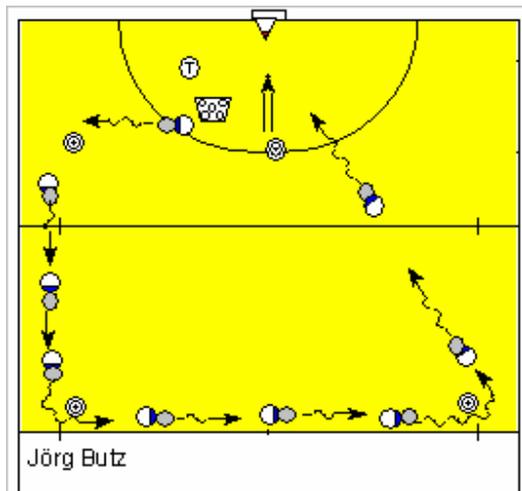


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Torschußlauf

Ablauf

Die Spieler werden in 2 gleichgroße Gruppen eingeteilt, die einen in einer Spielfeldhälfte abgesteckten Rundkurs so mit Ball umlaufen, daß sie zum Schluß in zügigem Tempo schräg auf das Tor zulaufen und mit einem Torschuß abschließen können. Nach dem Torschuß laufen sie langsam bis zum Anfangspunkt des Rundkurses, wo wiederum der zügige Lauf in Richtung Tor beginnt.

Variationen

Mit einer Anspielstation am Schusskreisrand

Mit einem teilaktiven Gegenspieler kurz vor dem Schusskreisrand.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweise

Die Gruppen wechseln nach 10 Minuten die Spielfeldhälften.

Die Übung sollte mindestens 20 Minuten dauern.

Der Trainer sollte auf Torschüsse sowohl mit der Vorhand als auch mit der arg. Rückhand achten.