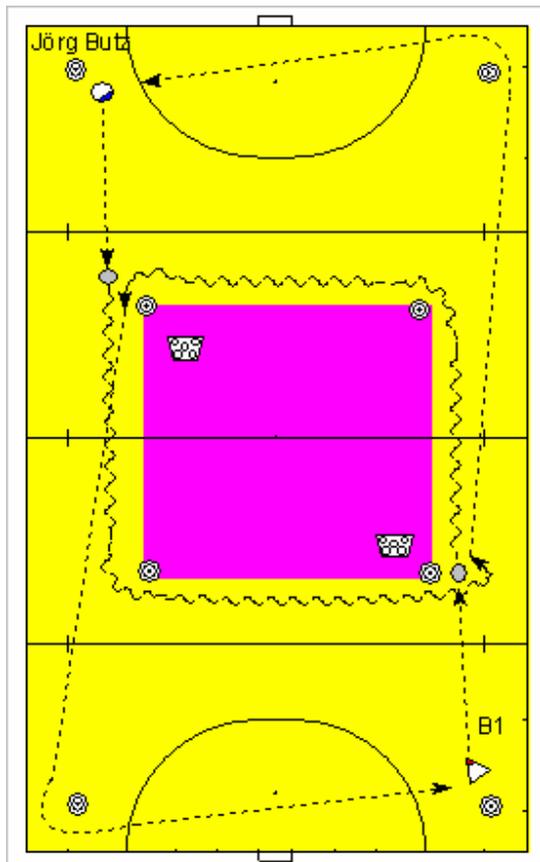


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Quadratläufe

Ablauf

Es werden 2 Gruppen gebildet, die sich diagonal gegenüber in den Spielfelddecken aufstellen. Um den Mittelkreis ist ein Quadrat abgesteckt. Auf der gleichen Diagonalen sind an den Ecken des Quadrates 2 Balldepots eingerichtet.

A1 und B1 starten gleichzeitig zum Balldepot in der nächstliegenden Ecke des Quadrates und dribbeln mit einem Ball außen um das Quadrat zur gegenüberliegenden Ecke. Hier legen sie den Ball wieder ab. Anschließend laufen sie jeweils an der Außenseite des Spielfeldes entlang zu ihrer Startposition zurück. Die Läufe werden in zügigem Tempo ausgeführt.

Variationen:

Nur die Läufe ohne Ball werden in zügigem Tempo absolviert.

Nur die Läufe mit Ball werden im zügigen Tempo absolviert.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschlägen pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweis

Die 2 Gruppen sollten jeweils maximal aus 7 bis 8 Spielern bestehen.