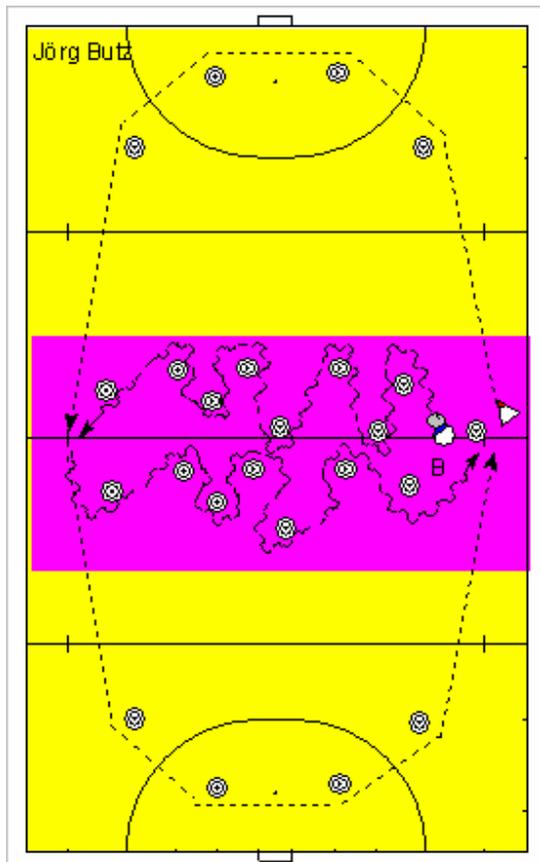


## Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



### 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.