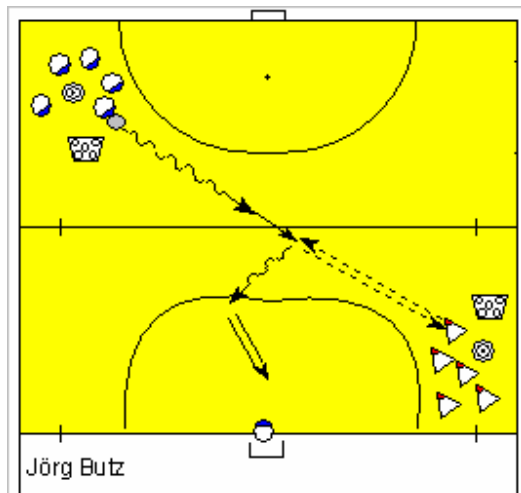


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Diagonalläufe mit Torschuß

Ablauf

2 Tore mit je einem Torwart werden in einer Spielfeldhälfte postiert. An den Eckpunkten der Diagonalen stehen sich jeweils 4 Spieler gegenüber. A dribbelt die Diagonale entlang, etwa gleichzeitig läuft der gegenüberstehende Spieler B los. Beide Spieler laufen in zügigem Tempo. Der Ball wird beim Aufeinandertreffen übergeben. B kommt nach der Ballübernahme zielstrebig zum Torabschluß und schließt sich dann der gegenüberstehenden Gruppe an. A stellt sich nach der Ballübergabe bei der anderen Gruppe an.

Intensität

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

Hinweise

Jede Gruppe hat einige Bälle und es wird wechselweise in Richtung beider Tore gedribbelt. So können die Spieler schnell hintereinander starten.

Die Gruppen sollten aus nicht mehr als 5 Spielern bestehen.

Der Trainer achtet darauf, daß die Torschüsse abwechselnd mit der Vorhand bzw. mit der Rückhandseite ausgeführt werden.