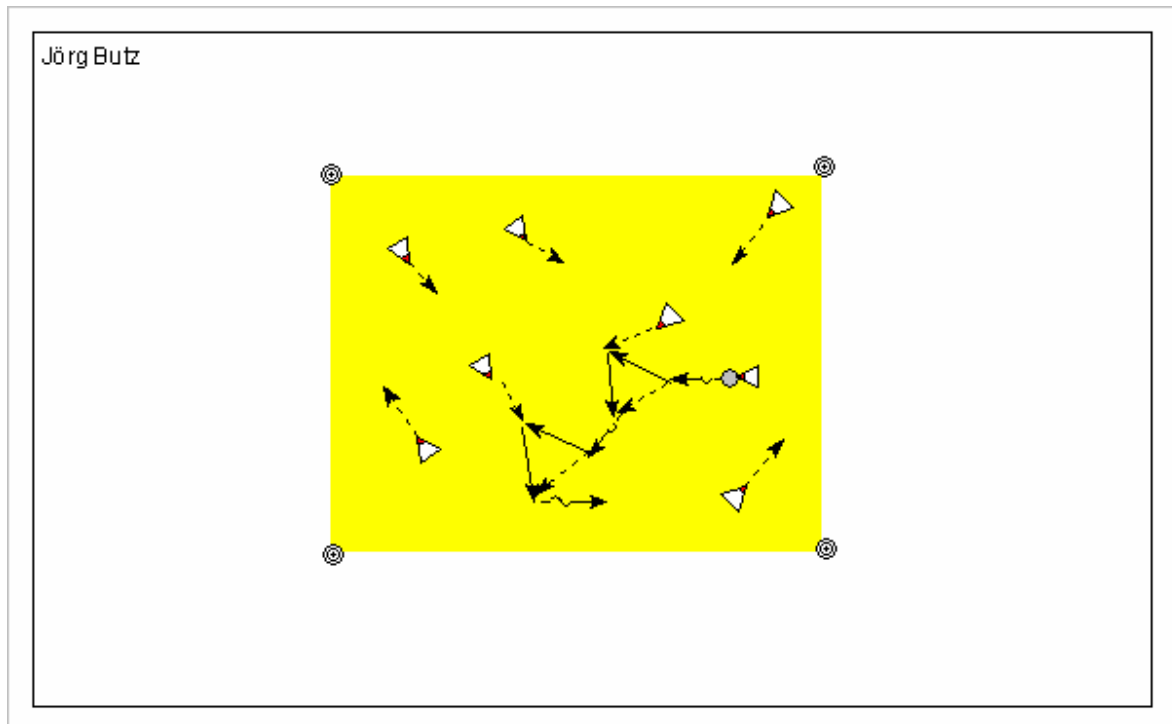


Athletik - Training Grundlagenausdauer



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.