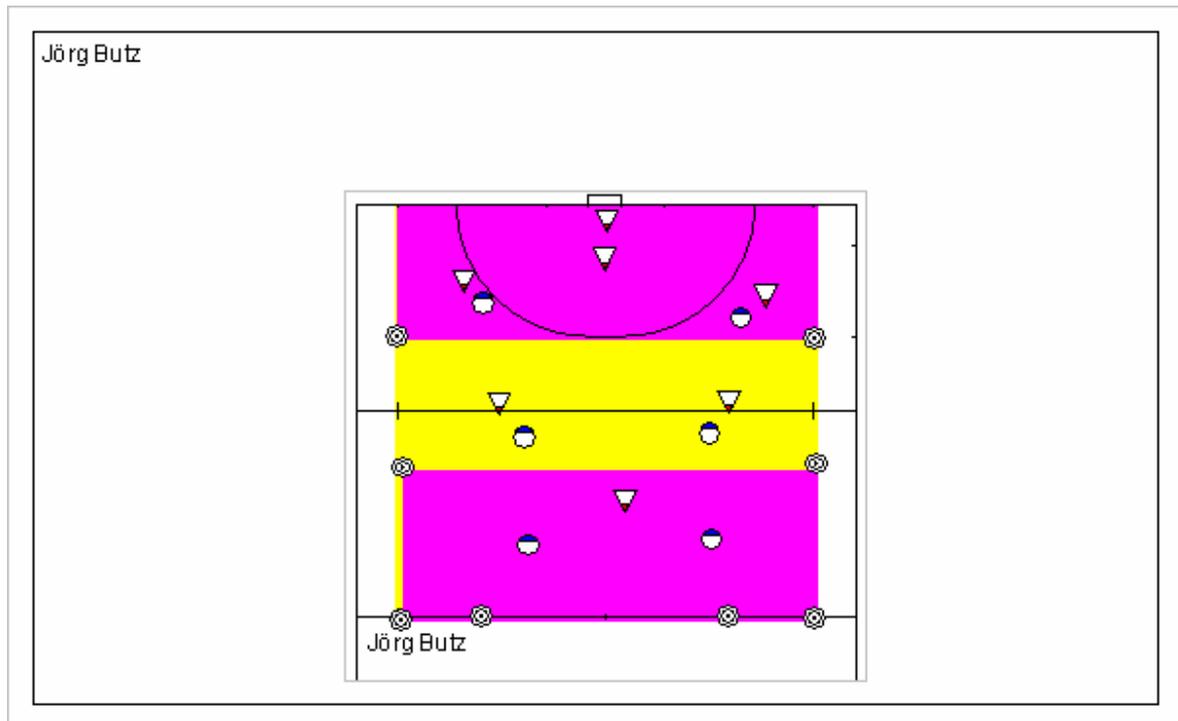


## Athletik - Training Konditionstraining



**Ziel:**  
Verbesserung einer relativ kurzen hohen Belastung

**Organisation:**  
2 Teams ( A und B ) von 6 Spielern  
Team A spielt mit einem Torhüter und verteidigt ein Tor  
Team B verteidigt 2 kleine Tore  
Feld: Halbes Hockeyfeld, unterteilt in 3 Zonen

**Anleitung:**  
Team A spielt in 3:2:1 Grundordnung  
Team B spielt in 2:2:2 Grundordnung  
A versucht, beim Aufbau die Überzahlsituationen ( 3 gegen 2 ) auszunutzen und einen Spieler im mittleren Feld anzuspielen.  
Gelingt dies, schließt einer der Verteidiger auf und es entsteht dort wieder eine Überzahlsituation ( 3 gegen 2 ). Die anderen Spieler bleiben in ihrem eigenen Feld.  
A nutzt die Überzahlsituation aus und spielt die Sturmspitze an.  
Gelingt dies, rückt ein Mittelfeldspieler in das Angriffsfeld nach und es wird 2 gegen 2 gespielt.  
Über 2 gegen 2 versuchen, eines der kleinen Tore zu treffen.  
Erobert Team B den Ball in der Mitte oder in dem Verteidigungsfeld, wird das Spiel angehalten und beginnt der Aufbau von hinten heraus durch Team B ( 2 gegen 1 )

**Variation:**  
Zwei Ballkontakte in Überzahlsituation