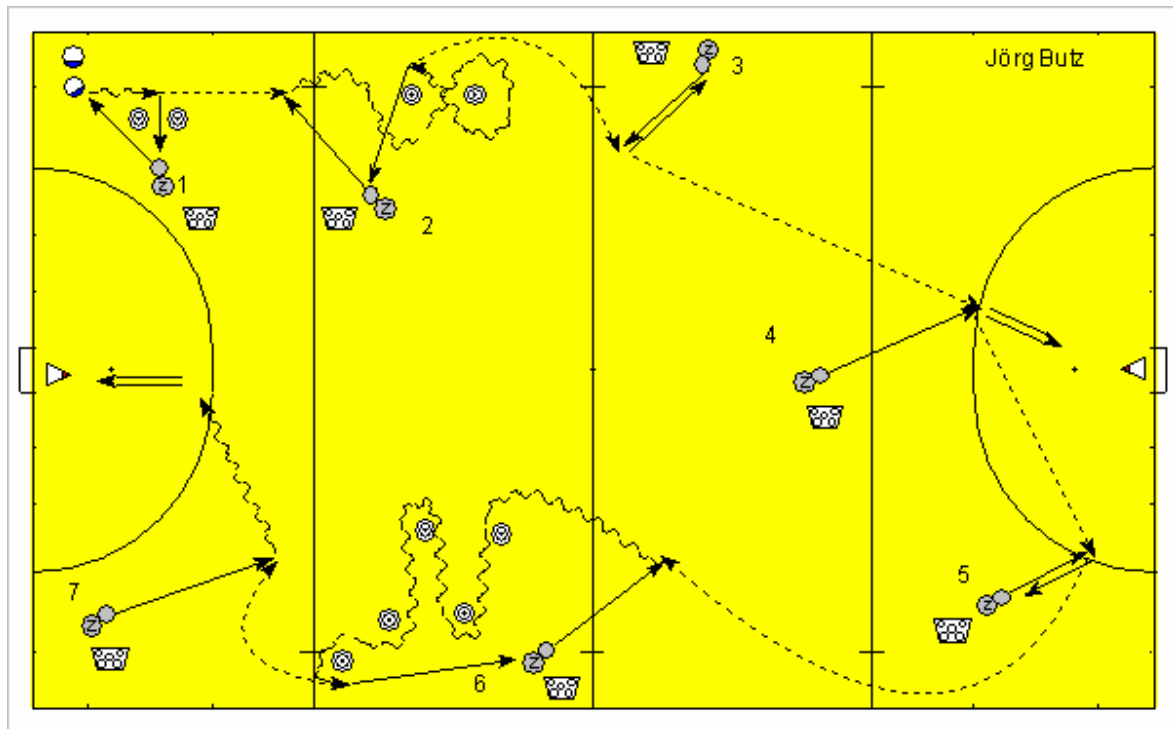


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:

Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
Verbesserung Dribbling - Passen - Ballannahme

Organisation:

Mindestens 14 Spieler, von den 7 als Anspielstationen fungieren - ein Tor mit einem Torhüter
Rundkurs

Anleitung:

Spieler A startet von der Torauslinie und bekommt den Ball von Anspielstation 1 zugespielt.
Spieler A nimmt den Ball an, dribbelt und spielt ihn durch das Hütchentor zurück zur Anspielstation 1
Spieler A läuft durch und Anspielstation 2 spielt ihn an.
Spieler A dribbelt den Ball in Form einer Acht durch die Hütchen hindurch und spielt Anspielstation 2 an.
Spieler A läuft weiter, und Anspielstation 3 spielt ihn an.
A leitet den Ball direkt zurück.
A läuft weiter, bekommt den Ball von Anspielstation 4 und schießt direkt aufs Tor
A läuft weiter, bekommt den Ball von Anspielstation 5 und spielt ihn zurück auf 5.
A läuft weiter, bekommt den Ball von Anspielstation 6 und dribbelt zwischen den Hütchen hindurch
A spielt den Ball zurück auf 6, läuft weiter und bekommt den Ball von Anspielstation 7.
A nimmt den Ball offensiv an und mit und schießt aufs Tor.