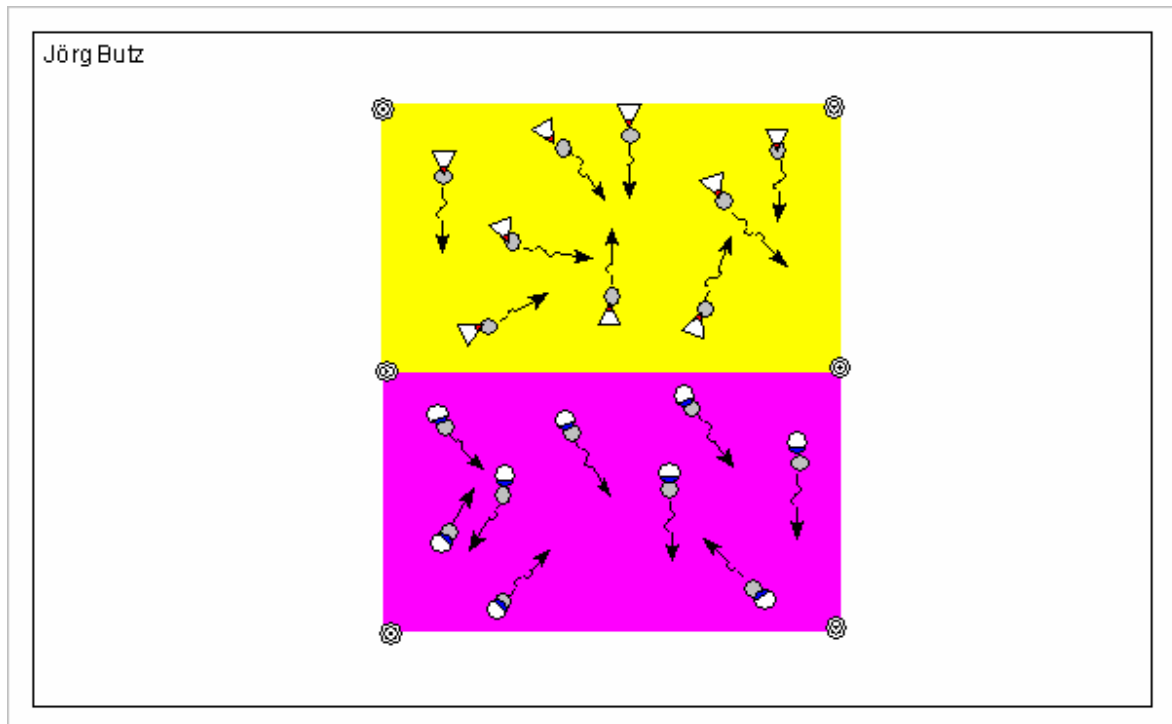


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Belastungs- und Erholungsraum

Ablauf

In den beiden Spielfeldhälften werden 2 gleichgroße Felder markiert (etwa 30 * 30 Metern), auf die die Spieler verteilt werden.

In dem einen Feld (Erholungsraum) laufen die Spieler in langsamen Tempo mit je einem Ball.

In dem anderen Feld (Belastungsraum) dribbeln sie in zügigem Tempo.

Nach jeweils 1 Minute werden die Spielfeldräume gewechselt.

Variation

Der Trainer fordert einzelne Spieler, die sich in der Belastungsphase befinden, zum Torschuß auf.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweis

Ein Durchgang sollte mindestens 10 Minuten dauern.