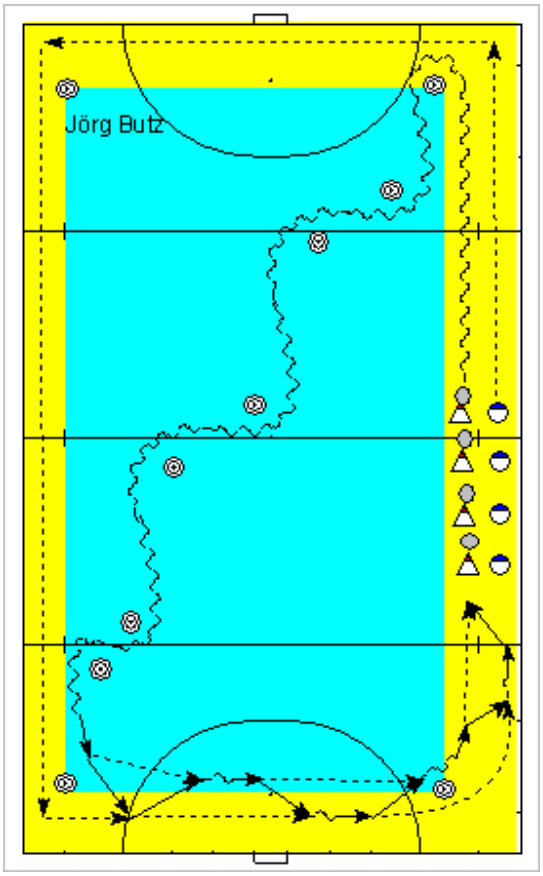
Grundlagenausdauer 12
Trainingsform mit Ball



Trainingsform
Partnerlauf mit Slalomdribbling über die Diagonale

Ablauf
Jedes Spielerpaar hat einen Ball und startet an einer Seitenlinie auf Höhe der Mittellinie. Spieler A führt den Ball bis zur Eckfahne. Von dort durchdribbelt er einen Slalomkurs, der diagonal über das Spielfeld aufgebaut ist. Spieler B läuft ohne Ball bis zur Eckfahne neben A her und von dort am Spielfeldrand entlang bis zum Endpunkt des Slaloms, wo er gleichzeitig mit A ankommt. Beide Spieler bewegen sich dann am Spielfeldrand zum Ausgangspunkt zurück, indem sie sich Querpässe zuspielen. Nach jeder Runde wechseln die Aufgaben.

Intensität
Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute
Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute