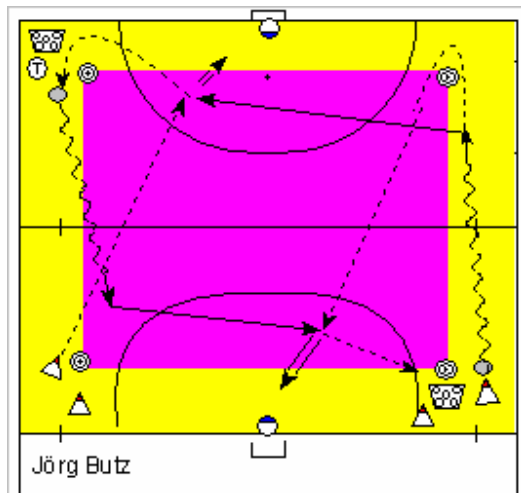


Athletik - Training Grundlagenausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Ausdauerflankenlauf

Ablauf

A dribbelt mit dem Ball entlang der Seitenlinie bis auf die Höhe des Schusskreises, von wo aus er eine Flanke vor das Tor spielt. B läuft parallel zu A an der gegenüberliegenden Seitenlinie entlang und versucht, die von A gespielte Flanke zu verwandeln. Anschließend startet B seinerseits mit dem am Hütchen bereitliegenden Ball entlang der Seitenlinie, dribbelt bis zur Torauslinie, von wo aus er dann ebenso vor das Tor spielt. A versucht, die Flanke per Direktabnahme zu verwerten. Danach folgt ein erneuter Aufgabenwechsel.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweis

Da die Spieler ständig in Bewegung sein müssen, sollten maximal 4 Paare diese Übung durchführen.