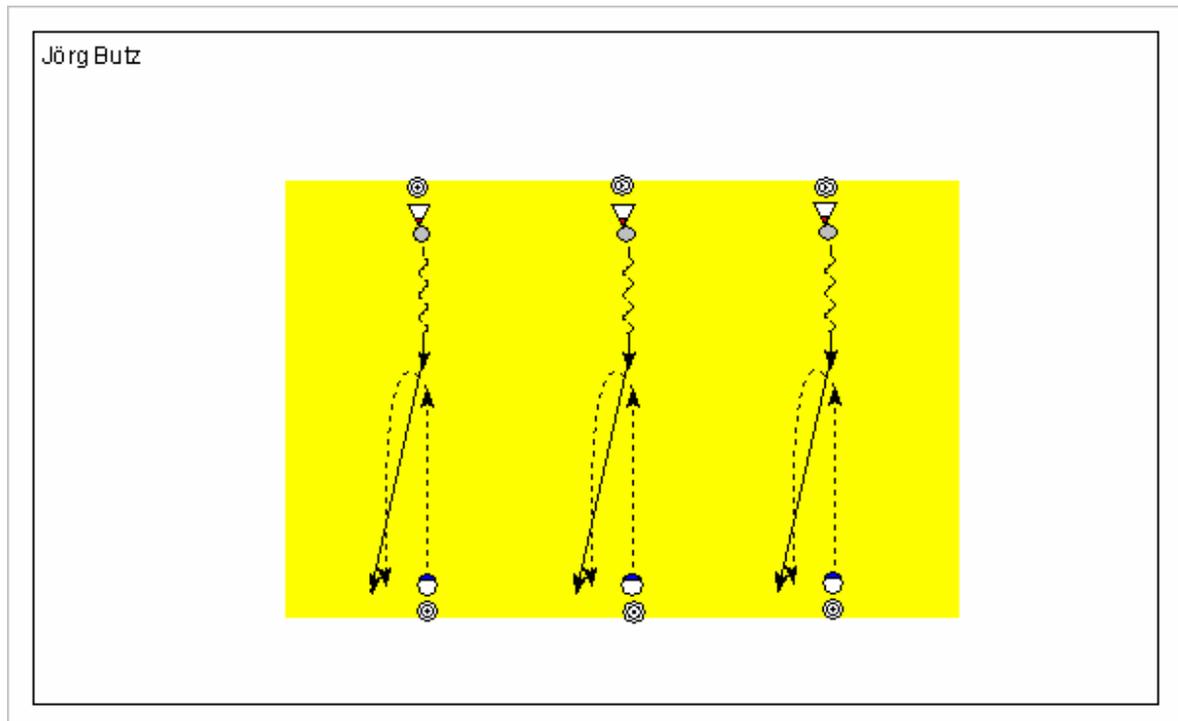


## Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

Tunnelspiel

#### Ablauf

B bewegt sich in langsamen Lauf bis auf 1 Meter auf den dribbelnden A zu. A spielt B daraufhin den Ball aus kurzer Distanz durch die Beine.

Der Ball sollte mindestens 30 Meter zurückgelegt haben, bevor ihn B nach einer Richtungsänderung in zügigem Tempo erläuft.

Anschließend trabt A auf B zu und erläuft den von B gespielten Ball.

#### Variationen

Der Ball wird seitlich vorbeigespielt.

Der Spieler ohne Ball wird per Schlenzball überlobt.

#### Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.