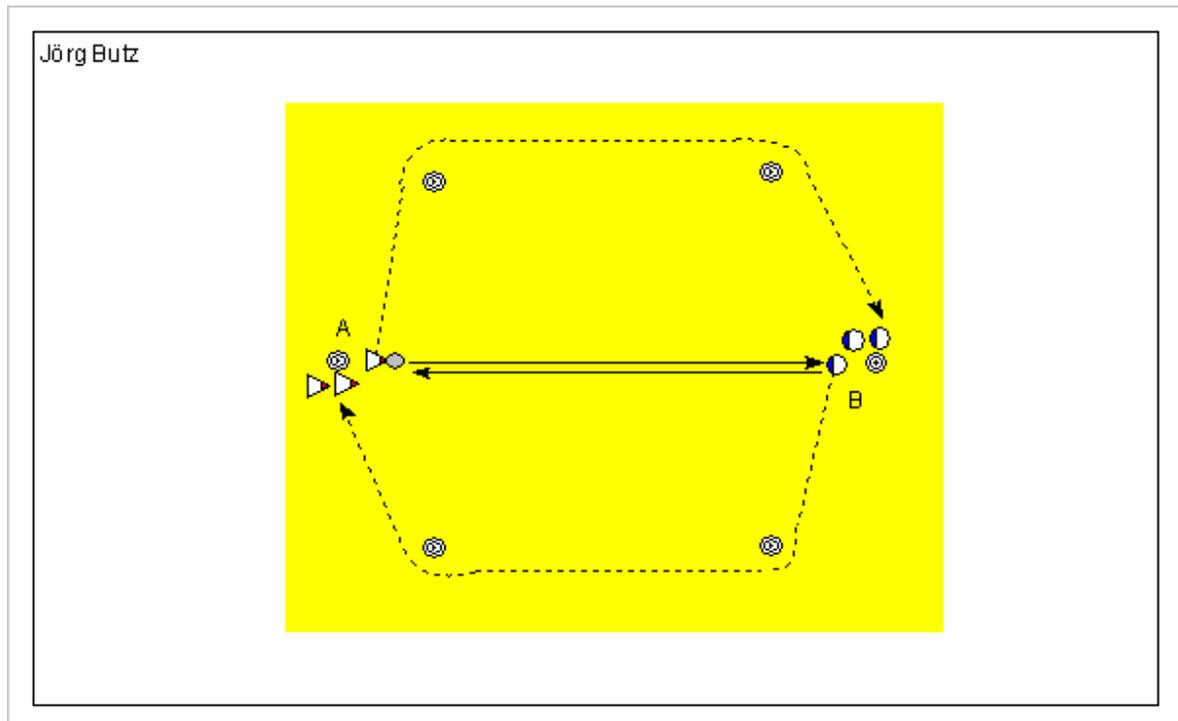


Grundlagenausdauer 22 Trainingsform mit Ball



Trainingsform

Ballnachlauf

Ablauf

2 Gruppen mit jeweils maximal 4 Spielern stehen sich im Abstand von etwa 20 Metern gegenüber. Der erste Spieler der Gruppe (A) paßt den Ball zum Gruppenersten der Gruppe (B) und läuft anschließend auf dem durch die Hütchen markierten Weg zur gegenüberstehenden Gruppe. B paßt den Ball zu C und läuft ebenfalls um die übrigen Hütchen herum zur gegenüberstehenden Gruppe.

Nach kurzer Zeit befinden sich alle Spieler in ständiger Bewegung.

Variation

Die Spieler verteilen sich auf die 4 Eckpunkte eines markierten Feldes. An jedem Eckpunkt befinden sich 3 oder 4 Spieler. A paßt den Ball diagonal zu C, gleichzeitig spielt B zu D. Die Spieler bewegen sich nach dem Abspiel im zügigen Lauftempo zur jeweils diagonal gegenüberstehenden Gruppe. Sie laufen dabei auf dem äußeren Weg um die benachbarte Gruppe herum.

Hinweis

Beide Trainingsformen werden mit direktem Passspiel absolviert.