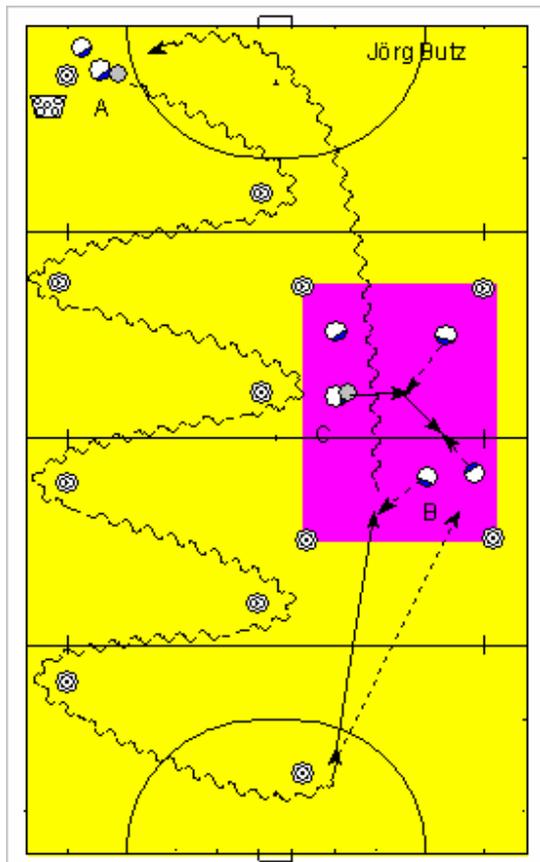


Athletik - Training Grundlagenausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Slalomlauf - Passspiel

Ablauf

An einer Spielfeldseite wird ein Slalomparcours abgesteckt. Daneben wird ein etwa 20 * 20 Meter großes Feld markiert. In diesem Feld befinden sich alle Spieler in ständiger Bewegung und spielen sich einen Ball direkt zu. A startet mit einem weiteren Ball aus dem Feld und durchdrückt den Slalomparcours. Nach dem Slalomlauf paßt er den Ball zu B, der seinerseits in den Slalomparcours startet. A begibt sich nach dem Zuspiel in das markierte Feld zurück und beteiligt sich am Paßspiel der anderen Spieler. Nachdem B den Slalomparcours absolviert hat, spielt er den Ball zu C usw.

Die Spieler befinden sich somit in ständiger Bewegung: entweder mit dem Ball im Slalomparcours oder beim direkten Paßspiel im markierten Feld.

Variation

Im abgesteckten Feld wird mit 2 Bällen direkt gespielt.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweis

Die Übungsform ist insgesamt in gleichmäßigem Tempo zu absolvieren, somit wird auch im Slalomparcours das Lauftempo nicht erhöht.