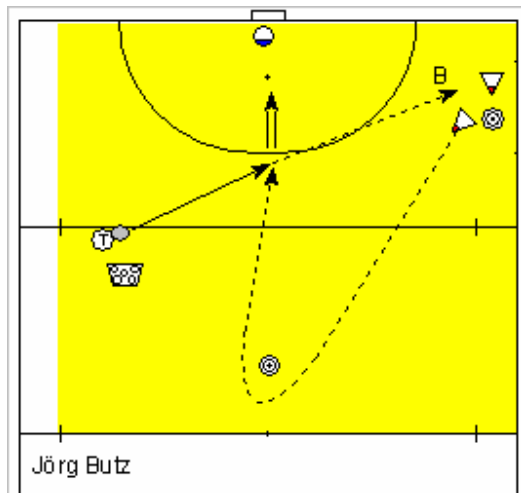


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Läufe mit Torabschluß im Wechsel

Ablauf

Die Spieler A und B üben zusammen. Im Wechsel führen sie gymnastische Übungen und Torschüsse aus.

Zunächst umläuft A eine Markierung in Höhe der Mittellinie, erhält vom Trainer / Zuspieler einen Ball zugespielt und schließt mit Torschuß ab.

Spieler B führt in dieser Zeit Liegestütze aus.

Anschließend läuft B, und A führt die gymnastische Übung aus. Die Läufe werden in zügigem Tempo absolviert.

Variationen

Die gymnastische Übung wird durch Ballarbeit ersetzt.

Der Laufweg wird verlängert.

Die Bälle werden vom Trainer / Zuspieler hoch zugespielt, der Spieler nimmt den Ball an und mit und kommt dann zum Torschuß.

Jeder Spieler absolviert 2 oder 3 Läufe, bevor der Wechsel erfolgt.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweise

Der Durchgang sollte mindestens 10 Minuten dauern.

Ausreichend Ersatzbälle am Tor bereitlegen.