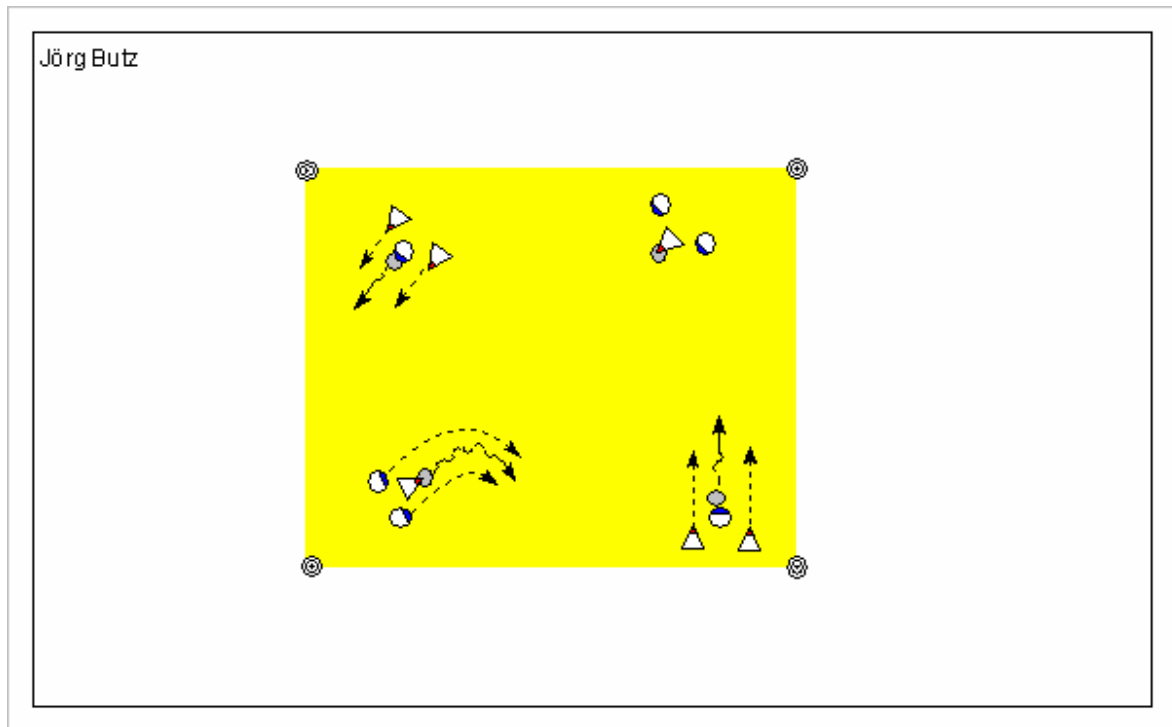


## Athletik - Training Grundlagenausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

3er-Gruppen Schattenlauf

#### Ablauf

Auf dem Spielfeld bewegen sich 3er-Gruppen mit jeweils einem Ball. In der 3er-Gruppe führt ein Spieler den Ball und ändert ständig die Laufrichtung. Die beiden Partner folgend dem ballführenden Spieler möglichst eng. Nach etwa 3 Minuten erfolgt ein Aufgabenwechsel.

#### Variationen:

Ein Spieler ohne Ball läuft in der 3er-Gruppe vorneweg. Die beiden Partner folgen jeweils im Dribbling. Zwei ballführende Spieler laufen eng nebeneinander und wechseln ständig die Laufrichtung. Der Spieler ohne Ball folgt. Die Übung wird in einer Spielfeldhälfte oder einem Spielfeldviertel absolviert.

#### Intensität

**Ausdauer**typ: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

**Sprint**ertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

#### Hinweis

Die Spieler führen die Übung in dosiertem, gleichmäßigem Tempo aus.