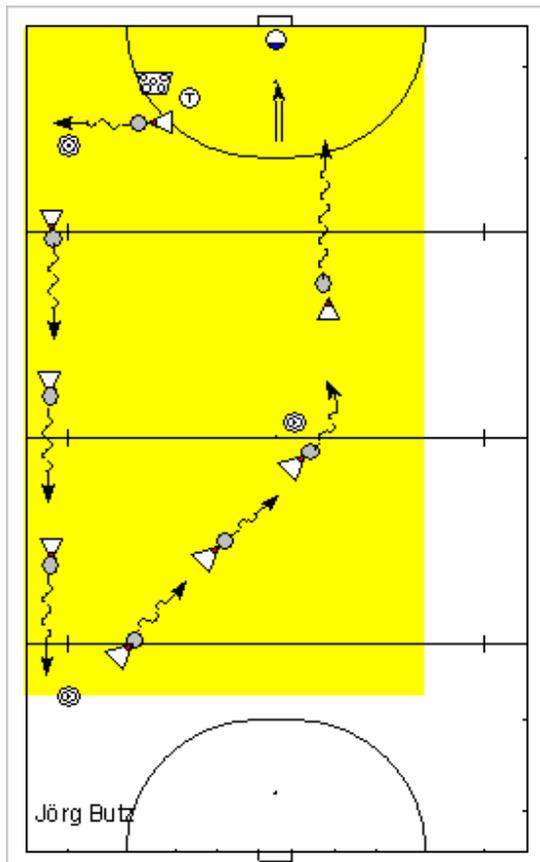


## Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

Torschußreihe

#### Ablauf

Die Spieler laufen nacheinander von der Mittellinie in zügigem Tempo mit dem Ball in Richtung Tor und schießen ab dem Schußkreis auf das Tor.

Nach dem Torschuß dribbeln sie zunächst in langsamen Tempo über eine Spielfeldlänge und dann um ein Hütchen herum zur Mitte des Spielfeldes zurück.

Von der Spielfeldmitte aus laufen sie wieder in schnellem Tempo Richtung Tor.

#### Variationen

Mit einer Anspielstation am Schußkreisrand.

Mit einem teilaktiven Abwehrspieler am Schußkreisrand.

#### Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

#### Hinweise

Die Übung sollte mindestens 20 Minuten dauern.

Bei einer entsprechend großen Spielerzahl kann die Übung gleichzeitig auf 2 Tore durchgeführt werden.