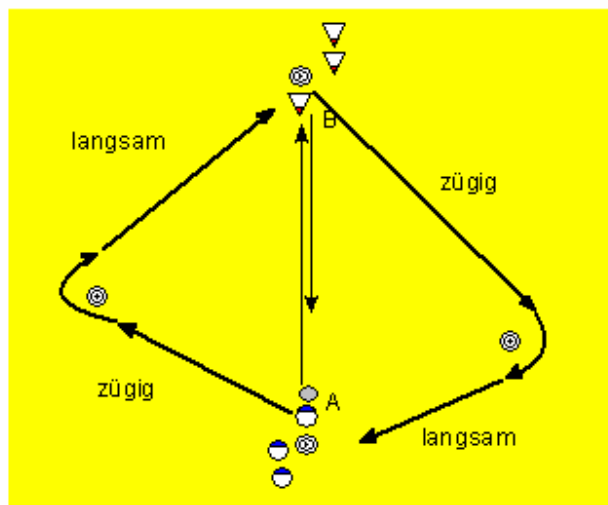


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer

Jörg Butz



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Paß - Sprint - Lauf

Ablauf

Im Abstand von 16 Metern stehen sich 2 Gruppen mit jeweils maximal 4 Spielern gegenüber.

A paßt den Ball zu B und läuft in zügigem Tempo zu einer seitlichen Feldmarkierung. Von hier aus läuft A langsam zum Standort von B.

B paßt den von A zugespielten Ball direkt zum nächsten gegenüberstehenden Spieler und läuft zügig zu einer entgegengesetzten Feldmarkierung und anschließend langsam zur vorherigen Position von A.

Variationen

Die Laufentfernungen können unterschiedlich sein.

Verschiedene Laufformen (Hopperlauf, Seithopperlauf, während des langsamen Laufs).

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.