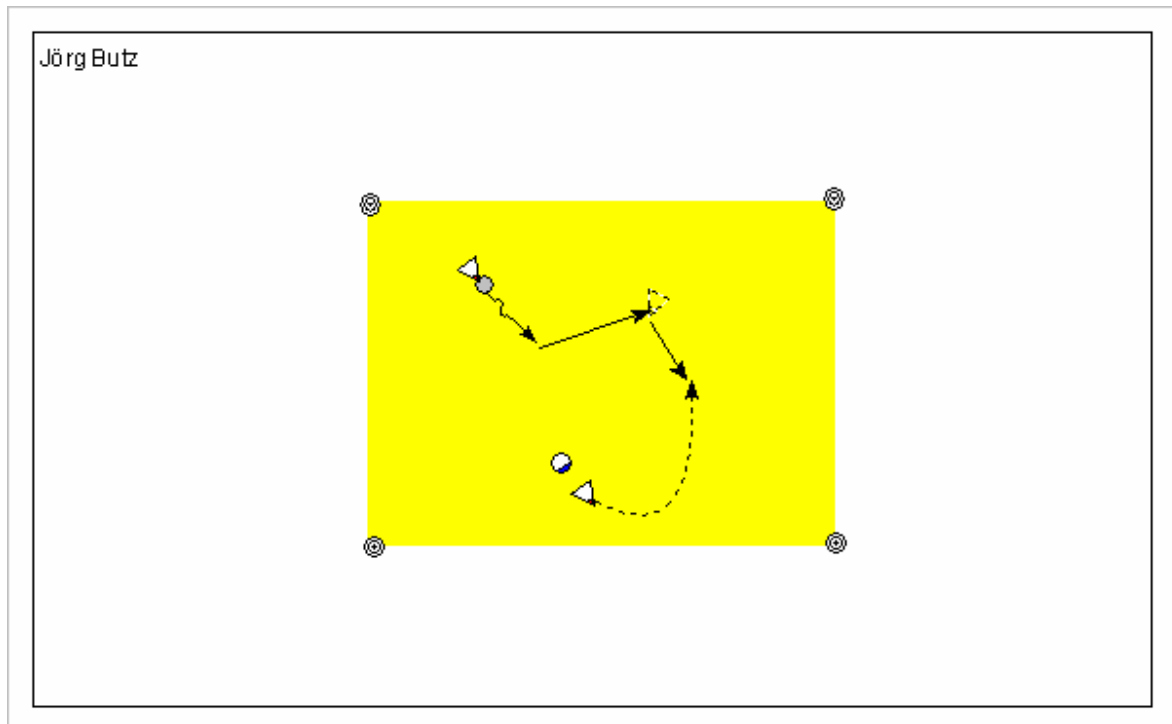


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Spiel 2 gegen 2 und 1

Ablauf

In einem abgegrenzten Feld von 20 * 20 Meter wird 2 gegen 2 mit einer neutralen Anspielstation gespielt, die den Ball nur direkt zurückpassend darf.

Variationen:

2 gegen 2 mit festgelegten Gegenspielern, die der Trainer zuordnet.
Möglichst viele Doppelpässe mit der neutralen Anspielstation spielen.

Intensität

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

Hinweise

Das Spiel dauert 3 Minuten, anschließend folgt eine aktive Pause von mindestens 5 Minuten.
Insgesamt werden 5 Spiele durchgeführt. In jedem Spiel übernimmt ein anderer Spieler die Rolle der neutralen Anspielstationen.