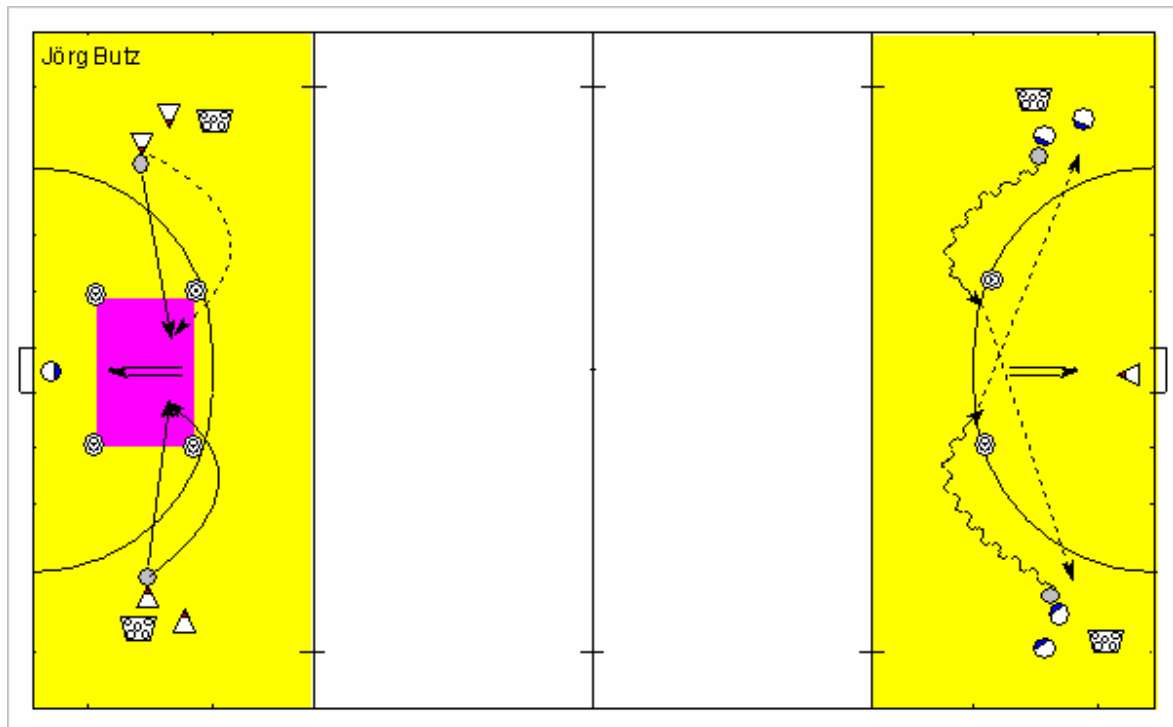


## Athletik - Training Konditionstraining



### Ziel:

Verbesserung der Ausdauer durch intensives Intervalltraining  
Verbesserung des Torabschlusses

### Organisation:

2 Spieler pro Bereich  
2 Tore mit Torhütern

### Anleitung:

1. Ball in das abgegrenzte Feld passen, das Hütchen umsprinten und Torschuss
2. Ball ab Schusskreisrand in Richtung Hütchen dribbeln, nach Passieren des Hütchens aufs Tor schießen und zur anderen Seite des Schußkreisrandes sprinten.

### Variation:

**Wettkampfform:** Welche 2er-Gruppe punktet nach 2 Durchgängen am häufigsten ?