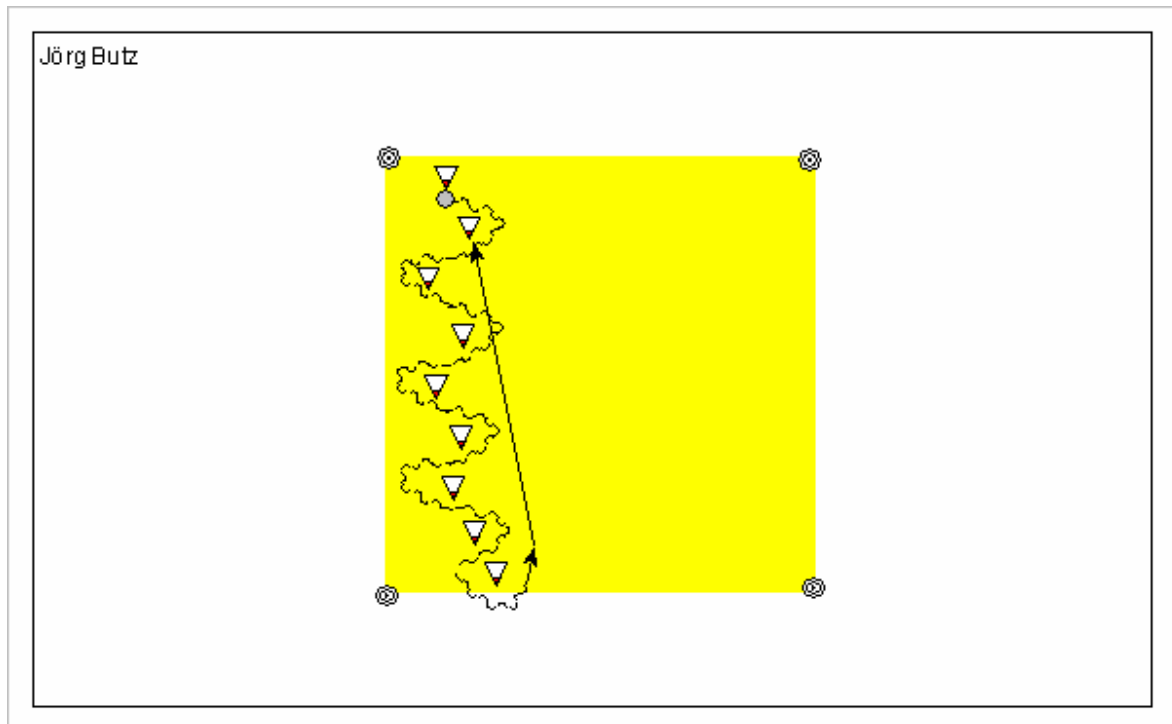


Athletik - Training Grundlagenausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Slalomlauf durch die Gruppe

Ablauf

Eine Gruppe von mindestens 5 Spielern läuft auf einem Rundkurs. Dabei halten die Spieler einen Abstand von etwa 2 Metern auf den Vordermann ein. Der Spieler, der an der Spitze läuft, führt einen Ball. Er dreht sich um und läuft mit dem Ball im Slalom durch die Reihe der entgegenkommenden Mitspieler. Am Ende der Gruppe angekommen, schließt er sich an und paßt den Ball zum nun führenden Gruppenmitglied.

Variationen

Alle Spieler führen einen Ball.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute