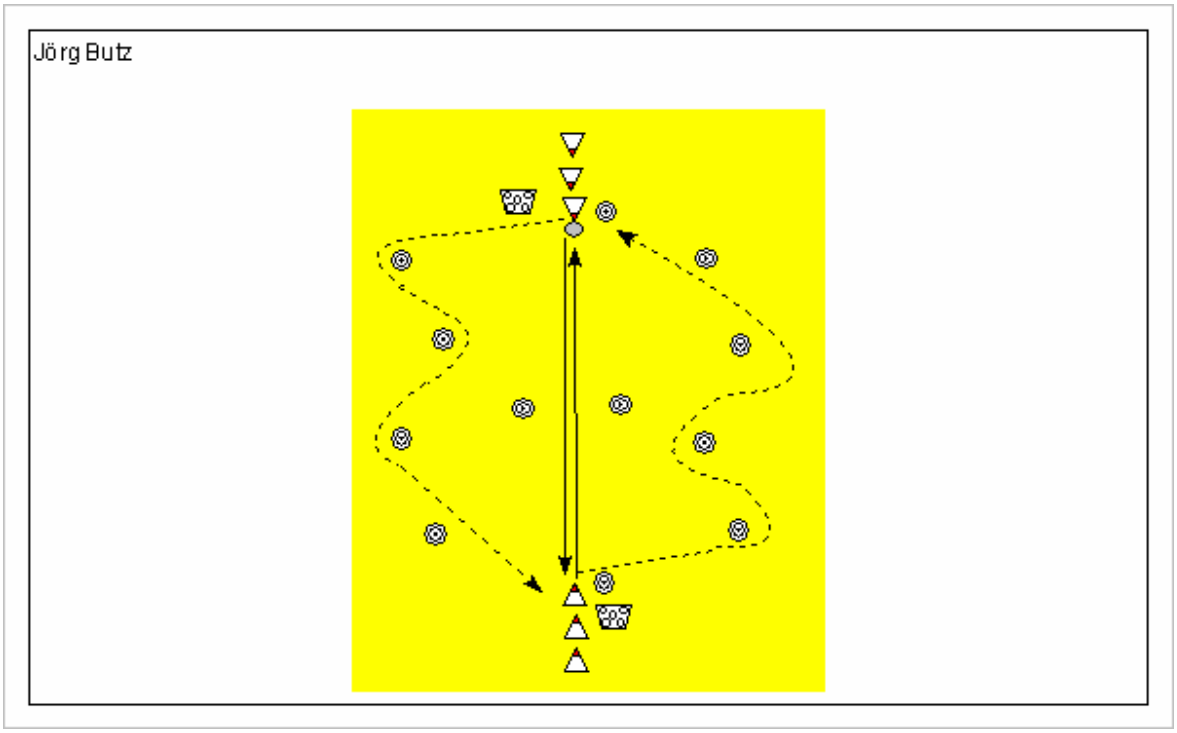
Athletik - Training
Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball
Trainingsform
Slalomstaffel

Ablauf
2 Gruppen von je 3 Spielern stehen sich im Abstand von 15 Metern gegenüber.
Der erste Spieler einer Gruppe spielt den Ball durch ein 2 Meter breites Tor zur anderen Gruppe. Nach dem Abspiel läuft er in zügigem Tempo durch einen an der Seite abgesteckten Slalomkurs (etwa 30 Meter Länge) und schließt sich der anderen Gruppe an.

Variationen
Der Ball wird direkt gespielt.
Die Spieler durchdribbeln den Slalom mit einem Ball am Schläger, der in einem der Balldepots auf beiden Seiten abgelegt ist.
Beim Slalomlauf wird jedes Hütchen einzeln umlaufen.