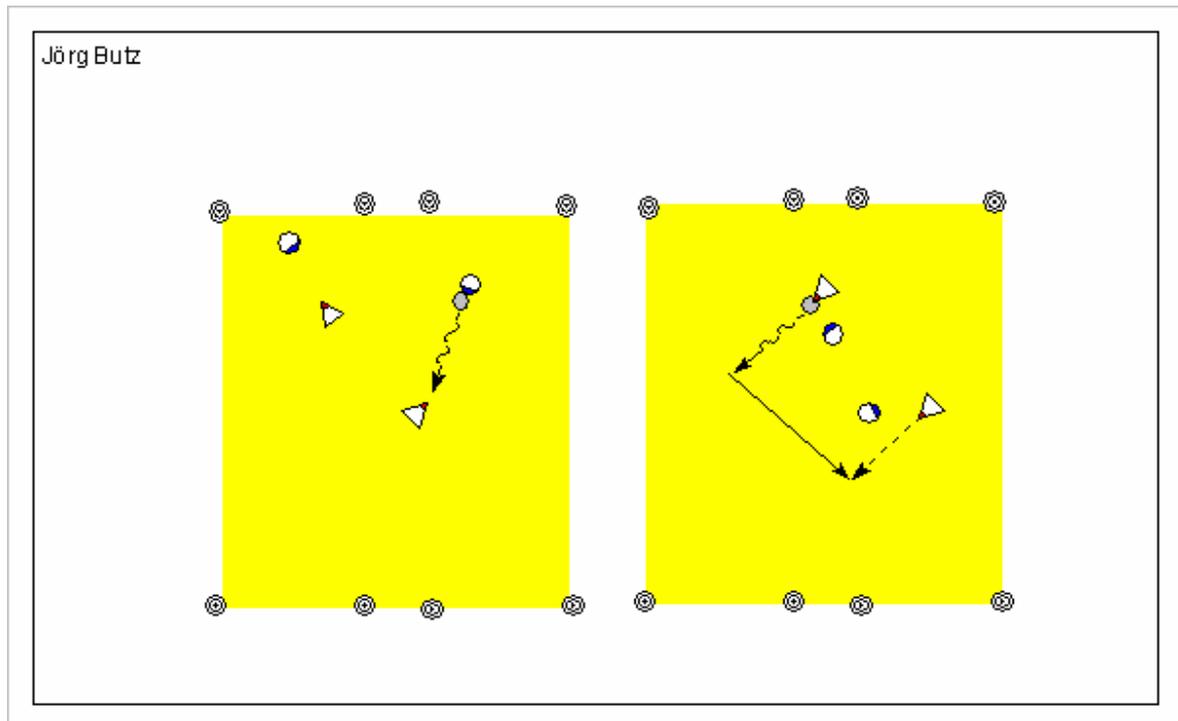


## Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

2 gegen 2 – Turnier

#### Ablauf

In mehreren abgegrenzten Feldern wird gleichzeitig 2 gegen 2 auf kleine Tore gespielt.

Nach 3 Minuten laufen alle Mannschaften in langsamen Trab 3 Minuten um die Spielfeld herum und spielen anschließend gegen ihre nächste Gegner.

#### Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

#### Hinweis

Folgender Turniermodus eignet sich als Organisationsform:

Die 8 Mannschaften werden von 1 bis 8 durchnummeriert. Erst spielt Mannschaft 1 gegen Mannschaft 2, Mannschaft 3 gegen Mannschaft 4, usw.

Für alle folgenden Paarungen wechseln jeweils die Mannschaften mit den geraden Nummern die Spielfelder im

Uhrzeigersinn, die Mannschaften mit den ungeraden Nummern entgegengesetzt.

Die Teams wechseln solange, bis jedes gegen jeden gespielt hat.