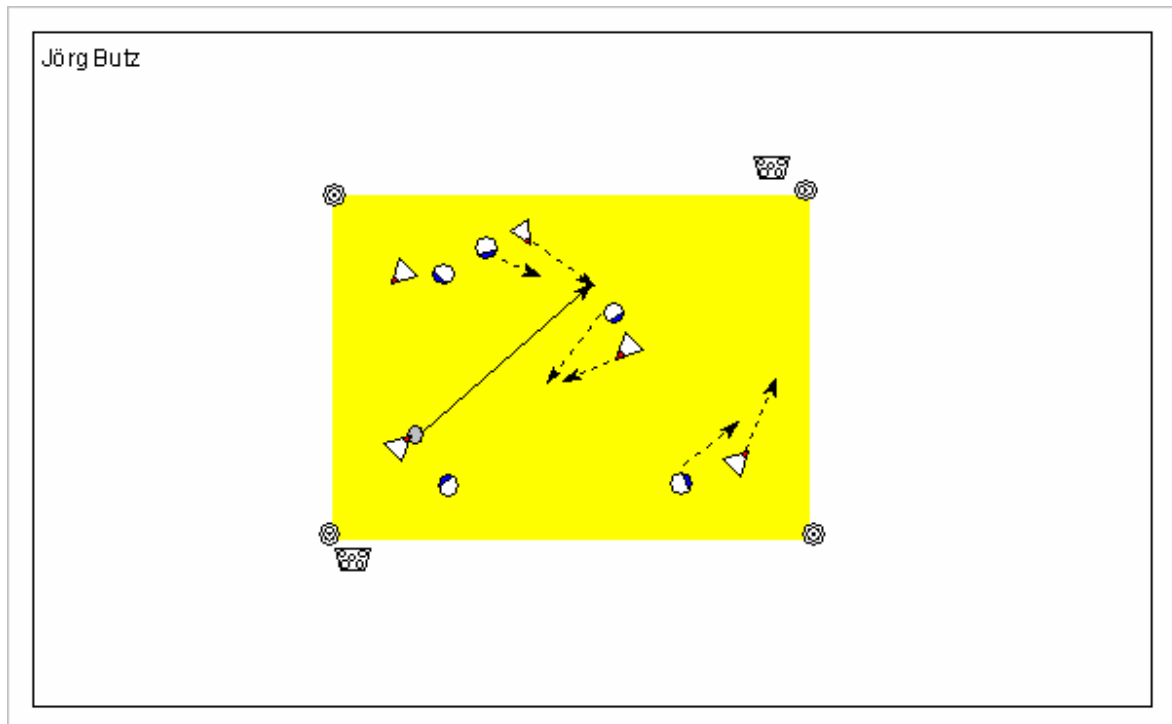


## Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



### Trainingsform mit Ball

**Trainingsform**  
Spiel ohne Tore

### Ablauf

In einer Spielfeldhälfte spielen 2 Mannschaften mit jeweils 6 oder 7 Spielern gegeneinander.  
Die Mannschaften versuchen, den Ball solange wie möglich in ihren Reihen zu halten.

### Variationen

Jeder Spieler bekommt einen festen Gegenspieler zugeteilt.

Es wird mit höchstens 2 Ballkontakten gespielt.

Wenn eine Mannschaft 10 Ballkontakte hintereinander geschafft hat, muß die andere Mannschaft folgende Übungen ausführen: 10 Liegestütz oder 10 Hocksprünge

### Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

### Hinweise

Nach 5 Spielminuten wird eine aktive Pause ( 5 Minuten ) eingelegt.

Insgesamt werden 4 Durchgänge gespielt.