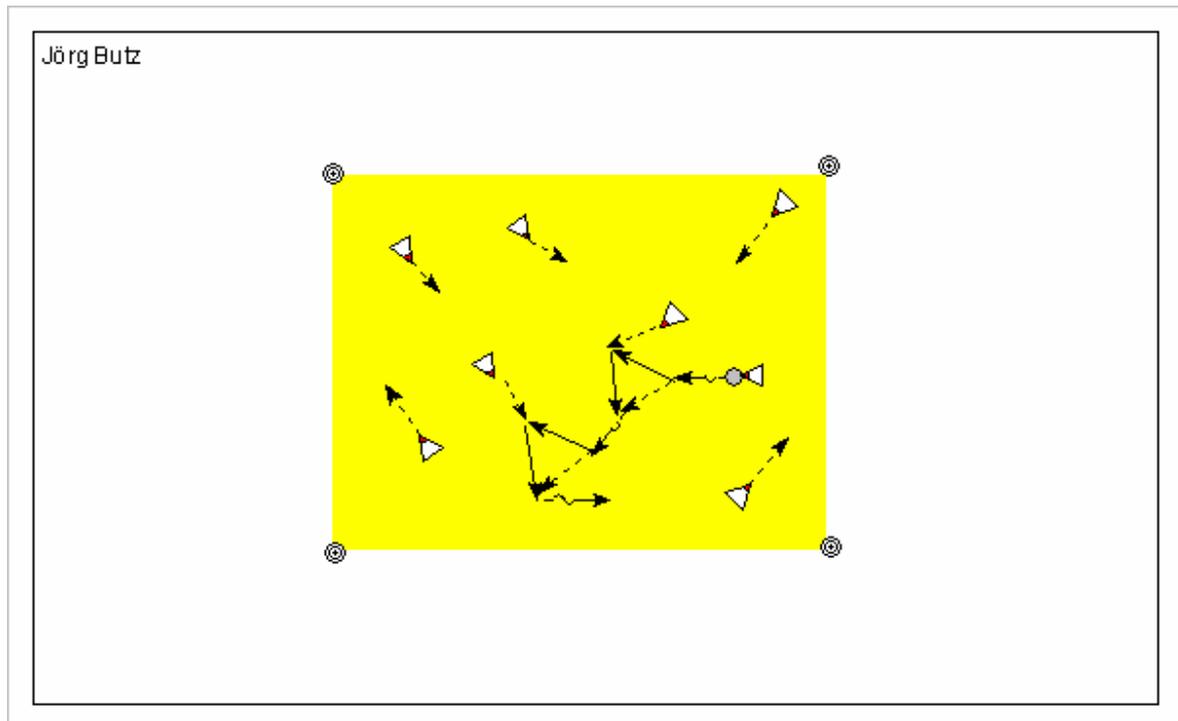


Athletik - Training Grundlagenausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Freies Bewegen mit Zuspiel im abgegrenzten Raum.

Ablauf

6 bis 8 Spieler bewegen sich im Dauerlaufftempo frei in einer Spielfeldhälfte. Die Spieler passen sich im ersten Durchgang (10 Minuten) den Ball beliebig zu. Im zweiten Durchgang (10 Minuten) darf der Ball nur direkt zugespielt werden. Im dritten Durchgang (10 Minuten) werden die Spieler durchnummeriert und der Ball darf nur in einer bestimmten Reihenfolge gespielt werden (1 zu 2, 2 zu 3 usw.)

Variation

Die Übungsform wird mit 2 Bällen gleichzeitig absolviert.

Intensität

Ausdauertyp: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

Sprintertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minuten