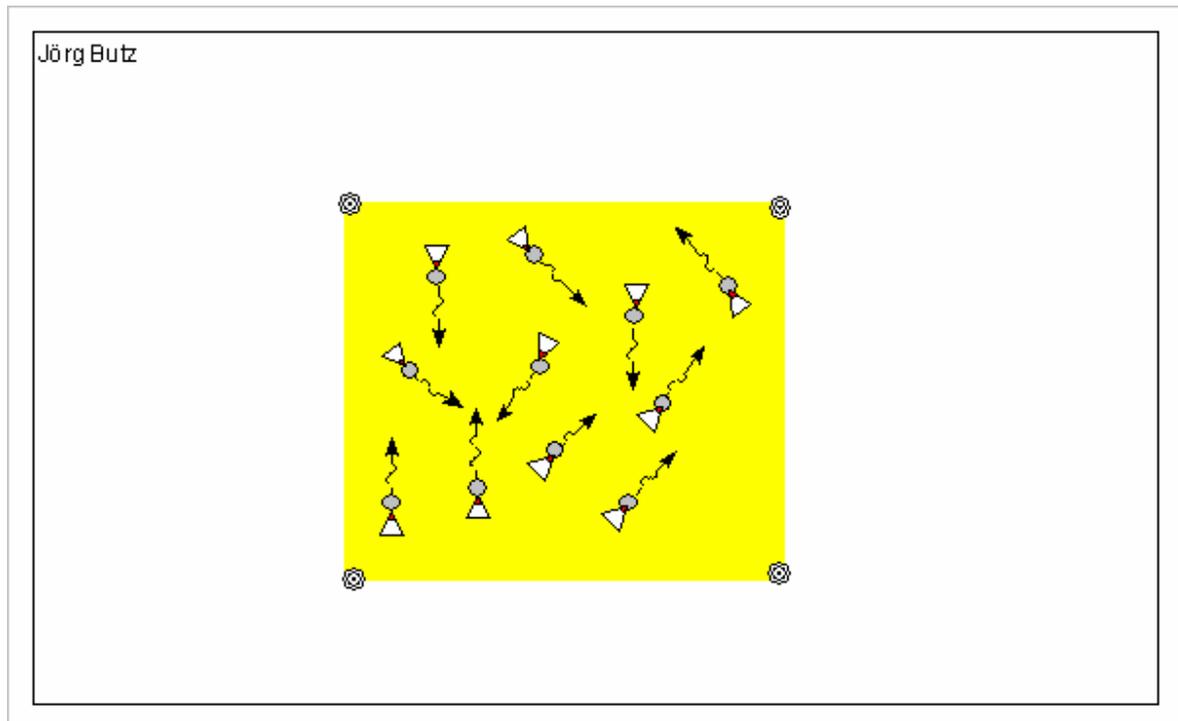


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Dribblingsläufe

Ablauf

In einem mit Hütchen markierten etwa 30 * 30 Meter großen Feld dribbeln 10 bis 12 Spieler durcheinander. Auf Kommando des Trainers führen sie in zügigem Tempo unterschiedliche Aufgaben aus:

Dribbling um 2 oder 3 Hütchen

Dribbling um das ganze Feld

1 bis 3 Runden ohne Ball um das ganze Feld laufen

Innerhalb des Spielfeldes 2 oder 3 Hütchen mit oder ohne Ball anlaufen

Variationen

Der Ball wird in der Erholungsphase auf dem Schläger jongliert.

Größere Gruppen werden in 2 Teilgruppen aufgeteilt, die dann abwechselnd die Aufgaben absolvieren.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.