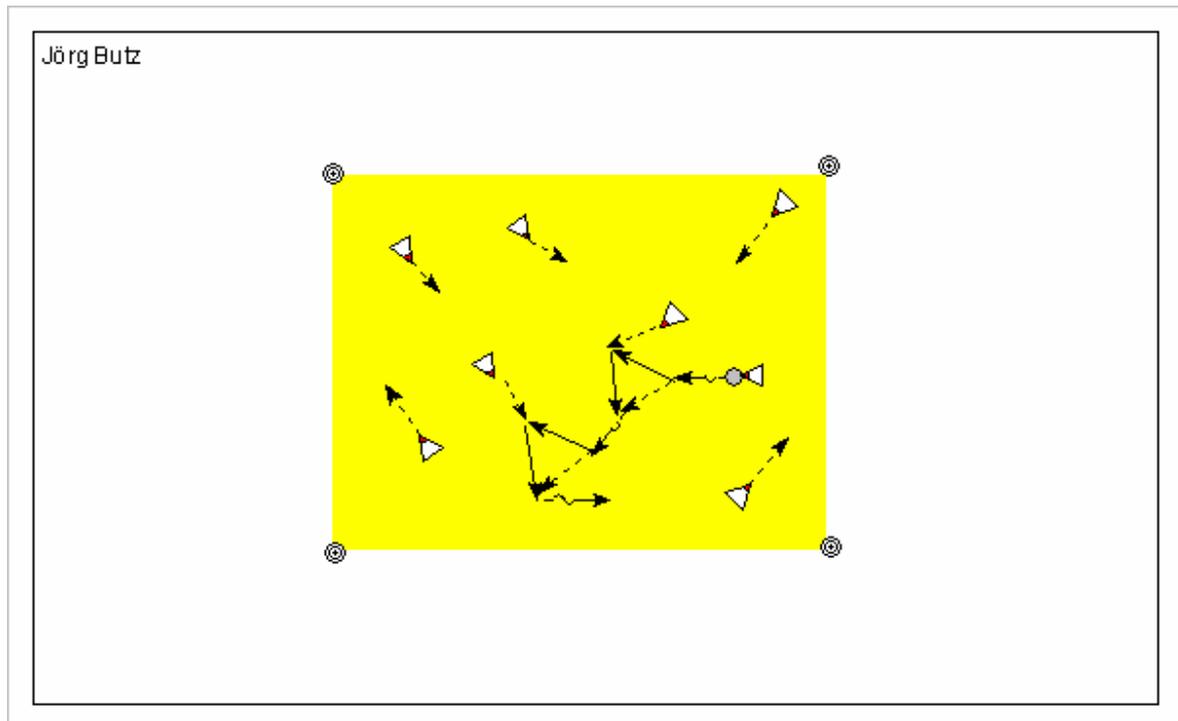


## Athletik - Training Grundlagenausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

Doppelpass - Ausdauer spiel

#### Ablauf

6 bis 8 Spieler bewegen sich im Dauerlauf tempo in einer Spielfeldhälfte. Ein Ballführer spielt nacheinander mit allen anderen Spieler einen Doppelpaß. Jeder Spieler übernimmt im Wechsel die Rolle des Ballführers.

#### Variation

Das Spiel wird mit 2 Bällen, also auch mit 2 Spielern, die gleichzeitig Doppelpässe spielen, durchgeführt.

#### Intensität

**Ausdauer typ:** 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

**Sprintertyp:** 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

#### Hinweis

Im Gegensatz zur sonstigen Trainingspraxis sollte der Anspielende nach dem Abspiel nicht antreten, sondern sich ständig in gleichmäßigem Dauerlauf tempo bewegen.