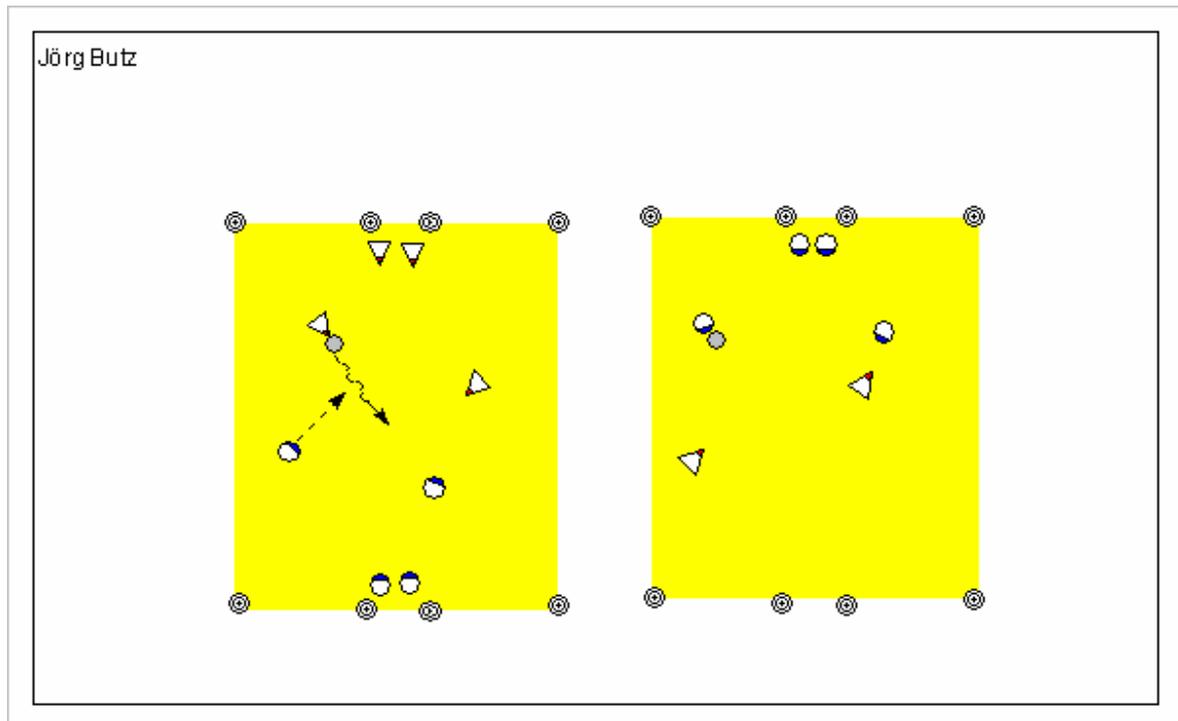


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Spiel 2 gegen 2 mit Doppeltorwart

Ablauf

In einem abgegrenzten Spielfeld von 20 * 20 Metern wird 2 gegen 2 gespielt.

Auf beiden Torlinien stehen 2 Spieler als Torwarte, die nach 3 Minuten mit den beiden Feldspielern wechseln.

Variationen

Es ist ein ständiger Wechsel zwischen Torhüter und Feldspieler möglich.

Im Feld wird 3 gegen 2 gespielt.

Bei Ballverlust geht sofort ein Spieler als 2. Torwart in das eigene Tor zurück.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweis

Das Spiel sollte mindestens 30 Minuten dauern.