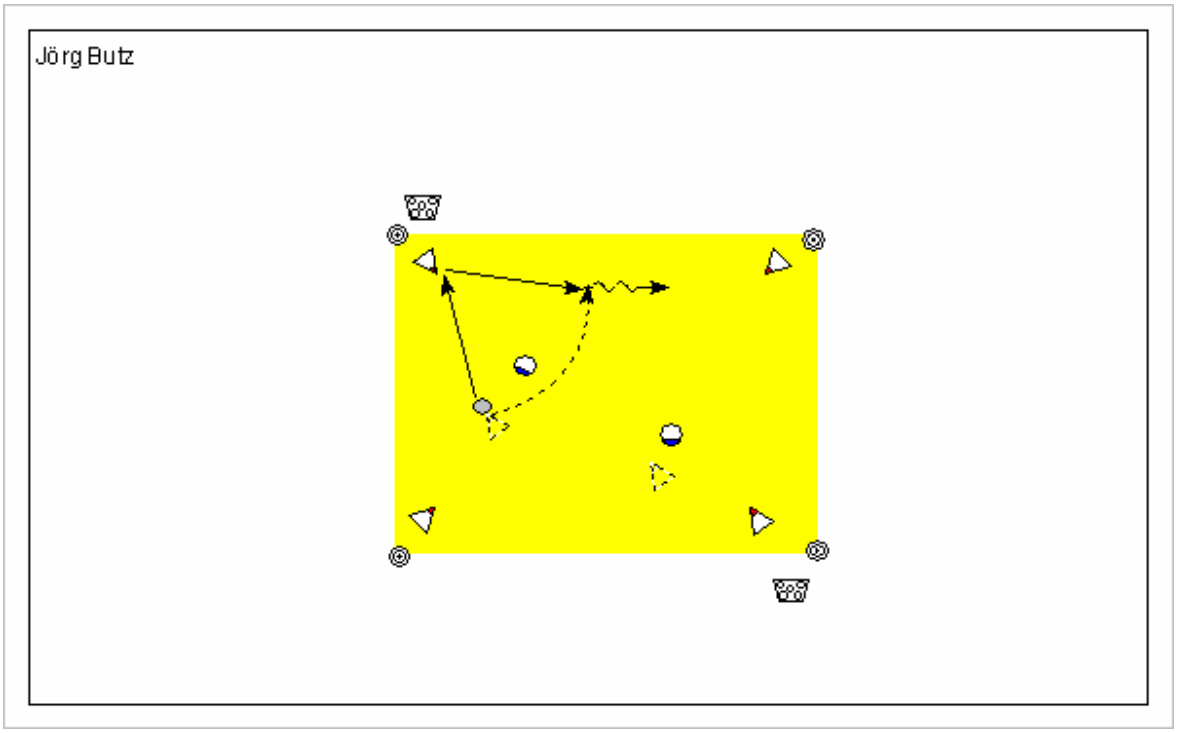
Athletik - Training
Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball
Trainingsform
Spiel 2 gegen 2 mit 4 Anspielstationen

Ablauf
4 Spieler bilden die Eckpunkte eines Spielfeldes (15 * 15 Meter), in dem 2 gegen 2 gespielt wird.
Die Spieler an den Eckpunkten sind neutrale Anspielstationen und spielen nur direkt.

Variationen:
Jede Mannschaft hat je 2 Anspielstationen.
Die Anspielstationen haben 2 Ballkontakte.
Die Anspielstationen dürfen sich auf den Seitenlinien des Viereckes bewegen und anbieten.
2 gegen 2 mit festgelegten Gegenspielern.

Intensität
160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung
Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweise
Nach 1 Minute wechseln die Aufgaben.
Ein Durchgang dauert 6 Minuten.
Zwischen mehreren Durchgängen muß jeweils eine aktive Pause von 5 Minuten eingehalten werden.