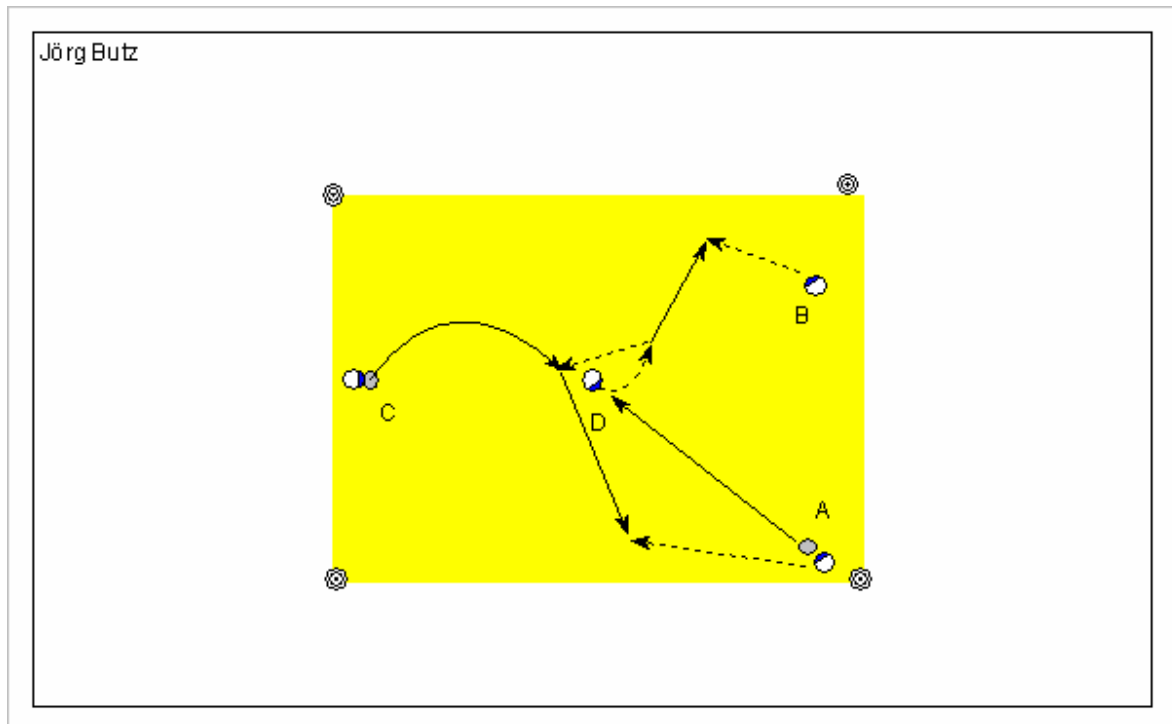


## Athletik - Training Konditionstraining



**Ziel:**  
Verbesserung der Ausdauer durch intensives Intervalltraining  
Handlungsschnelligkeit

**Organisation:**  
4 Spieler  
1 Spieler in der Mitte ( D ), 3 Spieler um die Mitte ( A, B, C )  
2 Bälle  
Freier Raum

**Anleitung:**  
Spieler A spielt Spieler D an  
Spieler D nimmt den Ball an und spielt den Spieler ohne Ball an ( B ).

**Variation:**  
Flache Zuspiele, Flachschenzer, Hohe Zuspiele