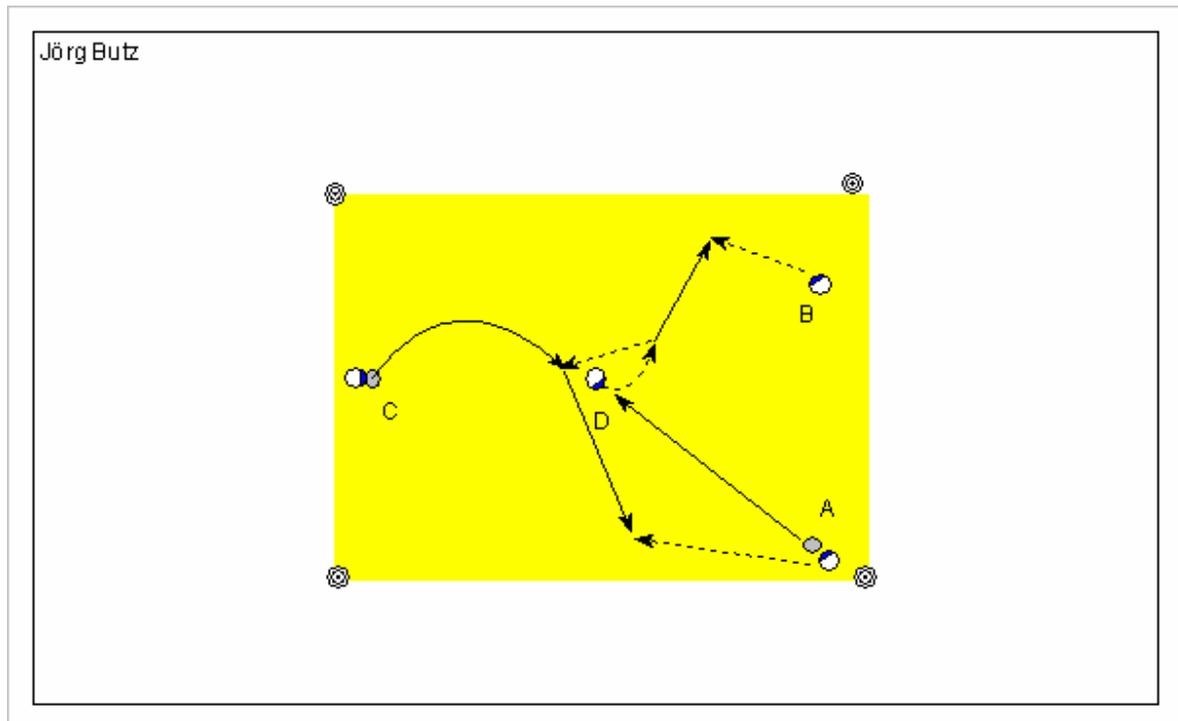


Athletik - Training Konditionstraining



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