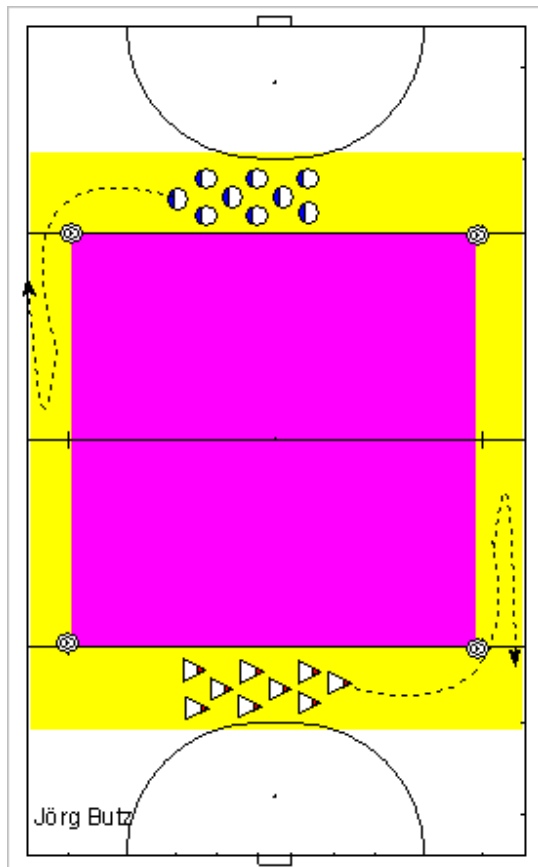


## Grundlagenausdauer 4 Trainingsform ohne Ball



### Trainingsform

#### Umkehrlauf

#### Ablauf

Die Spieler laufen in 2 Gruppen ( Sprinter- und Ausdauerarten getrennt ) um das Spielfeld. Dabei zählen sie die Anzahl der umlaufenden Eckpunkte. Nach 5 Minuten fordert der Trainer die Spieler mit einem Zeichen auf, nun in entgegengesetzter Richtung zurückzulaufen. Die Gruppen haben die Aufgabe, auf dem Rückweg möglichst das gleiche Tempo zu laufen wie auf dem Hinweg.

**Gruppenwettbewerb:** Welche Gruppe weist nach 5 Minuten die geringste Differenz bei der Anzahl der umlaufenen Eckpunkte auf ?

#### Intensität

**Ausdauerart:** 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

**Sprinterart:** 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

#### Hinweise

Der Trainer kontrolliert nach jedem Umkehrlauf die Herzfrequenz.

Die Übung ist besonders für das Jugendtraining geeignet, da die Jugendlichen hier ein Tempogefühl für den Ausdauerlauf entwickeln können.