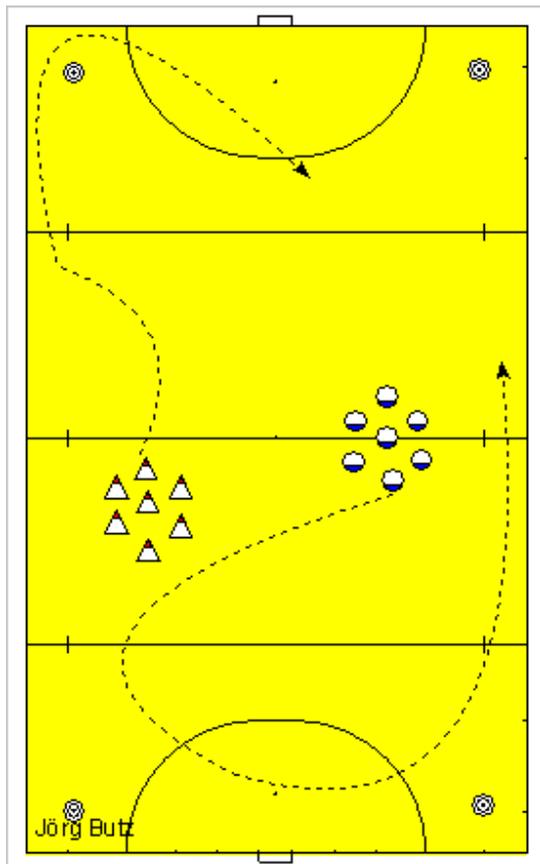


## Grundlagenausdauer 3 Trainingsform ohne Ball



### Trainingsform

#### Führungslauf

#### Ablauf

Der Trainer teilt seine Spieler in 2 bis 3 Gruppen ein. Jedes Gruppenmitglied ist für eine bestimmte Zeit (z.B. 5 Minuten) oder Streckenlänge (z.B. 1.000 Meter) auf einem vorgegebenen Laufweg für das jeweilige Lauftempo verantwortlich.

#### Variation

Der Führende bestimmt nicht nur das Lauftempo, sondern auch den Laufweg der Gruppe.

#### Intensität

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

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

#### Hinweis

Die Gruppen müssen vom Trainer beobachtet werden können, damit dieser gegebenenfalls das Lauftempo korrigieren kann. Die Übung ist deshalb aber nicht nur auf dem Hockeyfeld, sondern auch auf einem übersichtlichen Sport- oder Freigelände durchführbar.