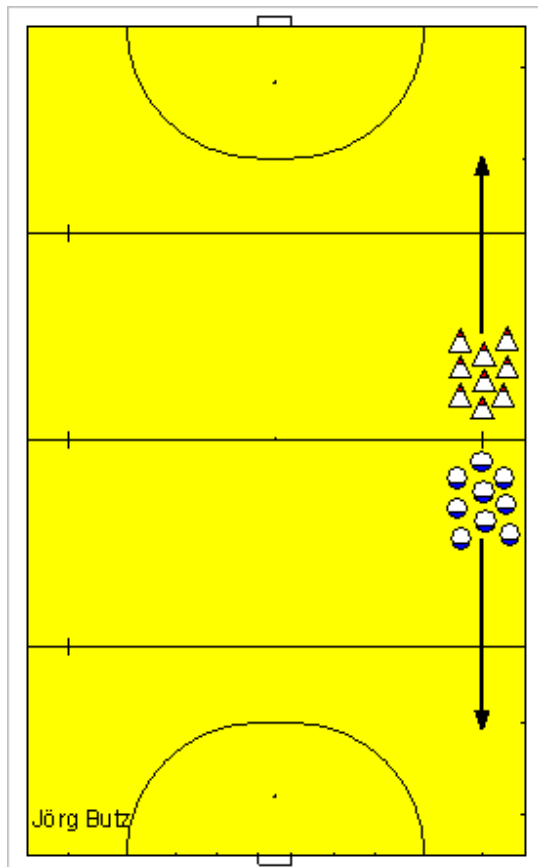


Grundlagenausdauer 6 Trainingsform ohne Ball



Trainingsform

Zeitgefühlhlauf als Gruppenwettbewerb

Ablauf

Der Trainer teilt 2 Gruppen ein, die vom Start - / Zielpunkt eines Rundkurses (z.B. Spielfeld) ab jeweils in entgegengesetzte Richtungen laufen. Die Gruppen haben die Aufgabe, in einer vom Trainer festgesetzten Zeit den Rundkurs zu absolvieren. Der Trainer gibt die Vorgabezeit durch Zuruf oder Pfiff an. Gewonnen hat die Gruppe, die beim Zeichen des Trainers dem Start - bzw. Zielpunkt am nächsten gekommen ist.

Variation

Der Trainer gibt Zeiten für unterschiedlich lange Laufstrecken vor.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweis

Der Trainer überprüft durch Herzfrequenzmessung nach etwa 10 Minuten, ob sein vorgegebenes Lauftempo angemessen war.