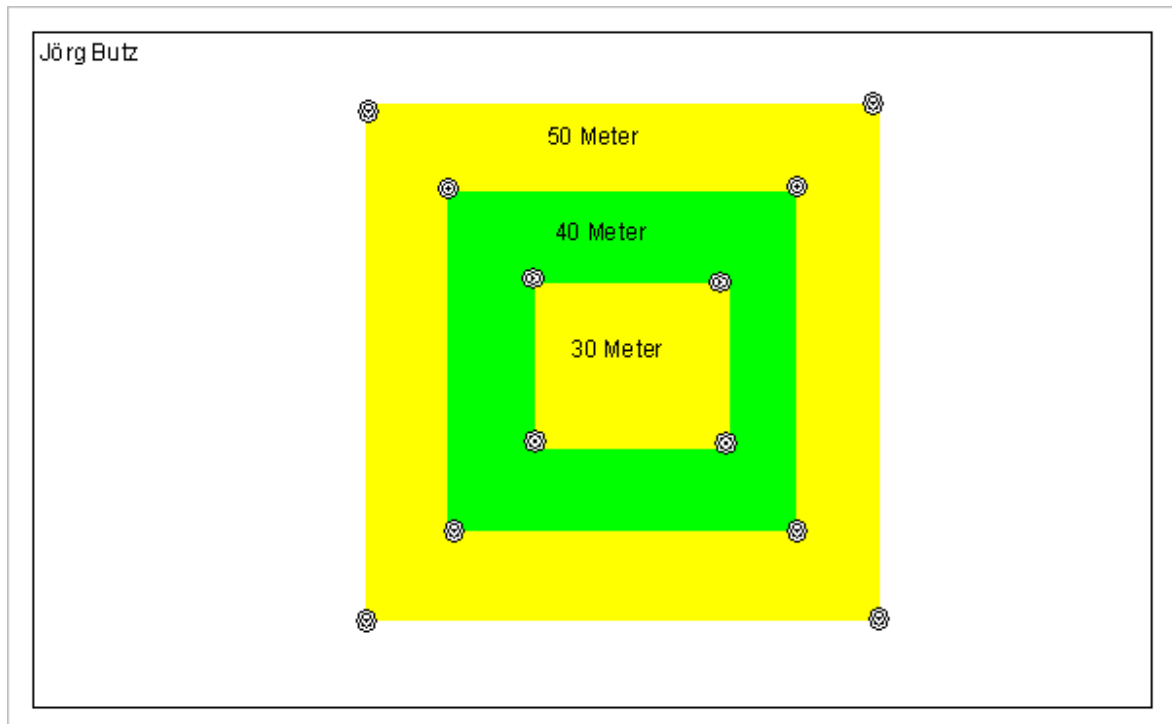


Grundlagenausdauer 2 Trainingsform ohne Ball



Trainingsform

Vierecklauf

Ablauf

Die Spieler laufen auf einem Rundkurs, der aus 3 Vierecken mit unterschiedlicher Seitenlänge (z.B. 30, 40 und 50 Meter) besteht. Jeder Spieler läuft um das Viereck, das seiner Veranlagung entspricht: Sprintertypen umlaufen das kleinste, Ausdauerarten das größte Viereck. Die Laufzeit für eine Seite, zwei Seiten oder ein Viereck gibt der Trainer durch Pfiff oder Zuruf an. Die Zeiten sind so zu wählen, daß alle Spieler mit der richtigen Herzfrequenz laufen.

Variation

Anstelle des Vierecks können auch andere Rundkursformen gewählt werden, z.B. ein Dreieck oder Kreis.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprinttyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweis

Als trainingsorganisatorische Vorbereitung ist anzuraten, beim ersten Einsatz der Übung alle Spieler mit dem vorgegebenen Lauftempo auf dem mittleren Rundkurs beginnen zu lassen und einer Herzfrequenzmessung die Spieler entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit auf die verschiedenen Rundkurse aufzuteilen.