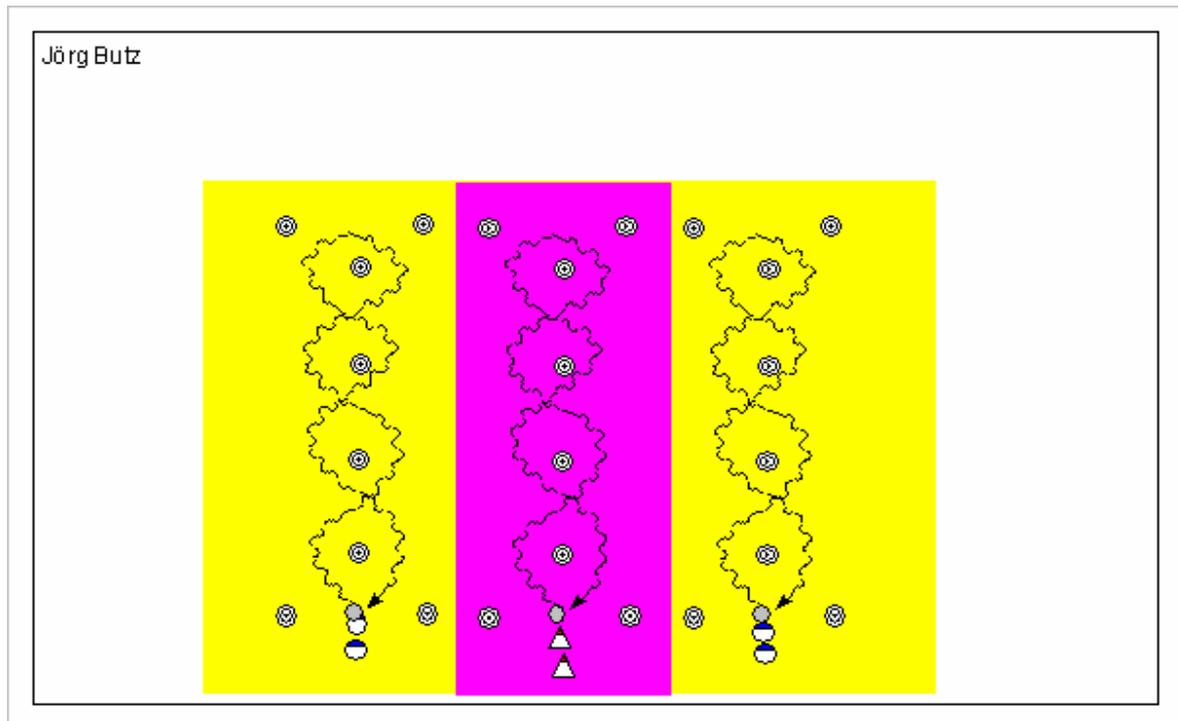


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Slalom - Umkehr - Staffel

Ablauf

Es werden 4 Gruppen zu je 3 Spielern gebildet, die jeweils einen Slalomkurs von 50 Metern Länge durchdribbeln.

Variationen

Auf dem Hinweg wird der Ball per Vorhand bzw. Rückhand geführt, vom Wendepunkt aus wird er zurückgepaßt. Die Spieler durchlaufen den Slalomkurs 2mal, bevor sie wechseln.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweise

Ein Rennen besteht aus 5 Läufen pro Spieler.

Es sollten mindestens 3 Rennen durchgeführt werden, zwischen denen jeweils eine 3minütige Pause einzulegen ist.