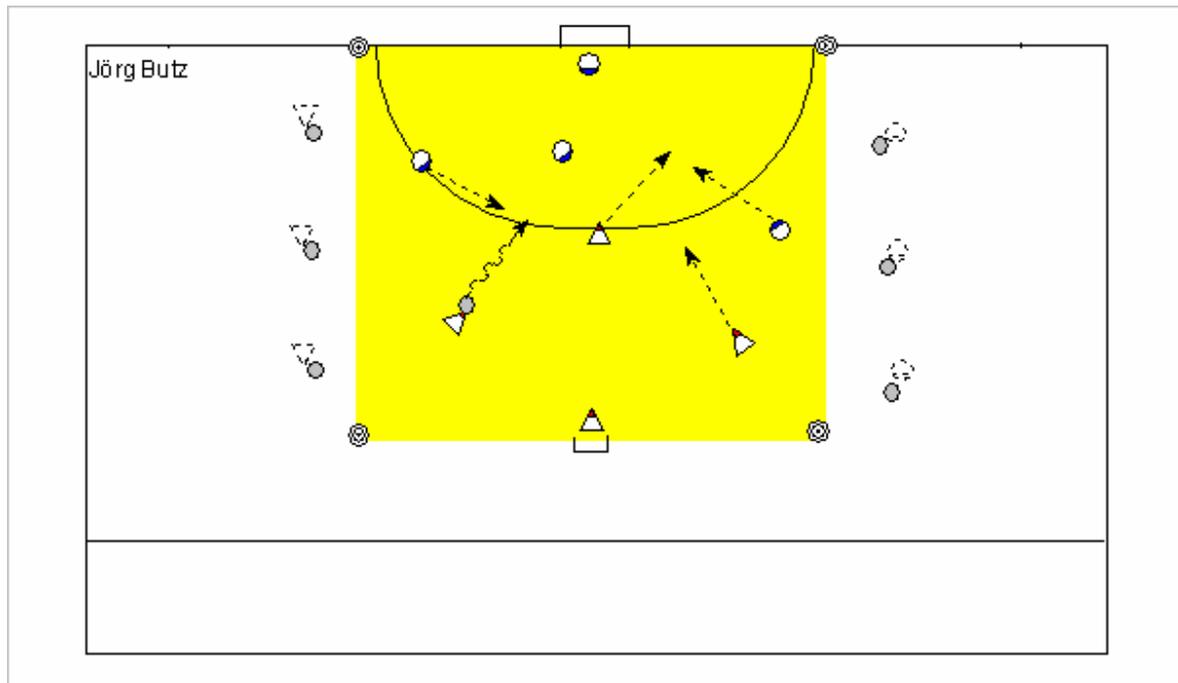


## Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

Offensives Spiel 3 gegen 3

#### Ablauf

2 Tore werden etwa 30 Meter voneinander entfernt aufgestellt und mit je einem Torwart besetzt. Zwischen den beiden Toren wird im ständigen Wechsel 3 gegen 3 gespielt.

Das Spiel 3 gegen 3 dauert jeweils 2 Minuten.

Auf Kommando des Trainers erfolgt der komplette Austausch mit den pausierenden Spielergruppen, die in der Erholungsphase locker um das Feld laufen, den Ball auf dem Schläger jonglieren, etc.

#### Variationen:

Die Spielfeldgröße wird verändert.

Die Anzahl der Spieler wird verändert.

Die Ein- und Auswechslung erfolgt laufend selbständig.

#### Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

#### Hinweise

In jedem Tor und an den Seitenlinien liegen ausreichend Bälle bereit, die sofort ins Spiel gebracht werden, wenn der Torabschluss erfolgt oder der Ball ins Seitenaus gerollt ist.