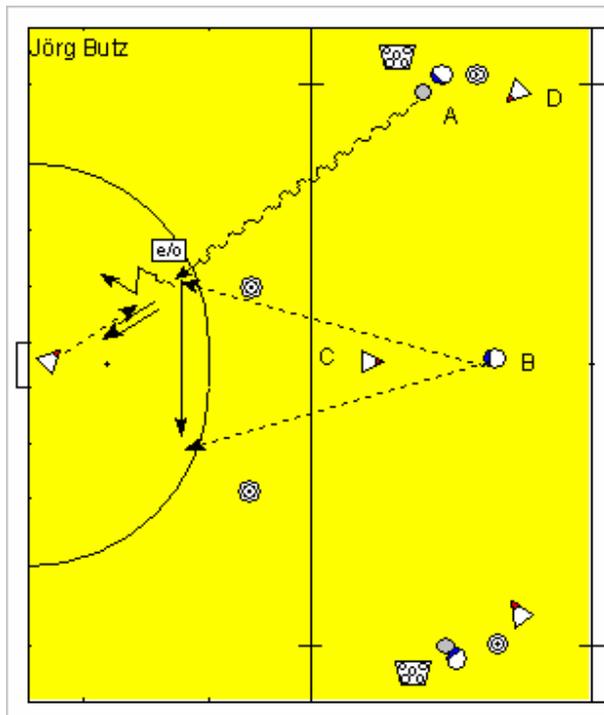


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:
Verbesserung der Antritts- und Sprintschnelligkeit

Organisation:
6 bis 18 Spieler
Halbes Spielfeld
Ein Tor mit einem Torhüter

Anleitung:
Spieler A dribbelt Richtung Schusskreis mit Gegenspieler D im Rücken.
Spieler A kann selbst verwandeln oder quer auflegen für den aufrückenden Spieler B, sobald er die Hütchenlinie passiert hat.
B wird von Spieler C gedeckt
Danach Übung von der anderen Seite.

Variation:
Starten aus einem Paß