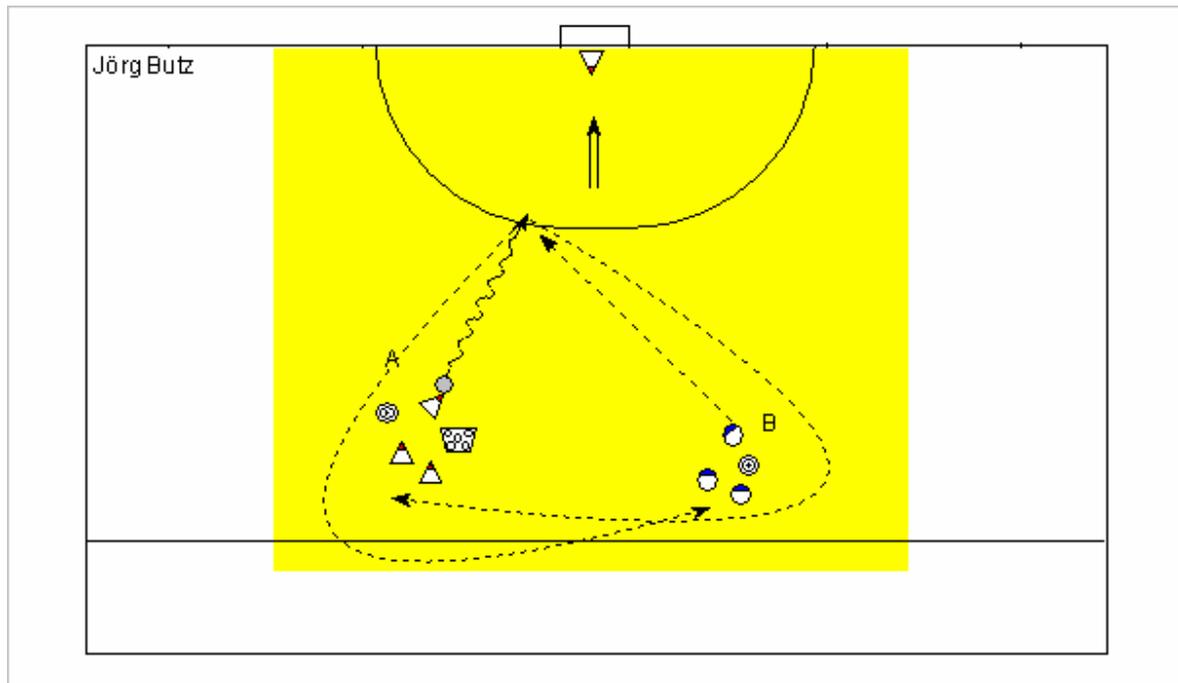


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform
Verfolgungsspiel

Ablauf

Jeweils 2 Spieler starten von der Viertellinie aus zum Verfolgungslauf auf ein Tor mit Torwart.
B sprintet mit dem Ball auf direktem Weg zum Tor.

A, der mit 2 bis 3 Metern Rückstand und seitlich versetzt startet, soll den Torschuss verhindern.
Nach dem Torschuss traben A und B langsam zum Ausgangspunkt zurück.

Variation

Die Laufwege können verlängert werden.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.
Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweise

Nach jedem Lauf wird die Aufgabe gewechselt.
Nach 5 Wiederholungen wechseln die Paare die Seite.