Ausdauer – Grundlagentraining: Blockspiel

In dieser Übung werden Ballspiele in kurzen Intervallen gespielt, um eine möglichst hohe Intensität aufrecht erhalten zu können. Ziel ist es, eine Belastung möglichst lange auszuhalten und den Spielrhythmus aufrecht zu erhalten.

Das Spiel findet in kleinen Mannschaften und auf einem verkleinerten Feld statt. Jede Mannschaft besteht aus mehreren Blöcken. Der erste Block spielt, der zweite Block steht an den Seitenlinien und spielt ins Aus fliegende Bälle sofort zurück, der dritte Block absolviert einen Technikparcours. Blockwechsel nach einer halben Minute bis zwei Minuten. (Pausenzeit ca. doppelt so lang wie Einsatzzeit wählen).

Bemerkung: Methode: Extensive Intervallmethode.

Material: Bälle, Parcours-Material

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO