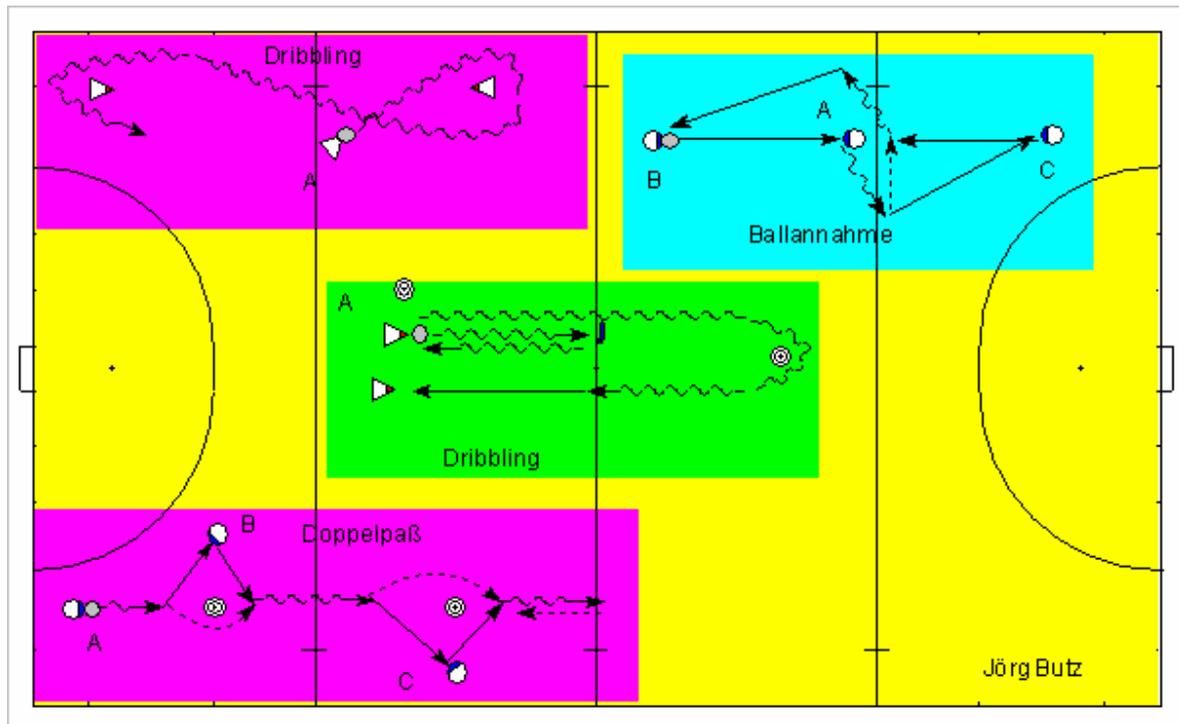


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:

Verbesserung der Ausdauer
Verbesserung der Technik bei Widerstand

Organisation:

3 Spieler pro Station
4 Stationen

Anleitung:

1. Spieler A umdribbelt in Form einer Acht seine Mitspieler.
2. A wird von seinen Mitspielern angespielt, dreht sich und spielt den anderen Mitspieler an.
3. Spieler A dribbelt zur Mittellinie, stoppt den Ball mit der Rückhandseite und dribbelt zurück. Danach dribbelt er über die Mittellinie und um das Hütchen. Sobald er wieder zurück an der Mittellinie ist, paßt er zum nächsten Mitspieler.
4. Spieler A dribbelt und spielt nacheinander den Doppelpaß mit B und C.

Variationen:

Links- und rechtsherum (Vorhandseitführen, Rückhandseitführen, Pak. Dribbling, Ind. Dribbling)
Spieler leitet den Ball direkt auf B und C weiter.
Doppelpaß vor dem Hütchen und Hütchen passieren.