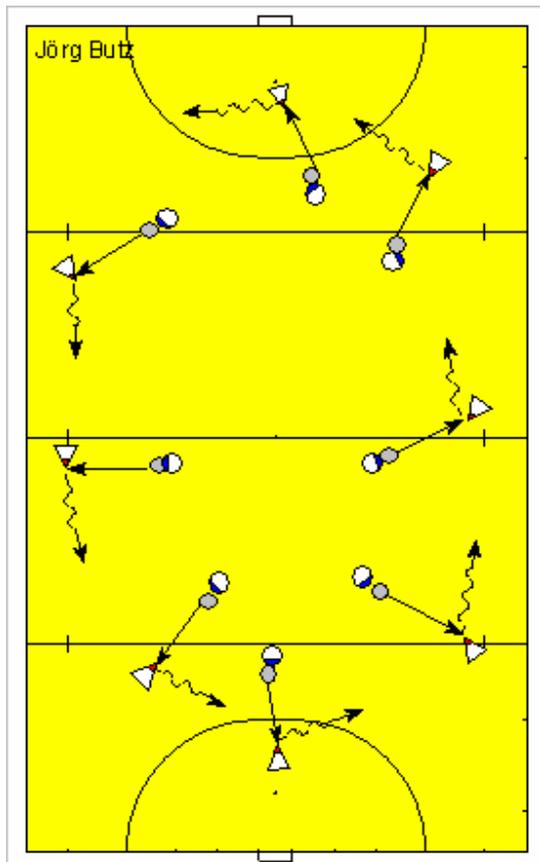


## Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

Ballführungsintervall im Verhältnis 1 zu 1

#### Ablauf

Die Hälfte der Spieler bildet mit je einem Ball einen Kreis, um den die andere Hälfte ohne Ball herumläuft.

Die außen laufenden Spieler erhalten alle gleichzeitig von den innen stehenden Spielern den Ball zugespielt, dribbeln dann bis zum nächsten innen stehenden Spieler und spielen diesem den Ball wieder zurück.

Das Teilstück bis zum nächsten innen stehenden Spieler, von dem sie dann wieder angespielt werden, laufen sie ohne Ball.

#### Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

#### Hinweise

Nach jeder Runde wechseln die Aufgaben.

Ein Durchgang sollte mindestens 10 Minuten dauern.