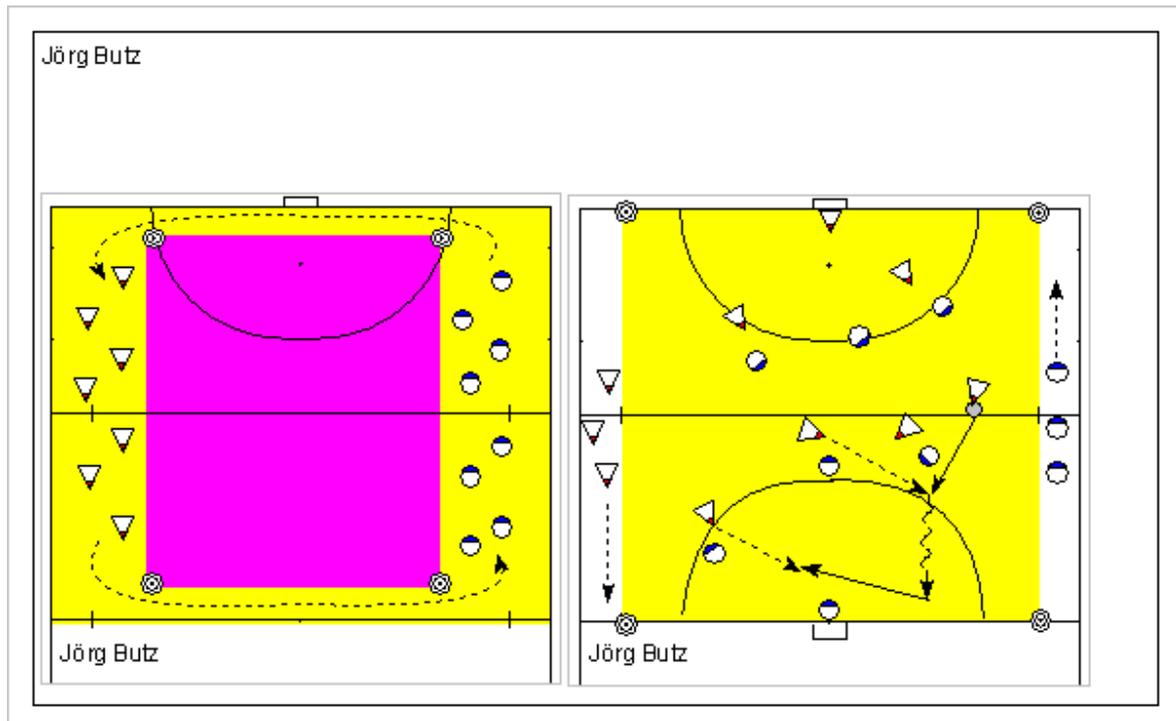


Athletik - Training Ausdauer



Organisation und Ablauf

In einer Hälfte ist mit Hütchen ein Lauf - Viereck markiert.

Die Spieler laufen in 2 Gruppen um das Viereck.

Dauer: 12 bis 15 Minuten

Variante:

Unterschiedliche Tempovorgaben für einzelne Laufabschnitte, z.B. Querseiten in erhöhtem Tempo, Längsseiten in lockerem Trab.

Nachteile dieser Übung

Zwar bestimmt die Ausdauer die Spielleistung mit, sie ist aber nur ein einzelnes Element aus dem riesigen Anforderungsprofil eines Hockeyspielers. Außerdem sind "Langstreckler" noch lange keine guten Hockeyspieler! Bei einem Zuviel an Ausdauertraining mit separaten Trainingsformen wie monotonen Rundenläufen würden vor allem in unteren und mittleren Spielklassen sowie im Juniorenhockey wichtige Inhalte wie die Technik - Taktik - Schulung zu kurz kommen! Außerdem macht stupides Laufen niemanden Spaß! In diesen Spiel- und Altersklassen müssen für das Ausdauertraining ausschließlich Wettspielformen, möglicherweise als Ergänzung einige Ausdauer - Parcours mit Ball, eingeplant werden!

Organisation der Übung

2 Mannschaften zu je 6 - 9 Spielern

2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien einer Hälfte

Markiertes Lauf- Viereck am Rande des Spielfeldes

Kombination von Spiel und Lauf innerhalb einer Mannschaft

Von jeder Mannschaft laufen im Wechsel für je 7 Minuten jeweils 2 - 3 Spieler in gemäßigttem Ausdauer - Tempo um das markierte Viereck.

Die anderen spielen 4 gegen 5, 5 gegen 5, 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern. Nach Ablauf der 7 Minuten (Zeichen des Trainers!) warten die Spieler die nächste Spielunterbrechung ab, ehe je 2 - 3 pro Team die Aufgaben tauschen.

Mögliche Varianten: Mit Tempowechseln auf der Langstrecke, Spiel mit Begrenzung der Ballkontakte

Trainingshinweis

Mit dieser Kombination von Spiel und Lauf läßt sich Ausdauer effizient und motivierend trainieren!