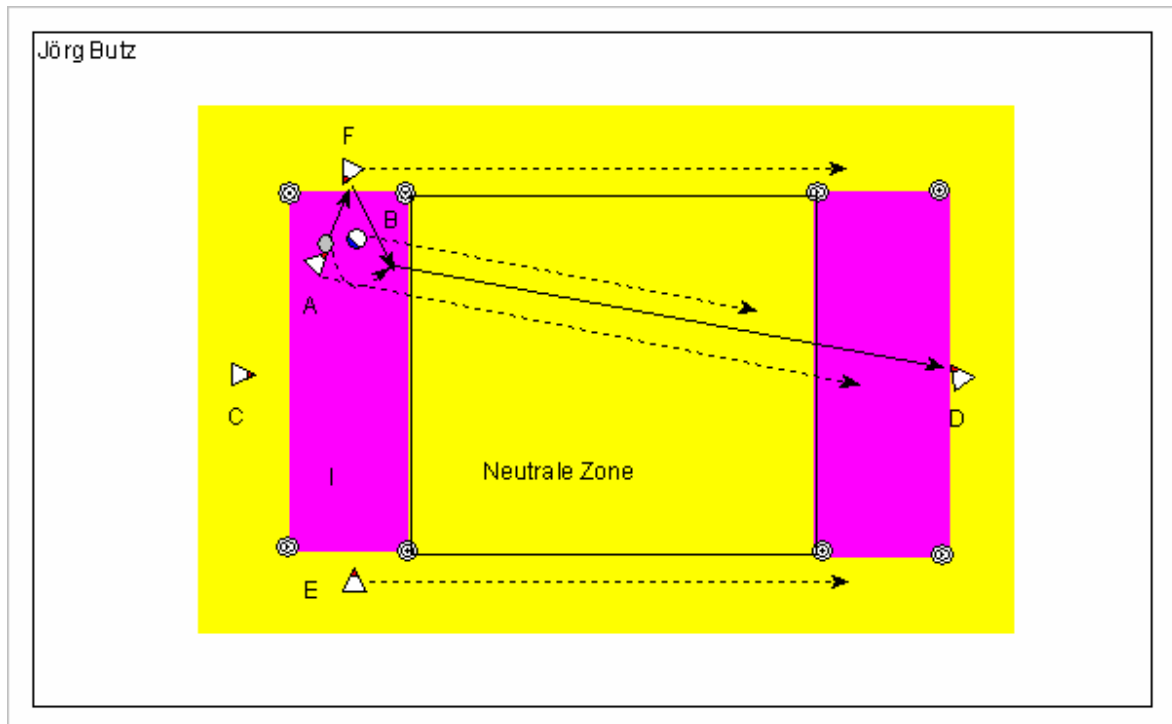


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:
Verbesserung der spezifischen Ausdauer durch intensives Intervalltraining

Puls: 180

Organisation:

Paare bilden

Ein Paar spielt 1 gegen 1 (A gegen B)

Ein Paar fungiert als Anspielstation auf der Grundlinie (C gegen D)

Ein Paar fungiert als Anspielstation auf der Seitenlinie (E gegen F)

Feld: 10 * 20 Meter mit einem neutralen Feld von 10 * 8 Meter in der Mitte

Anleitung:

Spieler A hat Ballbesitz und darf mit E und F zusammenspielen

E und F müssen den Ball direkt weiterleiten.

Ball darf nicht in die neutrale Zone gespielt werden.

A muß versuchen, C oder D über die neutrale Zone hinweg im anderen Feld (Feld 2) anzuspelen; wenn er den Doppelpaß im Feld 2 zurückbekommt, erhält er einen Punkt.

Spielt A im Feld 2, versucht er bei C in Feld 1 zu punkten.

B versucht, den Ball zu erobern und dasselbe zu tun.

E und F laufen mit jedem Steilpaß mit (aufschließen)

Variation:

Neutrale Zone aufheben und bei allen vier Anspielstationen punkten.