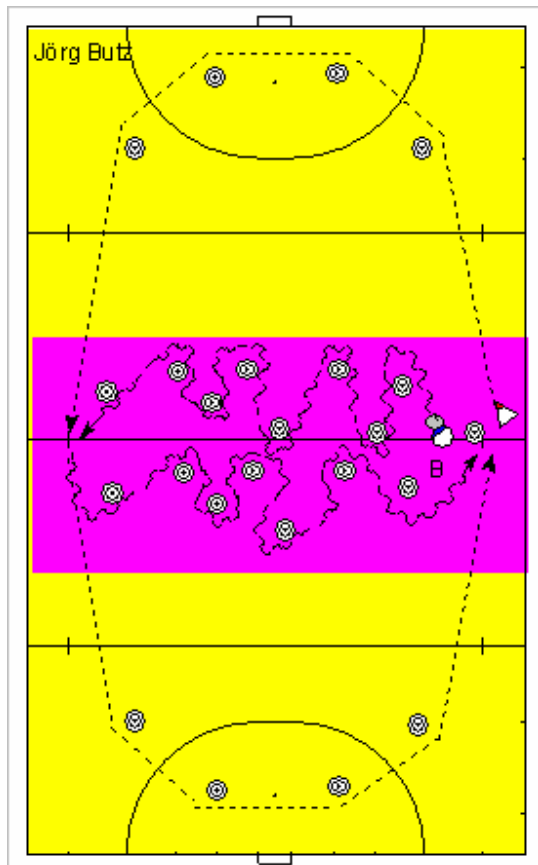


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Slalom mit folgendem Distanzlauf

Ablauf

2 Spieler üben zusammen und starten an einem Ende der Mittellinie.

A startet in zügigem Tempo ohne Ball um eine Spielfeldhälfte. Währenddessen dribbelt B im Slalom über die Platzbreite.

Beim Zusammentreffen der Partner am anderen Ende der Mittellinie übergibt B den Ball an A.

Jetzt dribbelt A und B läuft um die andere Spielfeldhälfte zur Startposition zurück.

Hier werden die Aufgaben erneut gewechselt.

Variation

2 Paare absolvieren die Übung gleichzeitig in Wettkampfform.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweise

Der Slalomparcours sollte schwierig gesetzt werden, um den dribbelnden Spieler auch in technischer Hinsicht zu schulen.