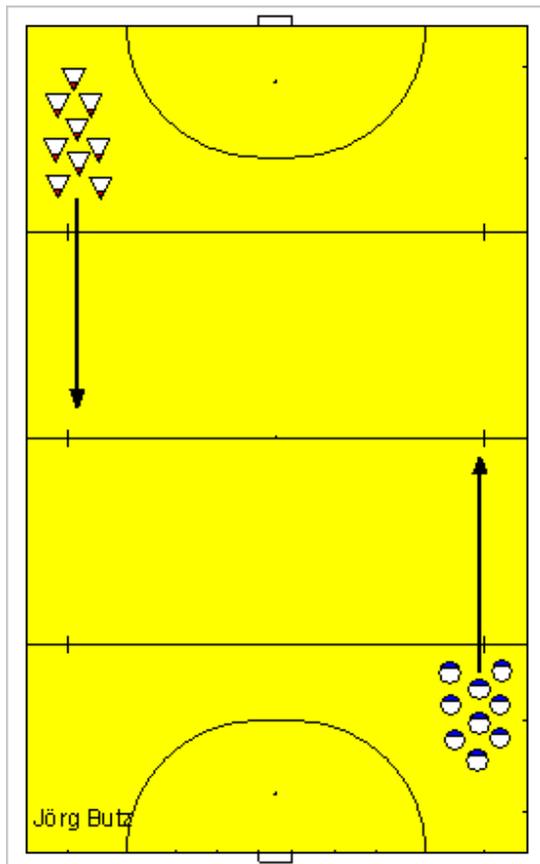


Grundlagenausdauer 5 Trainingsform ohne Ball



Trainingsform

Zeitschätzlauf

Ablauf

Der Trainer teilt die Spieler in 2 Gruppen (Ausdauer- und Sprintertypen). Jede Gruppe erhält die Aufgabe, genau 10 Minuten lang zu laufen (ohne Uhr !). Wenn die Gruppe glaubt, daß die Vorgabezeiten abgelaufen ist, bleibt sie stehen. Gewonnen hat die Gruppe, die der Vorgabezeit am nächsten kommt.

Variation

Die Gruppen geben für eine vorher festgelegte Strecke (z.B. 3.000 Meter) die Zeit an, in der sie die Strecke laufen möchten.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweis

Der Trainer kontrolliert durch Herzfrequenzmessung am Ende eines Zeitschätzlaufs, ob das Lauftempo richtig gewählt wurde.