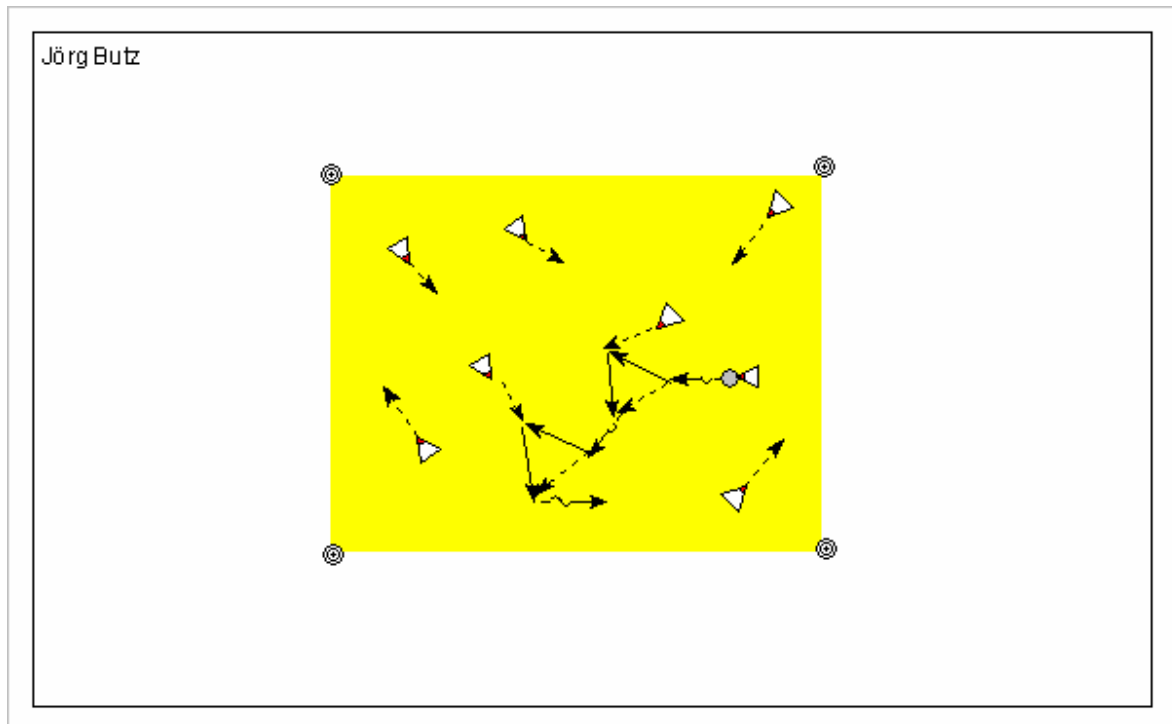


## Athletik - Training Grundlagenausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

Freies Bewegen mit Zuspiel im abgegrenzten Raum.

#### Ablauf

6 bis 8 Spieler bewegen sich im Dauerlaufftempo frei in einer Spielfeldhälfte. Die Spieler passen sich im ersten Durchgang ( 10 Minuten ) den Ball beliebig zu. Im zweiten Durchgang ( 10 Minuten ) darf der Ball nur direkt zugespielt werden. Im dritten Durchgang ( 10 Minuten ) werden die Spieler durchnummeriert und der Ball darf nur in einer bestimmten Reihenfolge gespielt werden ( 1 zu 2, 2 zu 3 usw. )

#### Variation

Die Übungsform wird mit 2 Bällen gleichzeitig absolviert.

#### Intensität

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

**Sprint**ertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minuten