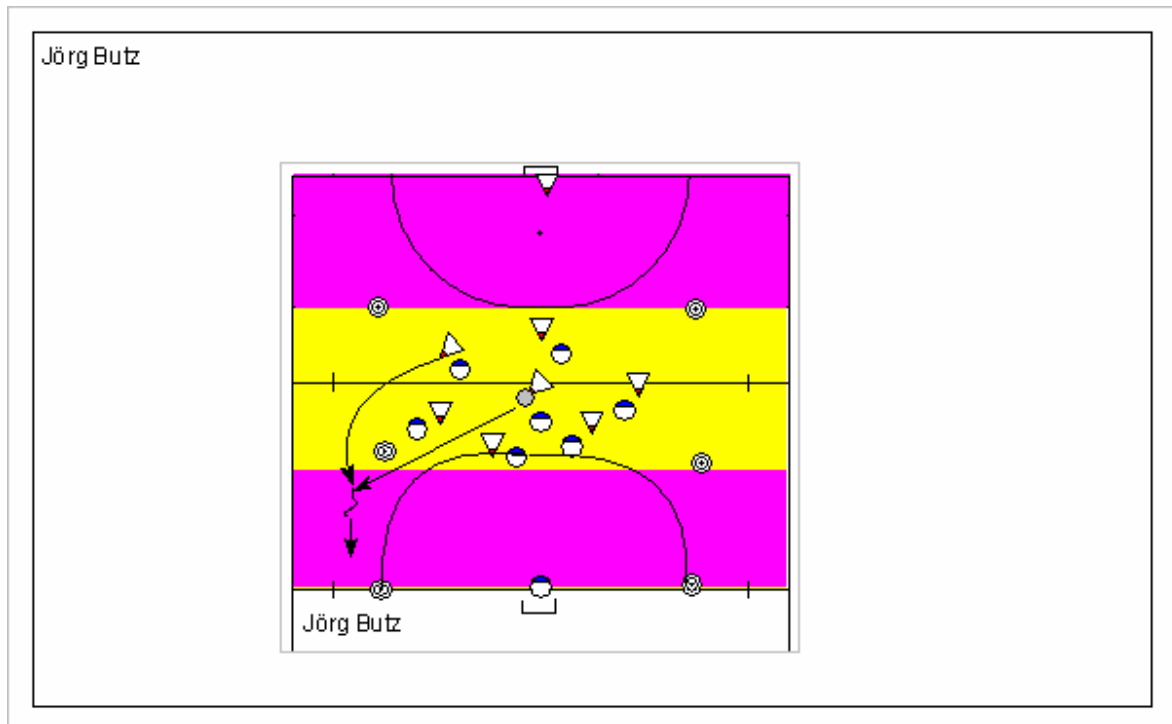


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:
Vorbereitung eines Angriffs über die Flügel mit einer Flanke vor das Tor.
Hohe Intensität

Organisation:
7 gegen 7 mit 2 Torhütern

Feld: 25 * 40 Meter mit 2 neutralen Zonen an den Seiten von 5 Metern Breite.

Anleitung:
Die verteidigende Mannschaft darf die neutrale Zone nicht betreten.
Das ballbesitzende Team darf in den freien Zonen maximal zweimal Ballkontakt haben.

Variation:
Aus einer festen Grundordnung spielen.