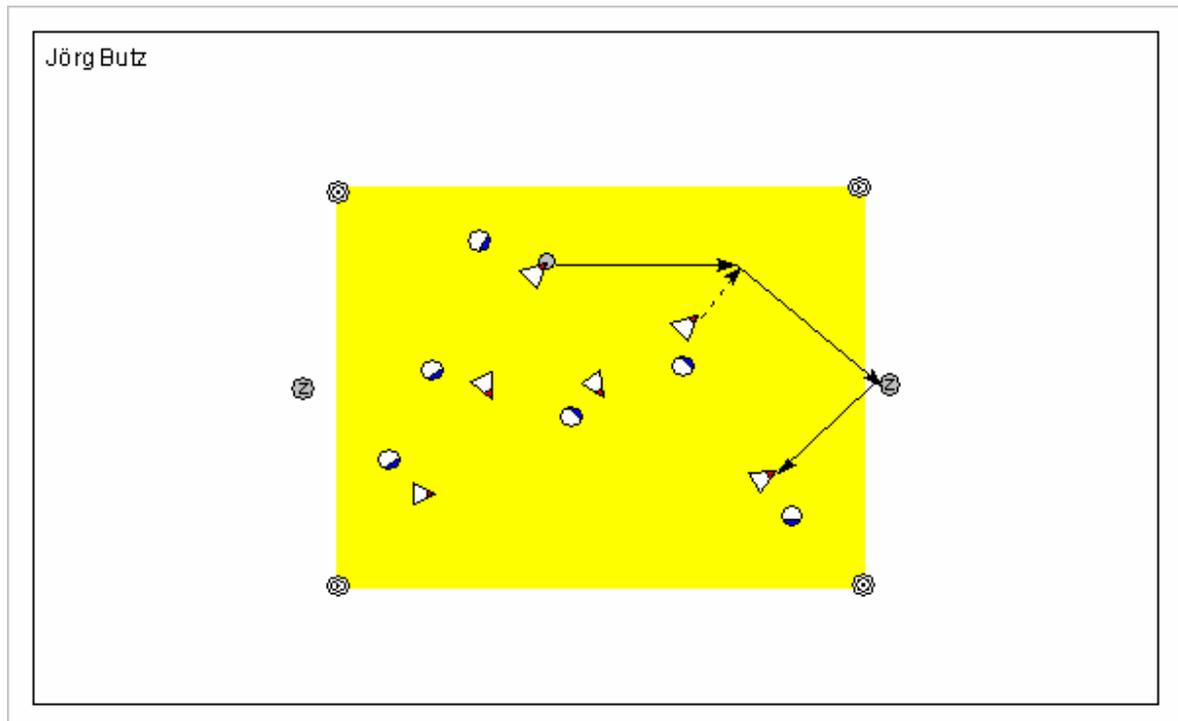


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:

Erhöhung der intensiven Belastung
Konditionsverbesserung durch Laufarbeit

Intensität: Puls 140 - 160

Organisation:

6 gegen 6 mit zwei neutralen Anspielstationen hinter der Grundlinie

Feld: 25 * 40 Meter

Anleitung:

Die ballbesitzende Mannschaft kann punkten, indem sie eine der Anspielstationen anspielt und nach dem Doppelpaß im Ballbesitz bleibt.

Die Mannschaft darf nicht zweimal hintereinander bei derselben Anspielstation punkten.

Ball direkt weiterleiten

Variationen:

Weiterleiten auf den 3. Mann

Anspielstation darf annehmen / spielen

Anspielstationen dürfen sich gegenseitig anspielen

Mehrmals bei derselben Anspielstation punkten

Bei einer Anspielstation ist Punkten erlaubt; die andere Anspielstation darf als Aufbauspieler eingesetzt werden (Überzahlsituation)