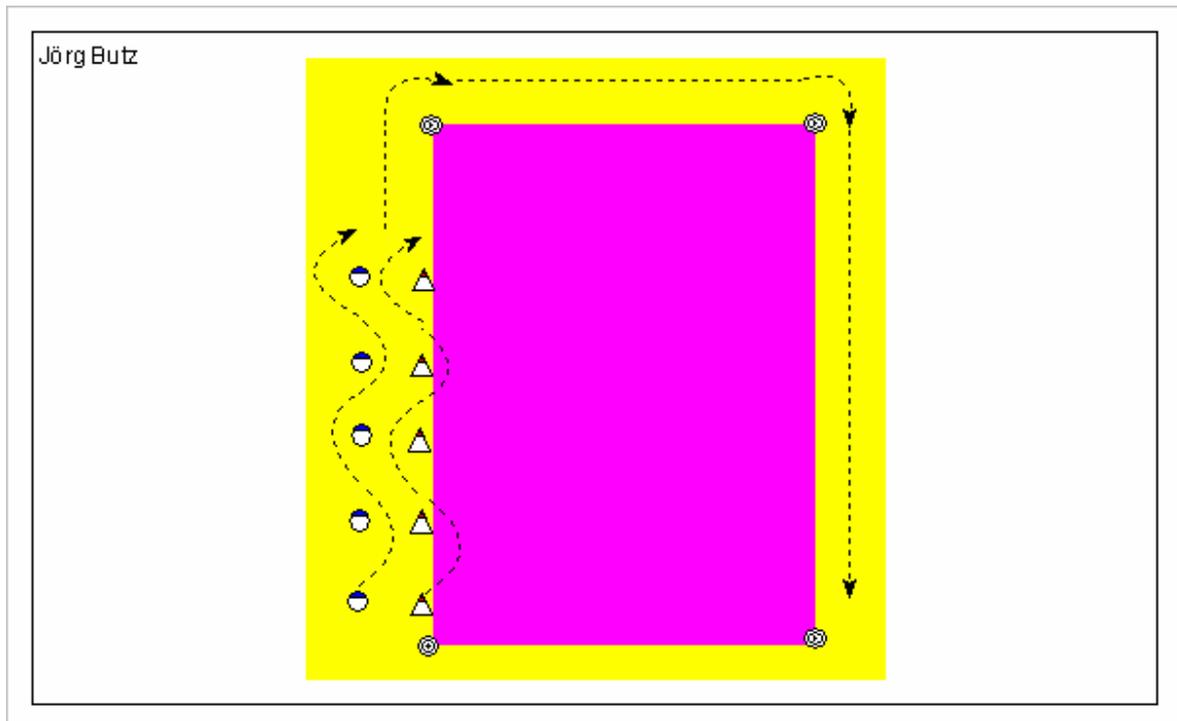


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball

Trainingsform

Slalomlauf

Ablauf

Die Spieler laufen in lockerem Trab im Abstand von etwa 2 Metern hintereinander um das Spielfeld herum.

Auf Kommando des Trainer läuft jeweils der letzte Spieler in zügigem Tempo im Slalom durch die Spielerreihe nach vorne und trabt dort langsam weiter.

Variation

Der Trainer ruft den jeweiligen Spieler auf und gibt die Laufrichtung für den Slalomlauf (in Laufrichtung oder gegen die Laufrichtung der Gruppe) vor.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minuten am Ende der Erholungsphase

Hinweis

Es können auch 2 Gruppen mit jeweils 6 bis 8 Spielern gebildet werden.