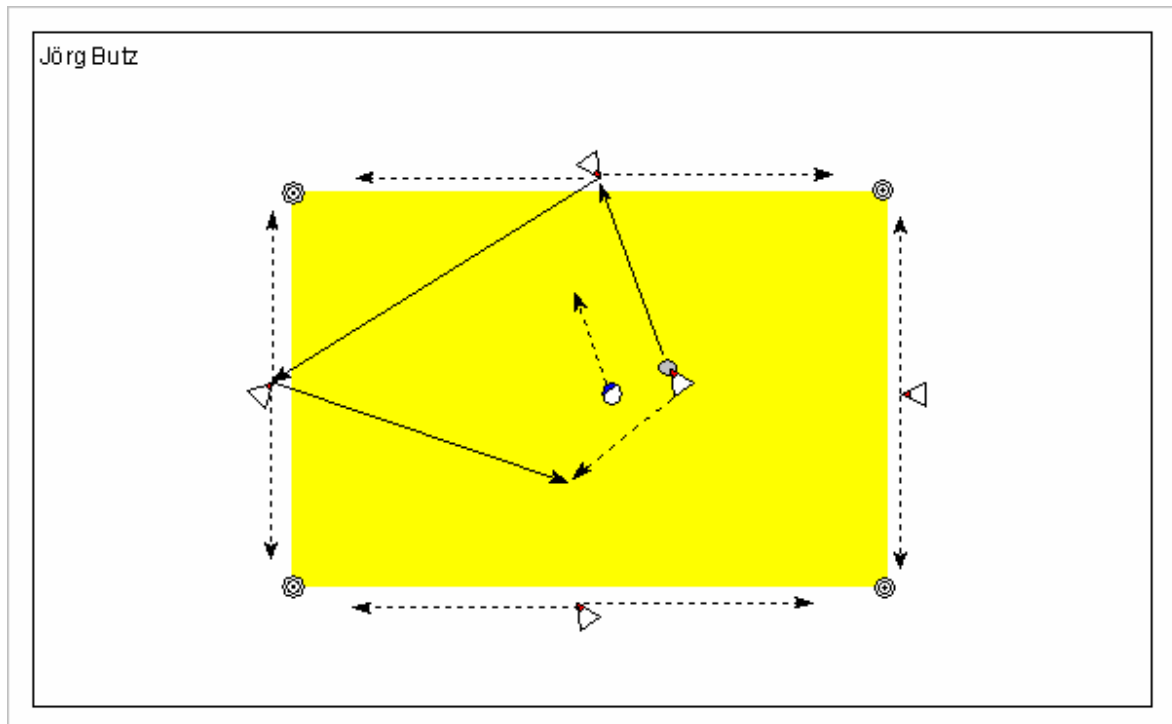


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:
Verbesserung der Ausdauer durch intensives Intervalltraining
Verbesserung der Handlungsschnelligkeit

Organisation:
6 Spieler
1 gegen 1 in einem Rechteck von 10 * 15 Metern.
4 Anspielstationen

Anleitung:
Der Ballbesitzer versucht, mit Hilfe der 4 Anspielstationen im Ballbesitz zu bleiben.
Der Ballbesitzer darf den Ball höchstens zweimal berühren

Direktes Abspiel
Die Anspielstationen dürfen einmal untereinander zusammenspielen.

Variation:
Jedes Abspiel ist ein Punkt, sofern man im Ballbesitz bleibt.