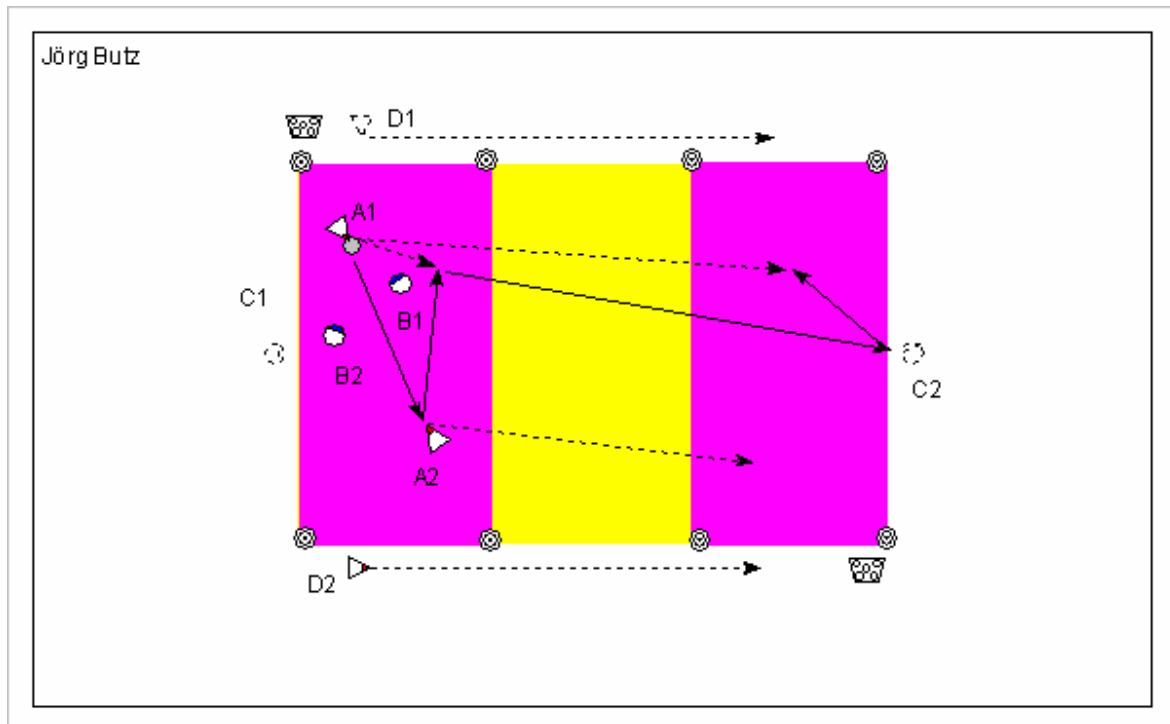


## Athletik - Training Konditionstraining



**Ziel:**  
Verbesserung der spezifischen Ausdauer durch intensives Intervalltraining  
Schulung Spielverlagerung

**Organisation:**  
8 Spieler - 4 Paare bilden  
Zwei Paare spielen 2 gegen 2 ( A1/A2 gegen B1/B2)  
Ein Paar fungiert als Anspielstation auf der Grundlinie ( C1 und C2 )  
Ein Paar fungiert als Anspielstation an der Seitenlinie ( D1 und D2)  
**Feld:** 10\*30 Meter mit einem neutralen Feld von 15 \* 10 Metern in der Mitte

**Anleitung:**  
Paar A hat Ballbesitz und darf mit Paar D zusammenspielen  
Paar D muß direkt abspielen  
Der Ball darf nicht in die neutrale Zone gespielt werden  
Paar muß versuchen, C 2 über die neutrale Zone hinweg im anderen Feld ( Feld 2 ) anzuspielen. Wenn Paar A den Doppelpaß in Feld 2 wieder zurückbekommt, erhält es einen Punkt.  
Spielt Paar A in Feld 2, versucht es, bei C1 in Feld 1 zu punkten.  
Paar B versucht, den Ball zu erobern und dasselbe zu tun  
D1 und D2 laufen mit jedem Steilpaß mit ( aufschließen )

**Variation:**  
Neutrale Zone aufheben und bei allen vier Anspielstationen punkten