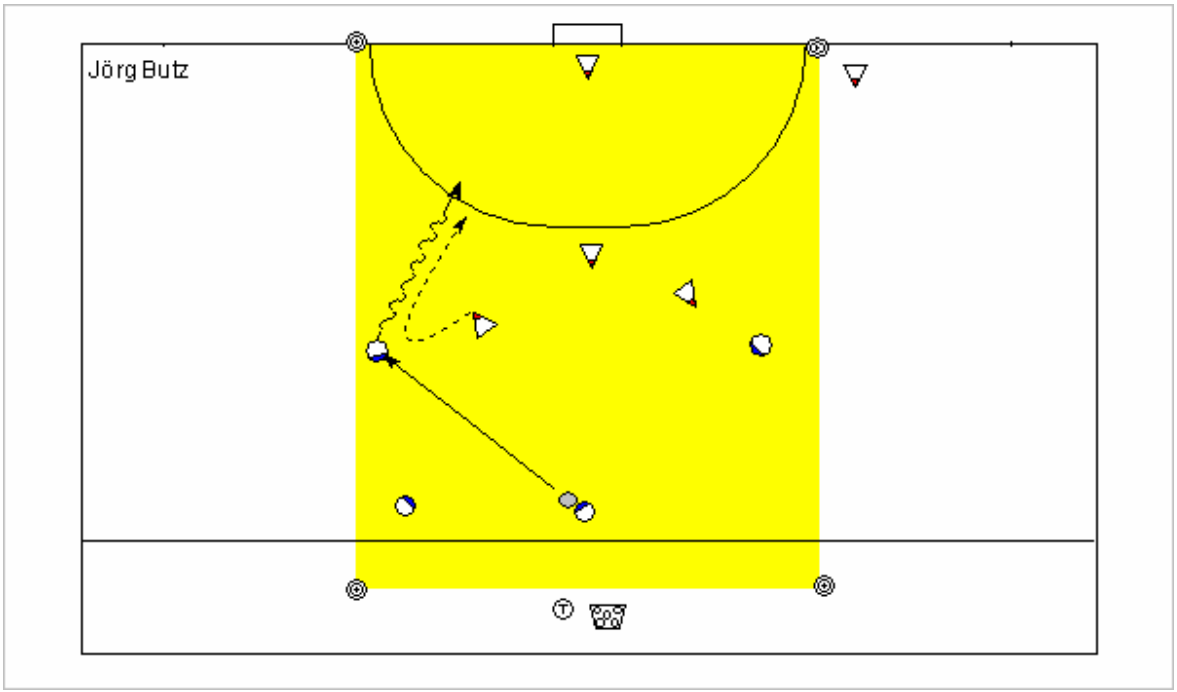
**Athletik - Training**
**Wettkampfspezifische Ausdauer**




**Trainingsform mit Ball**
**Trainingsform**
4 gegen 3 Dauerangriff

**Ablauf**
Zwei 4er-Mannschaften spielen auf ein Tor mit Torwart gegeneinander, wobei jeweils ein Team als Angriffsmannschaft innerhalb von 12 Minuten möglichst viele Treffer erzielen soll.
Die andere Mannschaft übernimmt für diese Zeit ausschließlich die Abwehrfunktion, wobei von dieser Verteidigungsmannschaft nacheinander jeder Spieler 3 Minuten aussetzt. Für die Angreifer entsteht vor dem Tor also ein Überzahlverhältnis von 4 gegen 3.
Bei Ballgewinn der Verteidiger beginnt sofort der nächste Angriff der anderen Mannschaft hinter einer 30 Meter vom Tor entfernten Linie.
Nach 12 Minuten erfolgt der Aufgabenwechsel der beider 4er-Mannschaften.

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