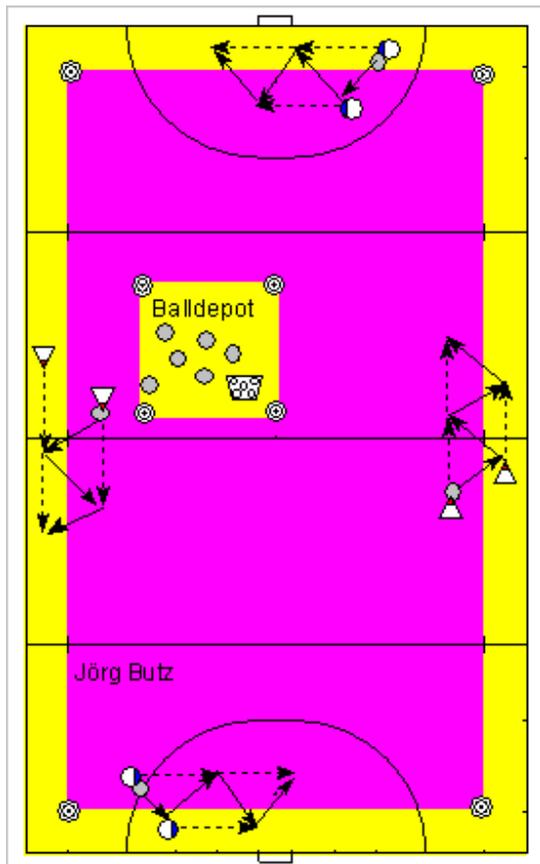


## Grundlagenausdauer 8 Trainingsform mit Ball



### Trainingsform

Paarlauf mit Ball auf einem Rundkurs

### Ablauf

Die Spieler laufen paarweise auf einem Rundkurs (Spielfeld). Sie spielen sich dabei in jeder zweiten Runde einen Ball zu, den sie für die Runde ohne Ball in einem Balldepot ablegen.

### Intensität

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

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