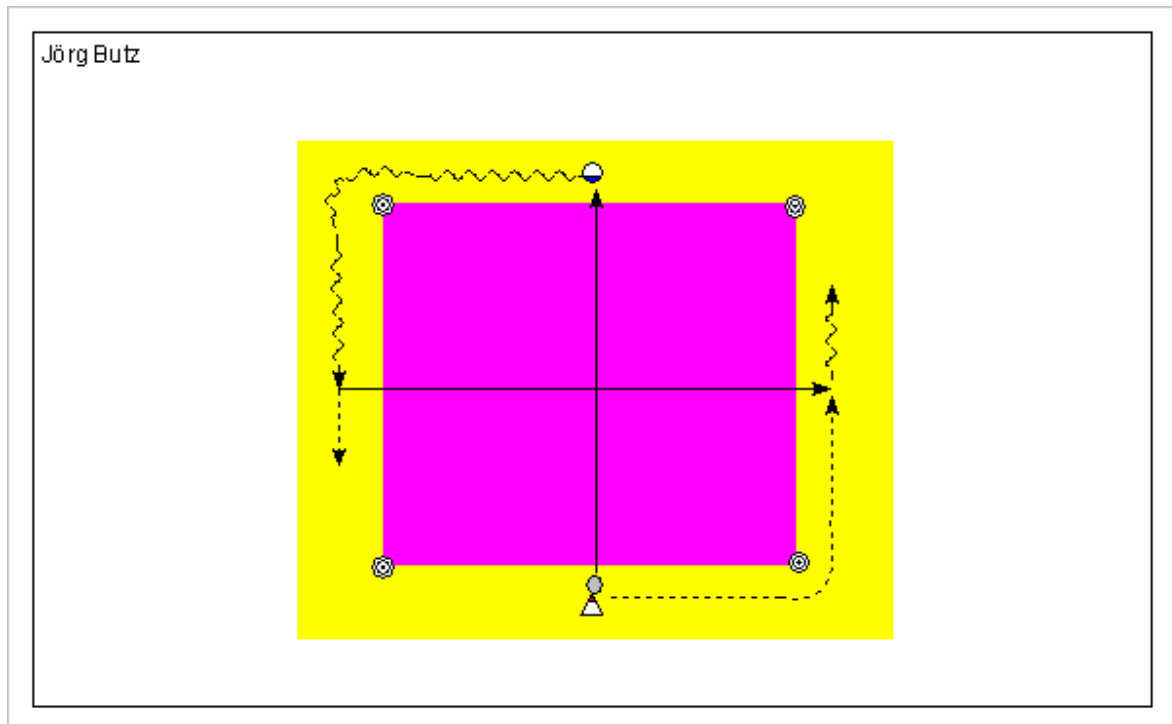


Athletik - Training Grundlagenausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Paarlauf mit Langpaß

Ablauf

Die Spieler laufen paarweise mit einem Ball so um ein Quadrat (50 * 50 Meter), daß sich die Partner jeweils auf den gegenüberliegenden Seiten des Quadrates bewegen. Von jeder Seitenmitte aus spielt der jeweils ballbesitzende Spieler dem Partner den Ball quer über das Feld zu.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweise

Um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen, sollten nicht mehr als 4 Paare gleichzeitig diese Übung ausführen. Für Jugendliche sollte das Feld angemessen verkleinert werden (z.B. 30 * 30 Meter).