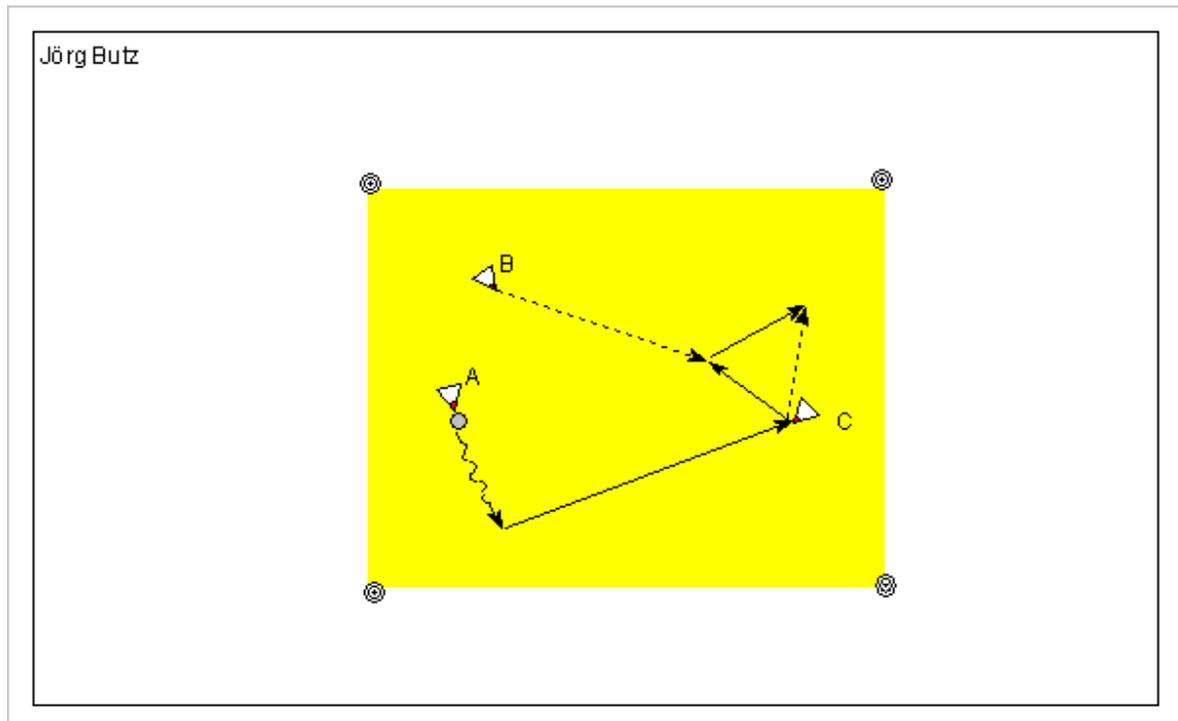


## Grundlagenausdauer 22 Trainingsform mit Ball



### Trainingsform

#### 3er-Gruppen-Kombinationslauf

##### Ablauf

Die Spieler bewegen sich in 3er Gruppen auf dem Spielfeld. Spieler A paßt den Ball zu C, woraufhin B auf C zuläuft. B und C spielen anschließend einige Kurzpässe. Dann paßt B den Ball zu A und C läuft auf A zu. Nun spielen C und A einige Kurzpässe. Schließlich spielt C den Ball zu B und A läuft auf B zu. Das Kurzpassspiel zwischen B und A beendet den Kombinationslauf. Anschließend wiederholt sich der Ablauf.

##### Intensität

**Ausdauer**typ: 130 bis 150 Pulsschläge pro Minute

**Sprint**ertyp: 140 bis 160 Pulsschläge pro Minute

##### Hinweise

Die langen Pässe sind über eine Distanz von etwa 30 Metern zu spielen (Jugendbereich 20 Meter).

Die Läufe werden nur im Trabtempo (60-70%) ausgeführt.

Die Pässe sollten möglichst genau in die Vorhandseite des Schlägers gespielt werden. Geht der Ball durch einen ungenau Pass verloren, bewegen sich alle Spieler weiter, bis der Ball wieder ins Spiel gebracht wird.