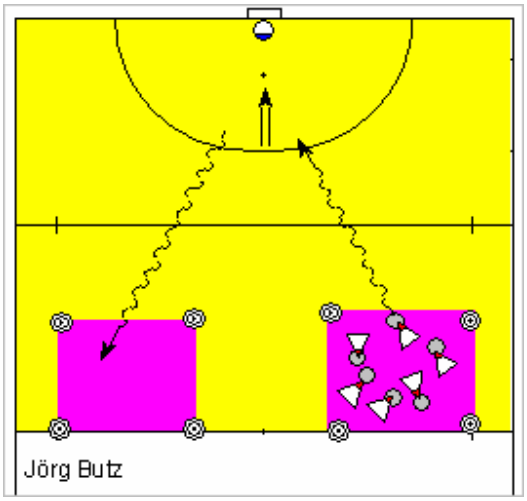
Athletik - Training
Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball
Trainingsform
Intervallballführung mit Torschuß

Ablauf
Die Spieler dribbeln in langsamen Tempo in einem abgegrenzten Raum (20 mal 20 Meter).
Nach jeweiligem Aufruf durch den Trainer führen die betreffenden Spieler den Ball nacheinander in zügigem Tempo in Richtung gegenüberliegendes Tor und schließen mit einem Torschuß ab.
Anschließend führen die Spieler wieder in zügigem Tempo den Ball in den anderen abgegrenzten Raum zurück, in dem sie dann in langsamen Tempo weiterdribbeln.
Beim nächsten Durchgang starten sie aus diesem Raum in Richtung Tor.

Variation
Der zügige Lauf auf dem Weg zum Tor wird durch einen Slalomkurs absolviert.

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

Hinweis
Ein Durchgang sollte mindestens 10 Minuten dauern.