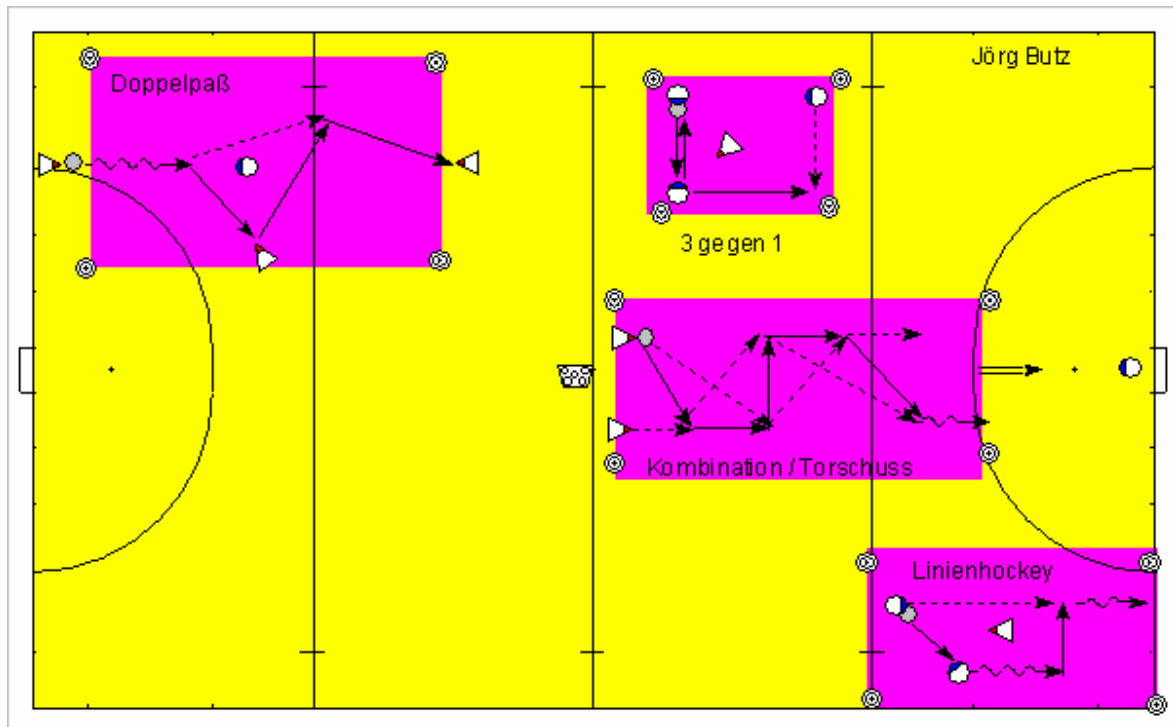


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:

Verbesserung der Ausdauer
Verbesserung der Technik bei Ermüdung

Organisation:

4 Spieler pro Station
Ein Tor mit Torhüter

Anleitung:

1. A und B versuchen, durch einen Doppelpaß den Verteidiger auszuspielen und einen Paß auf C zu spielen.
2. 3 gegen 1 in einem abgegrenzten Feld von 10 * 10 Metern; Wechsel, wenn der Verteidiger den Ball berührt.
3. A spielt quer zu B, B spielt steil auf A und kreuzt hinter ihm (Positionenwechsel). A spielt quer auf B und kreuzt vor ihm. Vom Schußkreisrand aus aufs Tor abschließen.
4. Linienhockey 2 gegen 1 in einem abgegrenzten Feld 10 * 15 Meter; Rollentausch