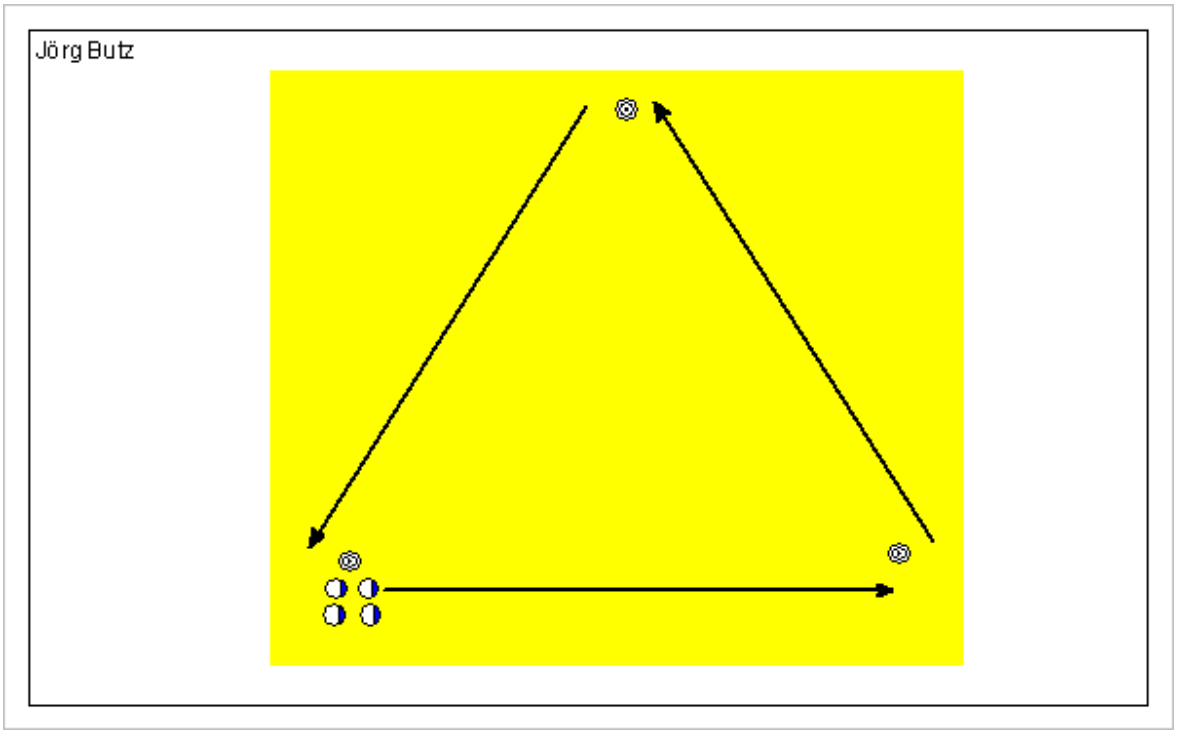
Wettkampfspezifische Ausdauer 5
Trainingsform ohne Ball



Trainingsform
Dreieck - Pyramidenlauf

Ablauf
Die Spieler umlaufen ein Dreieck und wechseln in folgender Weise von zügigem Lauf zu langsamen Lauf über:
4 Dreiecke zügiger Lauf, 8 Dreiecke langsames Laufen.
3 Dreiecke zügiger Lauf, 6 Dreiecke langsames Laufen
2 Dreiecke zügiger Lauf, 4 Dreiecke langsames Laufen
1 Dreieck zügiger Lauf, 2 Dreiecke langsames Laufen

Variationen
Die Übungsform wird als Viereck - Pyramidenlauf durchgeführt.
Das Laufen wird durch andere Laufformen, wie z.B. Hopserlauf, seitlicher Hopserlauf, Rückwärtslauf ersetzt.

Hinweise
Je nach Länge der Dreiecksseiten werden mehrere Pyramidendurchgänge bis zum Erreichen der geplanten Gesamtdauer (30 bis 40 Minuten) absolviert.
Zwischen den Durchgängen sollten 3 bis 5 Minuten Pausen liegen, in denen gymnastische Übungen ausgeführt werden.