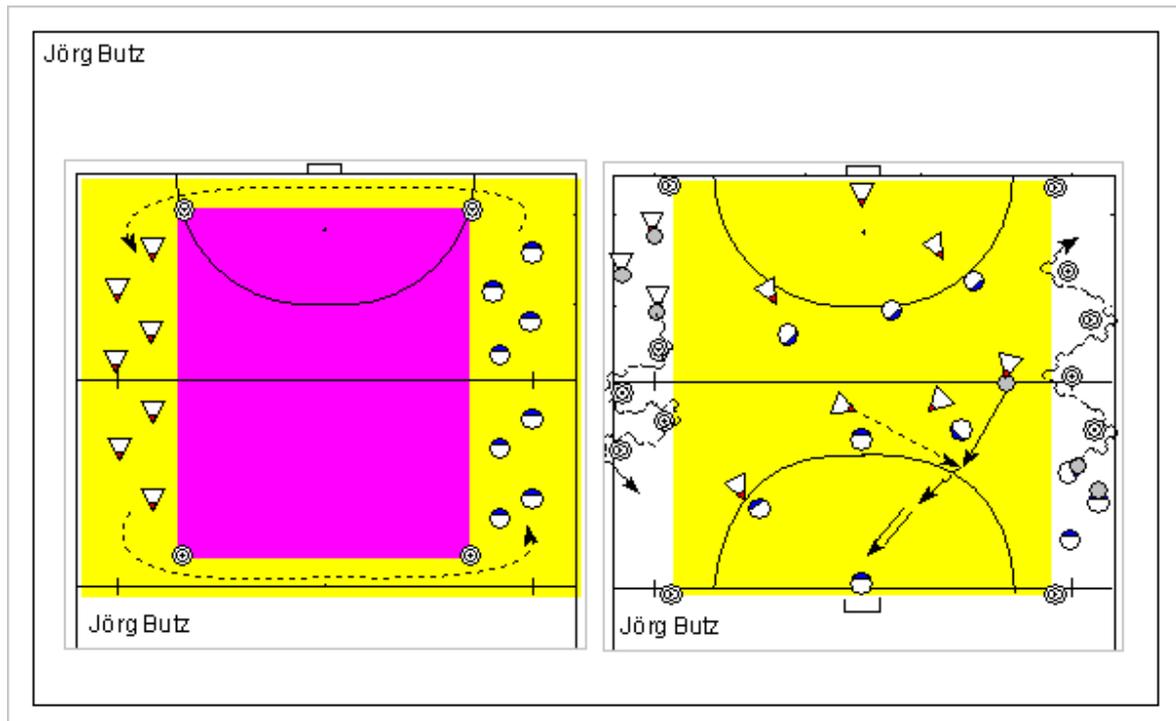


Athletik - Training Ausdauer



Organisation und Ablauf

In einer Hälfte ist mit Hütchen ein Lauf - Viereck markiert.

Die Spieler laufen in 2 Gruppen um das Viereck.

Dauer: 12 bis 15 Minuten

Variante:

Unterschiedliche Tempovorgaben für einzelne Laufabschnitte, z.B. Querseiten in erhöhtem Tempo, Längsseiten in lockerem Trab.

Nachteile dieser Übung

Zwar bestimmt die Ausdauer die Spielleistung mit, sie ist aber nur ein einzelnes Element aus dem riesigen Anforderungsprofil eines Hockeyspielers. Außerdem sind "Langstreckler" noch lange keine guten Hockeyspieler! Bei einem Zuviel an Ausdauertraining mit separaten Trainingsformen wie monotonen Rundenläufen würden vor allem in unteren und mittleren Spielklassen sowie im Juniorenhockey wichtige Inhalte wie die Technik - Taktik - Schulung zu kurz kommen! Außerdem macht stupides Laufen niemanden Spaß! In diesen Spiel- und Altersklassen müssen für das Ausdauertraining ausschließlich Wettspielformen, möglicherweise als Ergänzung einige Ausdauer - Parcours mit Ball, eingeplant werden!

Organisation der Übung

2 Mannschaft zu je 6 - 9 Spielern.

2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien einer Hälfte.

Am Rande des Spielfeldes sind Zonen für unterschiedliche Technik - Aufgaben markiert.

Spiel und Ausdauer - Parcours mit Ball im Wechsel

Anstelle des Rundlaufs absolvieren nun 2 - 3 Spieler aber einen Ausdauer - Parcours mit Ball mit verschiedenen Technik - Aufgaben.

Mögliche Aufgaben:

Dribbling mit Einbau von unterschiedlichen Umspieltechniken
Tempodribbling
Den Ball über liegende Stangen heppen

Trainingshinweis:

Das Ziel: Die Spieler durch attraktive Aufgaben mit den Ball von den Laufbelastungen ablenken.