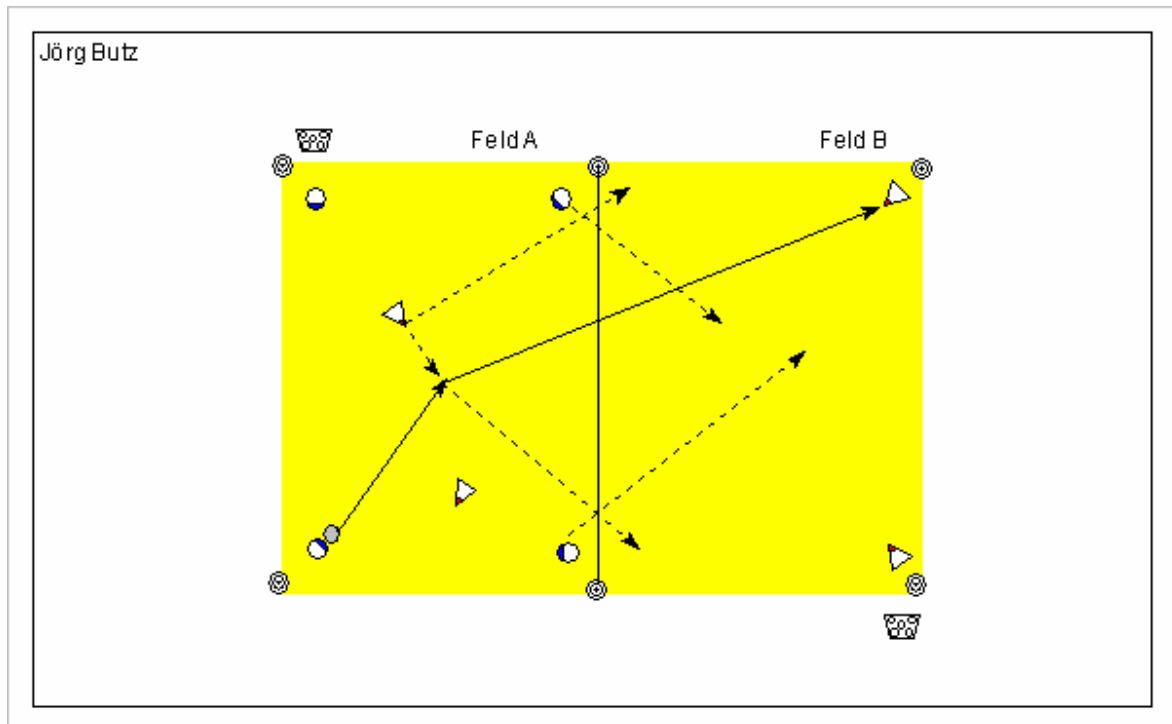


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:

Konditionsverbesserung
Schulung Umschalten (Verteidigung - Angriff)
Schulung paarweise Verteidigen; Coaching untereinander

Organisation:

8 Spieler
4 gegen 2 in 2 Feldern von 10 mal 15 Metern

Anleitung:

4 Ballbesitzer spielen gegen 2 Verteidiger im Feld A.
Die Ballbesitzer spielen auf Ballhalten
Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern und die zwei Mitspieler in Feld B anzuspieren.
Die 4 Angreifer versuchen, den Ball durch schnelles Umschalten beim Ballverlust im Feld A zu halten.
Wird das Spiel in das Feld B verlagert, gehen die zwei Verteidiger mit ins Feld B und werden Ballbesitzer.
Wird das Spiel in das Feld B verlagert, gehen die zwei Angreifer mit, sie werden die Verteidiger im Feld B.

Variationen:

10 Zuspiele in Folge sind ein Punkt
Felder verkleinern