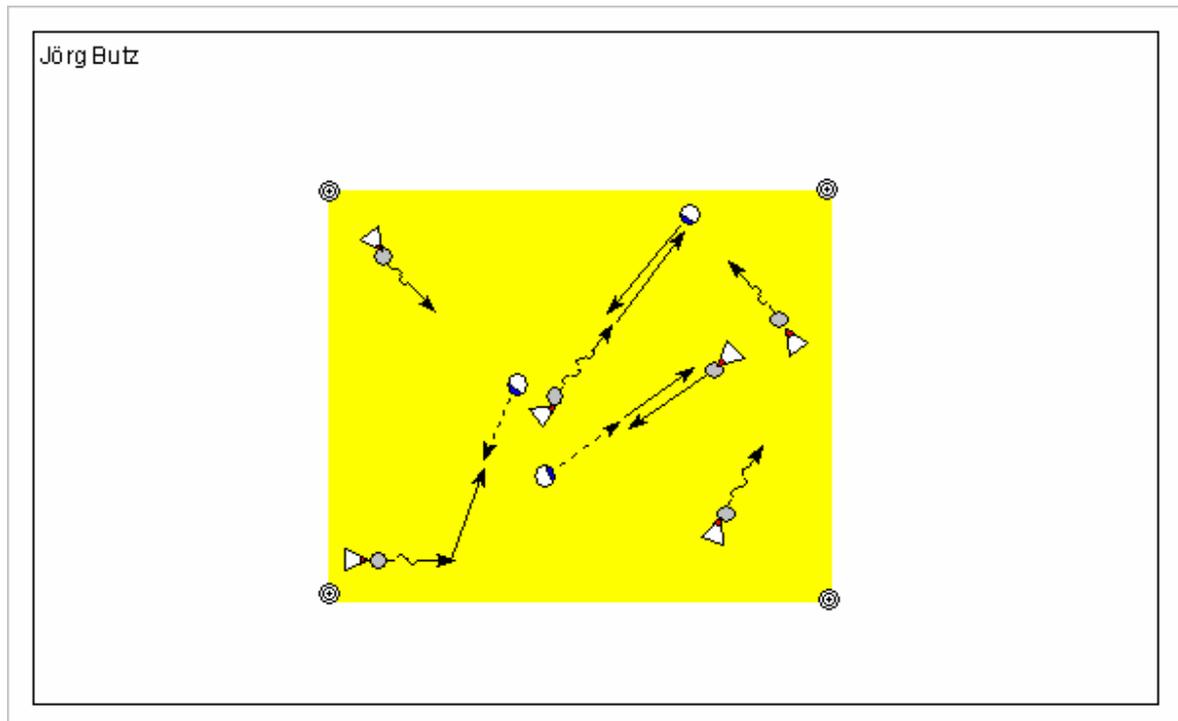


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Zuspiel fordern

Ablauf

6 Spieler verteilen sich in einem abgegrenzten Raum (etwa Spielfeldhälfte) und dribbeln mit dem Ball auf engem Raum. 3 Spieler ohne Ball laufen in zügigem Tempo in beliebiger Reihenfolge die Ballbesitzer an und fordern den Ball, den sie direkt zurückspielen.

Variation

Der Ball wird zunächst an- und mitgenommen und dann erst zurückgespielt.

Intensität

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

Hinweise

Nach einer Minute erfolgt ein Wechsel.
Ein Durchgang sollte mindestens 10 Minuten dauern.