min Pause. (Gut umsetzbar z.B. als "Endlosstaffel"). Anschließend kurzes Auslaufen und Kräftigung	Nach den Ferien gilt es, den Fitnesszustand noch einmal genauer anzuschauen. An die Schüler:innen kann man hier ggf. die Botschaft senden: Es ist eine Wiederholung der Einheit von vor knapp 2 Monaten und ihr wart jetzt schneller und habt zwei Läufe mehr gemacht!
KW 15 Generalprobe: 10min ruhiges Laufen, dynamisches Dehnen + Laufschulung, "halbes Zehntel" (also 2km) sehr schnell in passenden Tempogruppen. Längere Pause (10-15min) dann: 5x 400m "zügig" mit 200m Gehpause dazwischen. Anschließend Auslaufen.	"Ihr habt heute insgesamt das Zehntel absolviert. In zwei Wochen heißt es das durchzulaufen – geht dann aber nicht zu schnell an, dort sollt ihr keine Pausen machen!" (Die Pause zwischen 2km und 400ern kann gut genutzt werden, um den Lauf zu "analysieren" im Bezug auf die Gleichmäßigkeit)
KW 16 Laufen? Kann ich! 30-45min Dauerlauf. Anschließend: Laufschulung + Kräftigung	Keine wilden Sachen mehr. Zuversicht vor allem in Bezug auf "ihr schafft das". Der Dauerlauf dauerte länger als das Zehntel kommende Woche.
KW 17 Das Zehntel!	Wettkampf!! VIEL SPASS!

Folgende Inhalte empfehlen sich im Schulsport oder außerschulisch ergänzend zu den oben aufgeführten wöchentlichen Einheiten:

Ballsportarten mit hohem Bewegungsanteil und Antritten

Leichtathletik-Training (Vereinstraining) mit Schnelligkeit, Koordination, Sprüngen, Techniks Schulung und kleinen Intervall-Programmen

individuell durchgeführte Dauerläufe

individuell durchgeführtes Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten, o.ä.