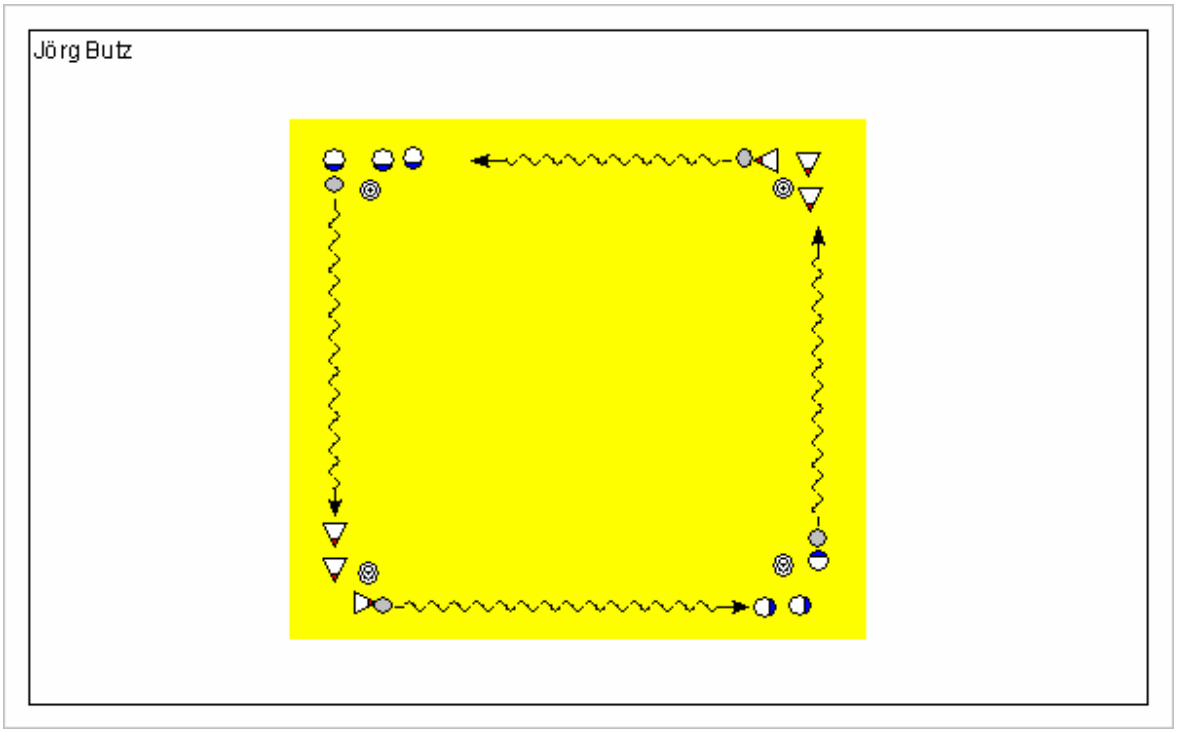
Athletik - Training
Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball
Trainingsform
Verfolgungsrennen

Ablauf
Es werden 4 Gruppen zu je 3 Spielern gebildet, die sich an den Eckpunkten eines 50 Meter - Quadrates aufstellen.
Ein Spieler jeder Gruppe läuft eine Runde mit dem Ball und übergibt am Ausgangspunkt an den nächsten Spieler.
Ein Rennen besteht aus 3 Runden pro Spieler.
Siegreich ist die Mannschaft, die als erste nach 9 Runden ihren Ausgangspunkt erreicht hat.

Variationen
Der Ball wird innen am Hütchen vorbeigelegt, und die Fahnenstangen werden außen umlaufen.
Jedes Hütchen wird einmal umdribbelt.

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

Hinweis
Insgesamt sollten 3 Rennen absolviert werden, zwischen denen jeweils eine aktive Pause von 5 Minuten eingelegt wird.