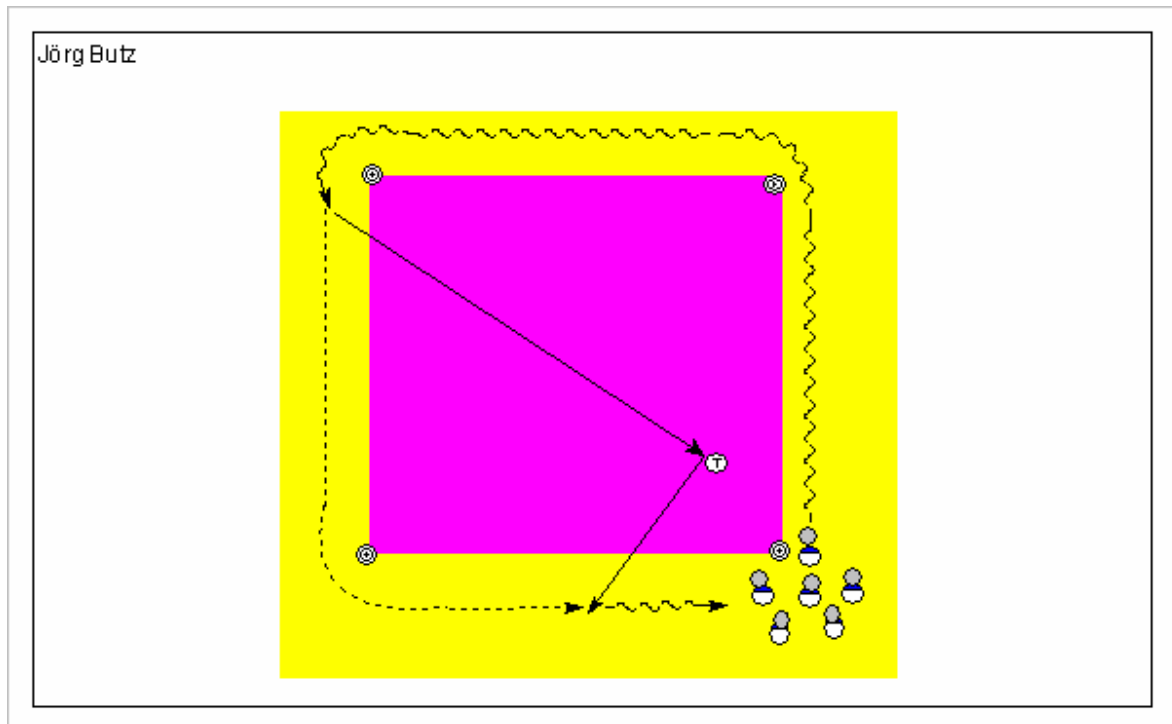


Athletik - Training Grundlagenausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Langpaßlauf

Ablauf

Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler starten nacheinander aus einer Ecke des Feldes und führen den Ball an einer Längs- und Querseite des Spielfeldes entlang. Aus der dem Startpunkt gegenüberliegenden Ecke des Feldes erfolgt ein langes diagonales Zuspiel auf den Trainer oder auf einen Mitspieler, der in der Nähe des Startpunktes steht. Im Anschluß an das Zuspiel läuft der Spieler die restlichen beiden Spielfeldseiten entlang, nimmt den vom Trainer oder Mitspieler abgelegten Ball auf und startet in die nächste Runde.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprinttyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweise:

Die Spieler sollten beim Start mindestens 10 Sekunden Abstand halten.
Im Jugendbereich empfiehlt sich für diese Übung ein kleineres Feld..