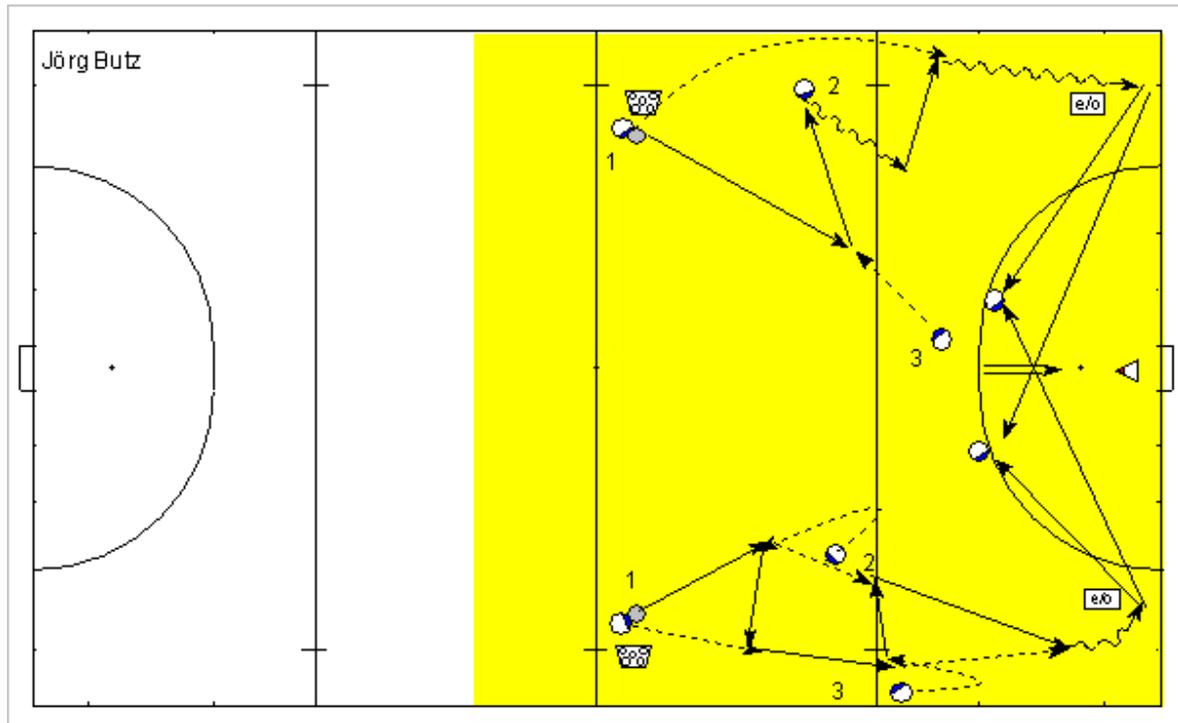


Athletik - Training Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer



Ziel:

Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
Kombinationsaufbau über die Seite

Organisation:

Mindestens 6 Spieler, davon 2 Sturmspitzen
Ein Tor mit einem Torhüter
1/2 Spielfeld

Anleitung:

Übung 1:

Spieler 1 passt auf Spieler 2
Spieler 2 leitet den Ball direkt zurück auf den hineinlaufenden Spieler 1.
Spieler 1 passt weiter auf Spieler 3 an der Seite.
Spieler 3 legt ab auf den antizipierenden Spieler 2.
Spieler 2 schickt Spieler 3 mit einem Pass in die Tiefe
Spieler 3 sprintet hinter dem Ball her und flankt auf eine der zwei Sturmspitzen.

Übung 2:

Spieler 3 fungiert als zusätzliche Sturmspitze
Spieler 1 spielt steil auf eine Sturmspitze 3.
Sturmspitze 3 legt quer ab auf Spieler 2.
Spieler 2 dribbelt mit dem Ball nach innen
Spieler 1 hinterläuft Spieler 2.
Spieler 2 spielt den Ball in den Lauf von Spieler 1.
Spieler 1 läuft zur Torauslinie und flankt auf eine der 3 Sturmspitzen.