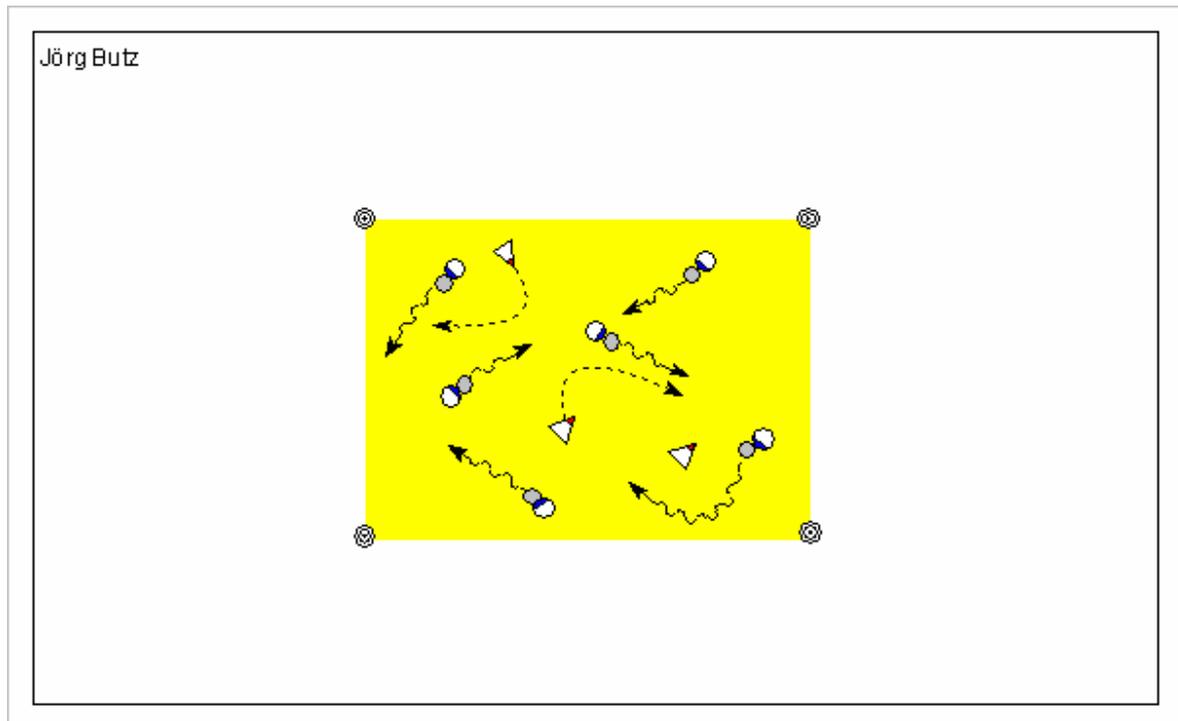


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Ballbesitz sichern

Ablauf

In einem abgesteckten Spielraum von etwa 15 * 15 Metern dribbeln 6 Spieler in langsamen Tempo.

3 Spieler ohne Ball haben die Aufgabe, die Spieler mit Ball zu attackieren.

Die ballbesitzenden Spieler versuchen, den Ballverlust zu verhindern.

Variation

Jeweils 2 Spieler dribbeln und passen sich einen Ball zu.

Die Spieler ohne Ball versuchen nun, abwechselnd eines der Spielerpaare zu attackieren und den Ball zu erobern.

Auf ein Zeichen des Trainers wird ein anderes Spielerpaar angegriffen.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweise

Nach einer Minute werden die Aufgaben gewechselt.

Ein Durchgang dauert etwa 10 Minuten.