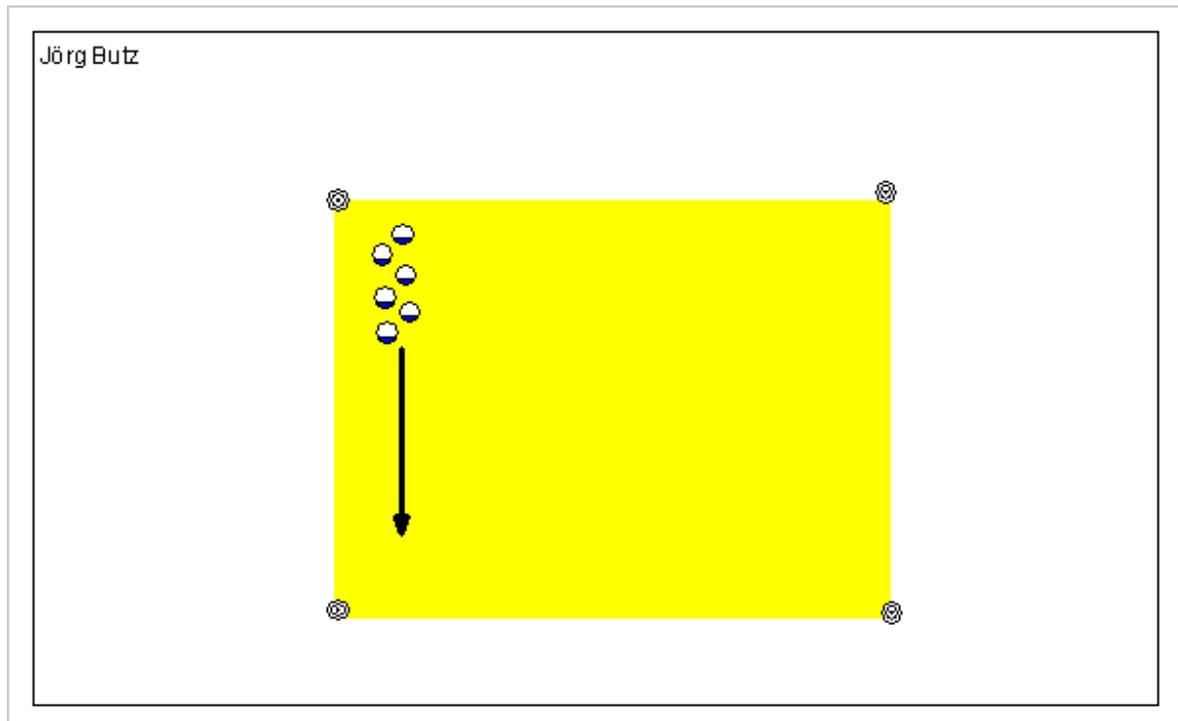


Grundlagenausdauer 1 Trainingsform ohne Ball



Trainingsform

Dauerlauf

Ablauf

Die Spieler laufen 30 bis 50 Minuten im Gelände.

Variation

Die Spieler laufen 5.000 bis 7.000 Meter auf der Rundbahn oder auf einem auf dem Spielfeld abgesteckten Rundkurs.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

Hinweise

Die Laufstrecke im Gelände sollte möglichst eben sein, damit es zu einer gleichmäßigen (Dauer-) Belastung kommt. Der Trainer steuert die Intensität durch wiederholte Herzfrequenzmessungen, z.B. alle 10 Minuten oder alle 2.000 Meter. Bei Verletzungen, die ein Laufen nicht zulassen, kann die Ausdauer durch Radfahren mit gleicher Intensität (Herzfrequenz 130 bis 160 Pulsschläge pro Minute) und mit doppelter Dauer wie beim Laufen erarbeitet werden.