

Ausdauer – Grundlagentraining: Brésil

In dieser Übung soll über längere Zeit eine Stop-and-Go Belastung ausgeführt und mit technisch-taktischen Aufgaben kombiniert werden. Damit kann die spielspezifische aerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität optimiert werden.

Drei Gruppen à zwei bis fünf Spieler pro Feld. Das erste Team greift gegen die zweite Gruppe an und versucht, ein Tor zu erzielen. Bei Torerfolg oder Ballverlust führt die zweite Gruppe ihrerseits sofort einen Angriff gegen das dritte Team aus, das in der eigenen Hälfte bereit steht. Anschliessend das dritte Team gegen das erste etc. Ohne Unterbruch während 10 bis 15 Minuten spielen. Regeln festlegen, wann ein Angriff als abgeschlossen gilt (evtl. auch Zeitbeschränkung).

Bemerkung: Methode: Extensive Intervallmethode.

Variation

Erzielt ein Team ein Tor, bleibt es auf dem Feld und greift sogleich auf das andere Tor an.

Material: Bälle (Volleyball, Basketball, Fussball)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO