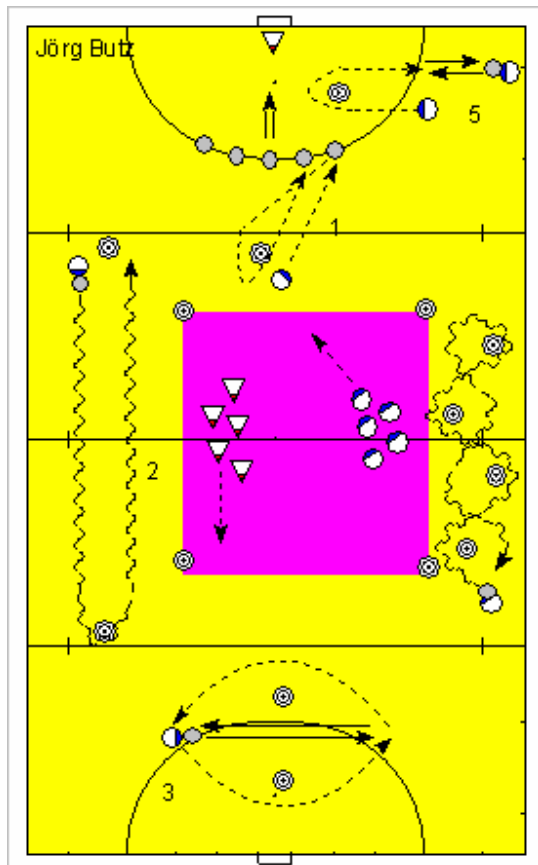


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Hindernis - Ausdauer - Parcours

Ablauf

Die Mannschaft wird in 3 Gruppen zu je 5 Spielern eingeteilt. Eine Gruppe absolviert eine Belastungsübung von 60 Sekunden, während die anderen beiden Gruppen in der Spielfeldmitte locker an den Seiten eines 50 Meter - Quadrates laufen.

Nachdem die Spieler einer Belastungsübung absolviert haben, wechseln sie mit der Gruppe, die sich am längsten in der Mitte befindet. In der nächsten Belastungsphase wählt jeder Spieler eine andere Übung aus, so lange, bis jeder Spieler alle Belastungsübungen absolviert hat.

Belastungsübung 1: Torschuss nach zügigem Anlauf um das Hütchen.

Belastungsübung 2: 60 Meter Steigerungslauf mit Ball - Rückweg im lockeren Trab.

Belastungsübung 3: Zielpassieren durch das Tor; dem Ball nachlaufen und kontrollieren und Paß in die entgegengesetzte Richtung.

Belastungsübung 4: Dribbling durch den Slalomkurs in zügigem Lauf.

Belastungsübung 5: Rückpaß nach zügigem Anlauf um das Hütchen. Der Ball wird vom 2. Spieler zugepaßt.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.