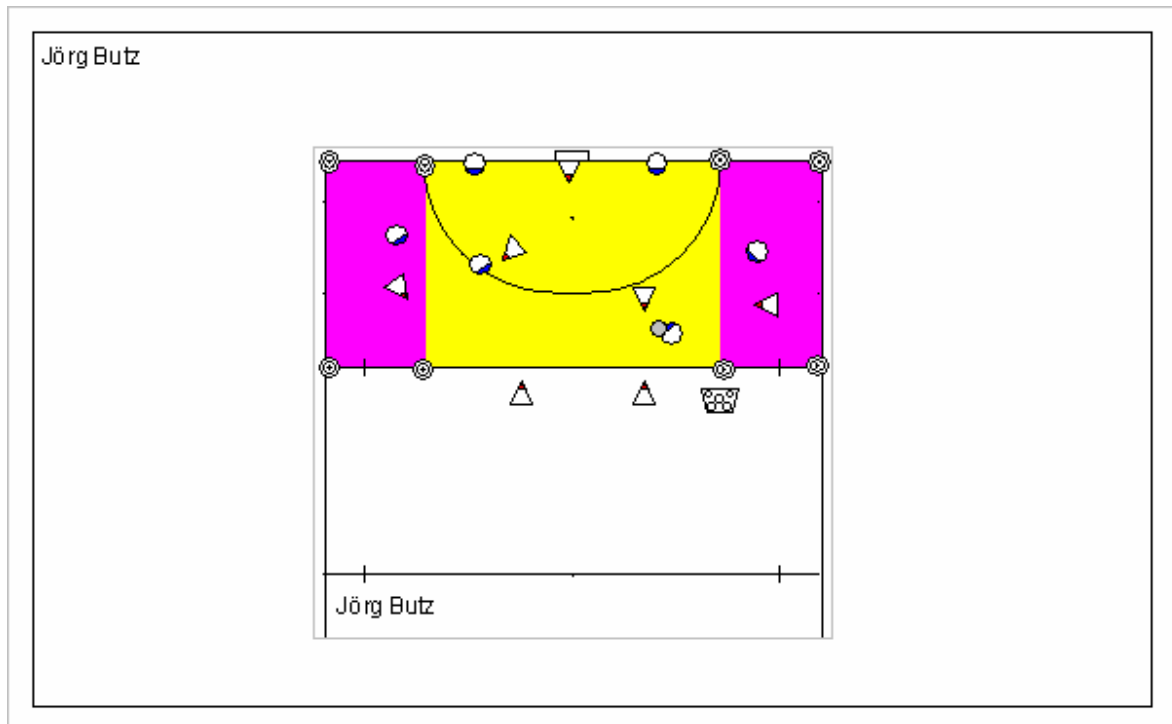


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:
Verbesserung der spezifischen Ausdauer

Puls: 180

Pause: 4 Minuten

Organisation:

3 Gruppen von 4 Spielern wechseln einander ab.

Jede Gruppe spielt im Zentrum untereinander 2 gegen 2 (Team A gegen Team B mit Torhüter), wobei die Mitspieler an den Seiten eingeschaltet werden dürfen.

An den Seiten wird 1 gegen 1 gespielt.

Anleitung:

Die Spieler an den Seiten dürfen nicht punkten. Sie dürfen ihren direkten Gegenspieler ausspielen und eine Flanke spielen oder direkt zur 2er-Gruppe im Zentrum zurückspielen.

Team A versucht den Torschuss aufs Tor.

Team B kann durch ein Dribbling über die Linie zwischen den Hütchen punkten.

Variation:

Positionswechsel an den Seiten: Wird ein Spieler an der Seite angespielt, darf er den Ball ins Zentrum hineindribbeln. Ein Spieler im Zentrum muß dann seinen Platz an der Seite übernehmen. Die Verteidiger bleiben in derselben Position.