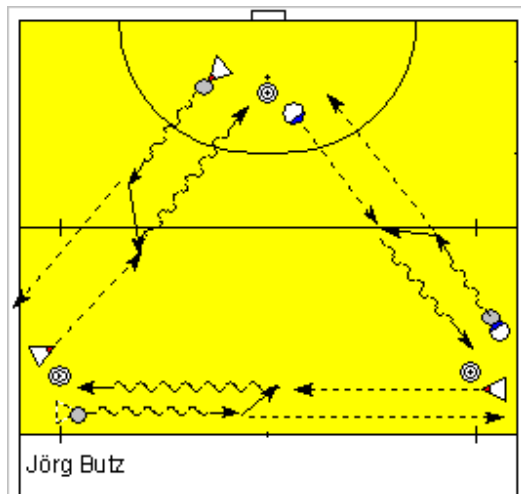


Grundlagenausdauer 9 Trainingsform mit Ball



Trainingsform

Ballführen mit Übergeben / Übernehmen

Ablauf

In den Eckpunkten eines Dreiecks (40 bis 50 Meter Seitenlänge) stehen jeweils 2 Spieler, einer mit und einer ohne Ball. Alle Spieler laufen gleichzeitig los, die Ballführer links, die Spieler ohne Ball rechts herum. Die Ballbesitzer dribbeln bis zur Mitte der Dreiecksseite und übergeben den Ball dort dem entgegenkommenden Partner. Die Spieler, die den Ball in der Mitte der Dreiecksseite übernommen haben, geben ihn an den Eckpunkten an die entgegenkommenden Spieler weiter. Jeder Spieler läuft somit im Wechsel eine halbe Dreiecksseite mit und eine halbe ohne Ball.

Variation

Die Übung wird um ein Quadrat ausgeführt.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweis

Der Trainer hat darauf zu achten, daß alle Spieler ein gleichmäßiges Lauftempo einhalten, so daß sie jeweils immer gleichzeitig an den Eckpunkten ankommen.