

Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

Baustein Ausdauer (ganzjährig)

- Vorbereitung und **allmähliche Entwicklung** von Dauerbelastungen
 1. zunächst über die Gesamtdauer der Trainingseinheit (Belastung und Pausen)
 2. dann Gesamtbelastung durch vielfältige Bewegungsformen erhöhen (Zunahme der Belastungsdauer, evtl. Belastungsintensität **bei Übungsvielfalt**)
 3. dann Anteile mit Dauerbelastungen erhöhen (längere Spiele, bewegungsintensive Spiele, Dauerbelastungen auf Zeit)
- Qualität der Bewegungsausführung vor Gesamtdauer/-strecke
 - » lässt die Qualität nach, dann Belastung kürzen!
- vielfältige Bewegungsformen der leichtathletischen Disziplinen und anderen (Ausdauer-)Sportarten nutzen, Kombination von Trainingsübungen und damit Sicherung einer längeren Belastungszeit bei wechselnder Beanspruchung
- **Dauerläufe** Lauf/Gehen Gesamtstrecke bis
 - 3-5 km (bis ca. 30 Minuten) Altersbereich bis 12 Jahre
 - 5-10 km (bis ca. 60 Minuten) Altersbereich 14 Jahre
- » Abhängigkeiten zu aktuellen Leistungsvoraussetzungen einschließlich Belastbarkeit, Trainingsalter und -biografie berücksichtigen
- »den spielerischen Charakter erhalten, Freude an Dauerbelastungen (z. B. durch Hindernisparcours, Zwischenwertungen, Zusatzübungen mit Ball, ...)
- **Tempoläufe** kommen im Grundlagentraining **nicht** zur Anwendung, sondern nur als Spielformen Kleine Spiele, Steigerungen/Minderungen

GEHER-TEAM
Deutschland e.V.