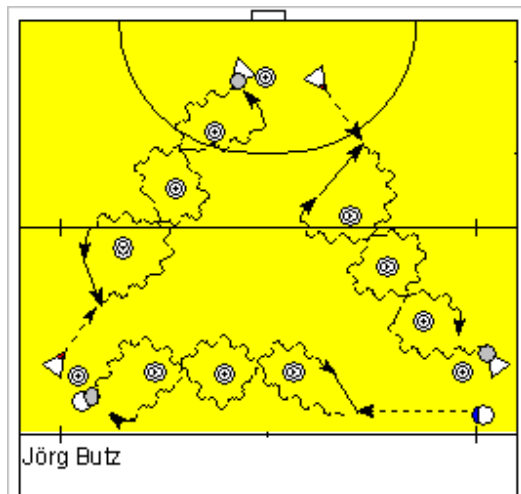


Grundlagenausdauer 10 Trainingsform mit Ball



Trainingsformen

Slalomführen mit Übergeben / Übernehmen

Ablauf

An den Eckpunkten des Dreiecks stehen jeweils 2 Spieler, einer mit und einer ohne Ball. Alle Spieler laufen gleichzeitig los, die Ballführer links, die Spieler ohne Ball rechts herum. Dabei durchlaufen die Ballführer einen auf jeder Seite aufgebauten Slalomparcours.

Im Anschluß an das Dribbling (Slalom) übergeben die Ballführer den Ball in der Mitte der Dreiecksseite dem entgegenkommenden Partner. Die Spieler, die den Ball übernommen haben, geben ihn an den Eckpunkten wiederum an die entgegenkommenden Spieler weiter.

Variation

Die Übungsform wird um ein Quadrat ausgeführt.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweis

Alle Spieler haben das Lauftempo so aufeinander abzustimmen, daß sie immer gleichzeitig an den Eckpunkten ankommen.