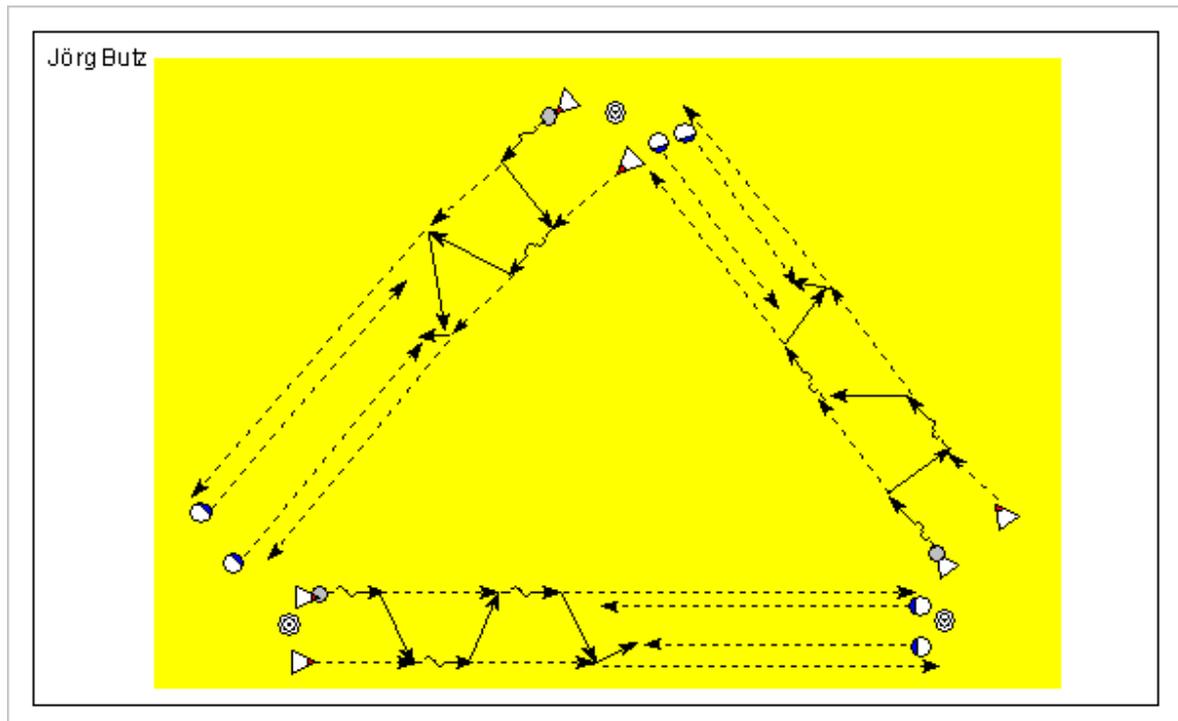


Grundlagenausdauer 11 Trainingsform mit Ball



Trainingsform

Partnerzuspiel mit Übergeben / Übernehmen

Ablauf

An den Eckpunkten eines gleichseitigen Dreiecks (40 bis 50 Meter Seitenlänge) stehen jeweils 4 Spieler, die 2 Paare bilden (ein Spielerpaar mit und eines ohne Ball). Alle Spielerpaare laufen gleichzeitig los, die Paare mit Ball links, die Paare ohne Ball rechts herum. Die Spieler mit Ball spielen sich bis zur Mitte der Dreiecksseite Querpässe zu und übergeben den Ball dort an das entgegenkommende Paar. Die beiden Spieler, die den Ball in der Mitte der Dreiecksseite übernommen haben, geben ihn wiederum an den Eckpunkten an das entgegenkommende Paar ohne Ball weiter. Jedes Spielerpaar läuft somit im Wechsel ein halbe Dreiecksseite mit und eine halbe Dreiecksseite ohne Ball.

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 müssen das gleiche Tempo laufen.