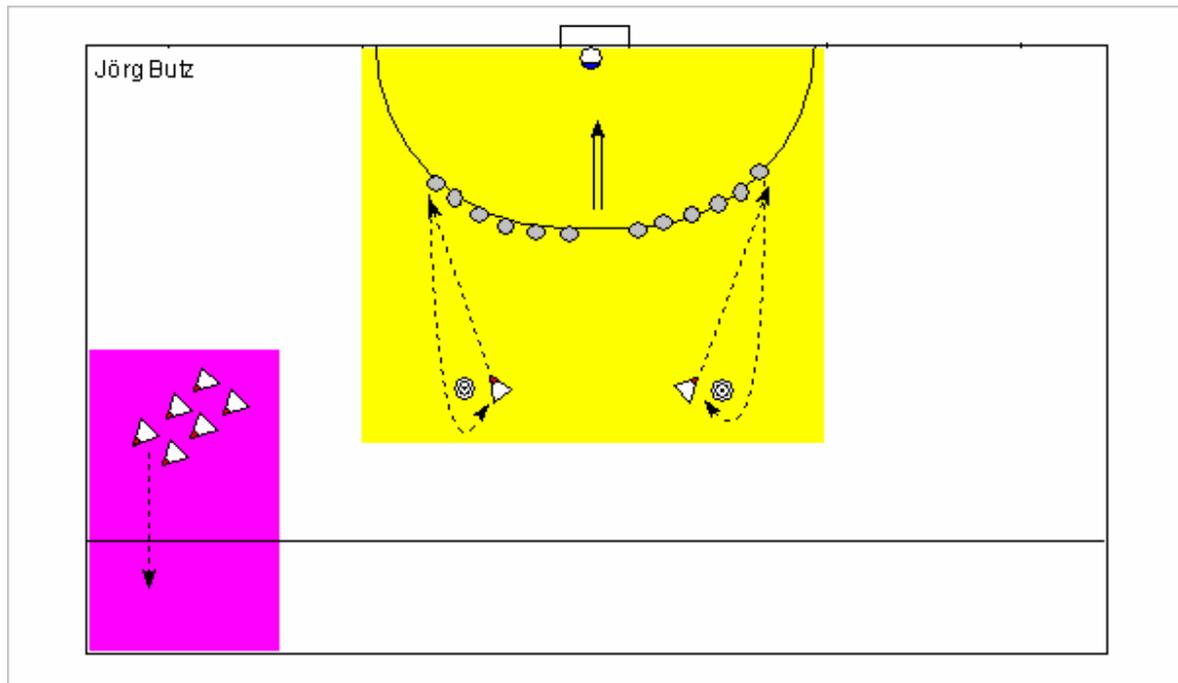


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Ausdauer torschuß

Ablauf

2 Spieler schießen jeweils 6 Bälle vom Schußkreisrand abwechselnd auf ein vom Torwart gehütetes Tor. Nach jedem Torschuß haben sie in zügigem Tempo ein 10 Meter entferntes Hütchen zu umlaufen.

Die übrigen Spieler bewegen sich in langsamen Dauerlauf um das Spielfeld. Nachdem die beiden Spieler ihre Torschüsse beendet haben, sammeln sie ihre Bälle in schnellem Tempo ein und legen sie am Schußkreisrand ab.

Danach schließen sie sich der Laufgruppe an.

2 andere Spieler schießen anschließend auf das Tor.

Variation

Die Spieler laufen nach dem Torschuß zur Grundlinie und wieder zurück und schießen den nächsten Ball.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweise

Jeder Spieler sollte 4 Torschußserien absolvieren.

Wenn genügend Bälle vorhanden sind, kann die Übung auch auf beide Tore gleichzeitig durchgeführt werden.