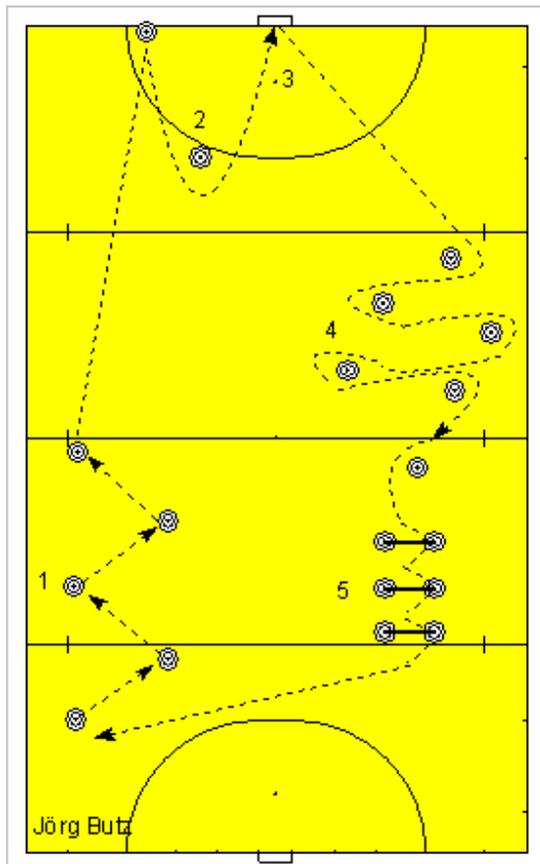


Ausdauerschulung I Ausdauerparcours ohne Ball



Trainingsschwerpunkte / -ziele

Motivierende Verbesserung der Grundlagenausdauer

Vorrangige Zielgruppe

A/B-Jugend

Organisation

Die Spieler durchlaufen nacheinander einen Parcours mit verschiedene Laufformen und -aufgaben. Der nächste Spieler startet mit dem Rundlauf, wenn sein Vorgänger die erste Station absolviert hat. Pro Durchgang 7 Runden.

Spiel - / Übungsablauf

Station 1: Schnelle, kurze Seitwärtsschritte durch einen Hütchenparcours an der Seitenlinie, wobei jedes Hütchen kurz mit der Hand berührt wird. Danach lockerer Lauf zur Station 2.

Station 2: Rückwärtslauf von der Grundlinie bis zu einem Hütchen an der Schusskreisrandgrenze und lockerer Lauf bis zum Tor.

Station 3:

Side - Steps auf der Torlinie mit 3 Strecksprüngen an die Torlatte und anschließender lockerer Lauf zu einer Slalomreihe.

Station 4:

Lauf durch einen versetzten Slalomparcours in etwas erhöhtem Tempo und anschließender lockerer Lauf zu einer Hütchenreihe.

Station 5: Sprunglauf über 3 in kurzem Abstand hintereinandergestellte Hürden und lockerer Lauf zur Ausgangsposition zurück.