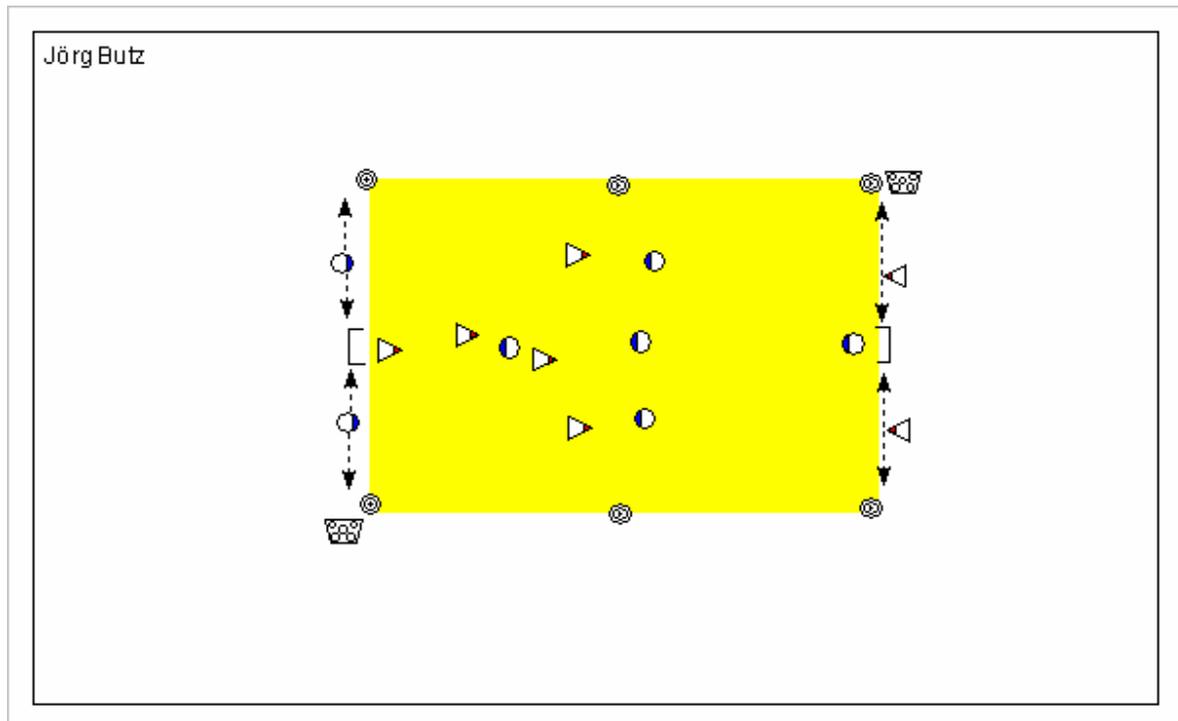


## Athletik - Training Konditionstraining



**Ziel:**  
Verbesserung der Ausdauer durch intensives Intervalltraining  
Gutes Timing für Steilpaß auf die Anspielstationen

**Organisation:**  
4 gegen 4 mit 4 Anspielstationen  
Zwei Tore mit Torhütern  
**Feld:** 20 \* 25 Meter

**Anleitung:**  
Beide Parteien spielen mit 2 Anspielstationen auf der Torauslinie des gegnerischen Teams.  
Tor erzielen ist ein Punkt  
Tor erzielen über die Anspielstationen zählt zwei Punkte  
Anspielstationen müssen Ball direkt weiterleiten

**Variation:**  
Die Anspielstationen dürfen den Ball zweimal berühren ( wichtig für das richtige Timing der Torraumaktion )