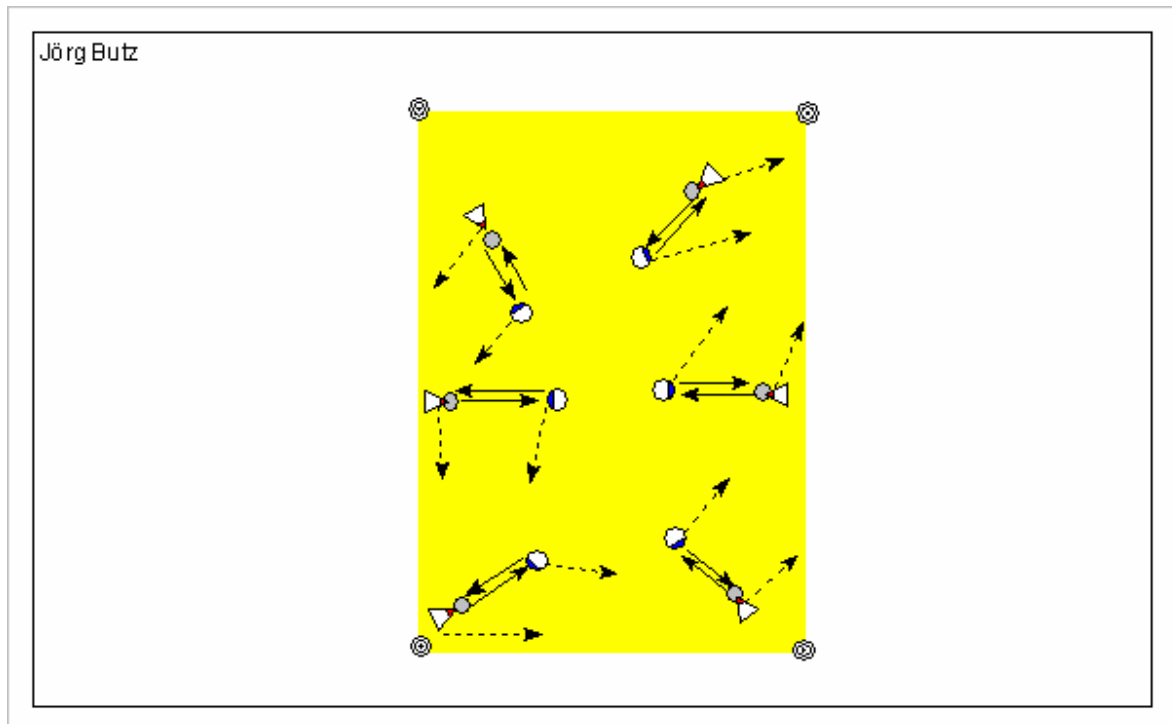


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Paarlauf mit erholsamer Ballarbeit

Ablauf

Die Spieler verteilen sich paarweise mit je einem Ball um das Spielfeld.

Nachdem alle Paare in zügigem Tempo eine Runde ohne Ball gelaufen sind, wird die Erholungsphase (etwa 2 Minuten) mit Ballarbeit gestaltet:

Passen im Stand und in der Bewegung.

Halbhohe / hohe Zuspiele

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweis

Die Gesamtdauer der Übung beträgt 25 bis 30 Minuten.