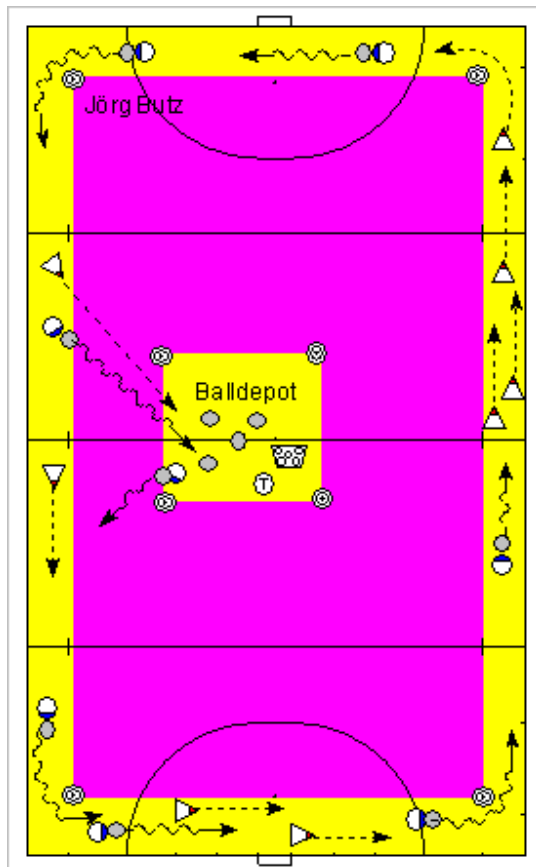


Grundlagenausdauer 7 Trainingsform mit Ball



Trainingsform

Laufen mit Ball auf einem Rundkurs

Ablauf

Die Spieler laufen auf einen Rundkurs (Spielfeld). Dabei führen sie jede zweite Runde einen Ball. An einer Stelle des Rundkurses ist ein Balldepot eingerichtet, wo die Bälle abgelegt oder wieder aufgenommen werden.

Variationen

Ballführung nur mit der Vorhand oder Rückhand

Ballführung ind. oder pak. Dribbling

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweise

Durch das Dribbling darf sich das Lauftempo nicht wesentlich verändern.

Der Trainer kontrolliert die Belastungsintensität nach etwa 10 Minuten durch Messung der Herzfrequenz.