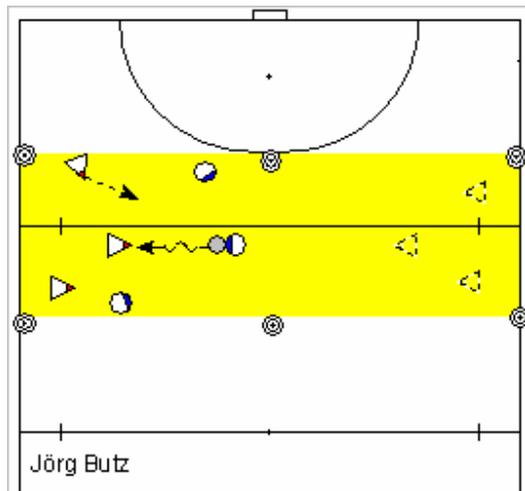


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

3 Mannschaften - Spiel

Ablauf

Es werden 3 Mannschaften mit jeweils 3 Spielern gebildet.

In einer Spielfeldhälfte versucht Mannschaft A, gegen Mannschaft B den Ball über die gegnerische Seitenlinie zu dribbeln (oder auf ein Tor zu spielen). Nach Torerfolg oder Ballverlust von A greift Mannschaft B auf der gegenüberliegenden Seite Mannschaft C an.

Nun hat Mannschaft A Pause, bis C angreift.

Variationen

Die Mannschaften haben jeweils 4 Spieler.

Bei Ballverlust besteht bis zur Mittellinie die Möglichkeit den Ball zurückzuerobern. Der Ball muß in die andere Hälfte gedribbelt werden.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweis

Die Gesamtspieldauer beträgt 20 Minuten.