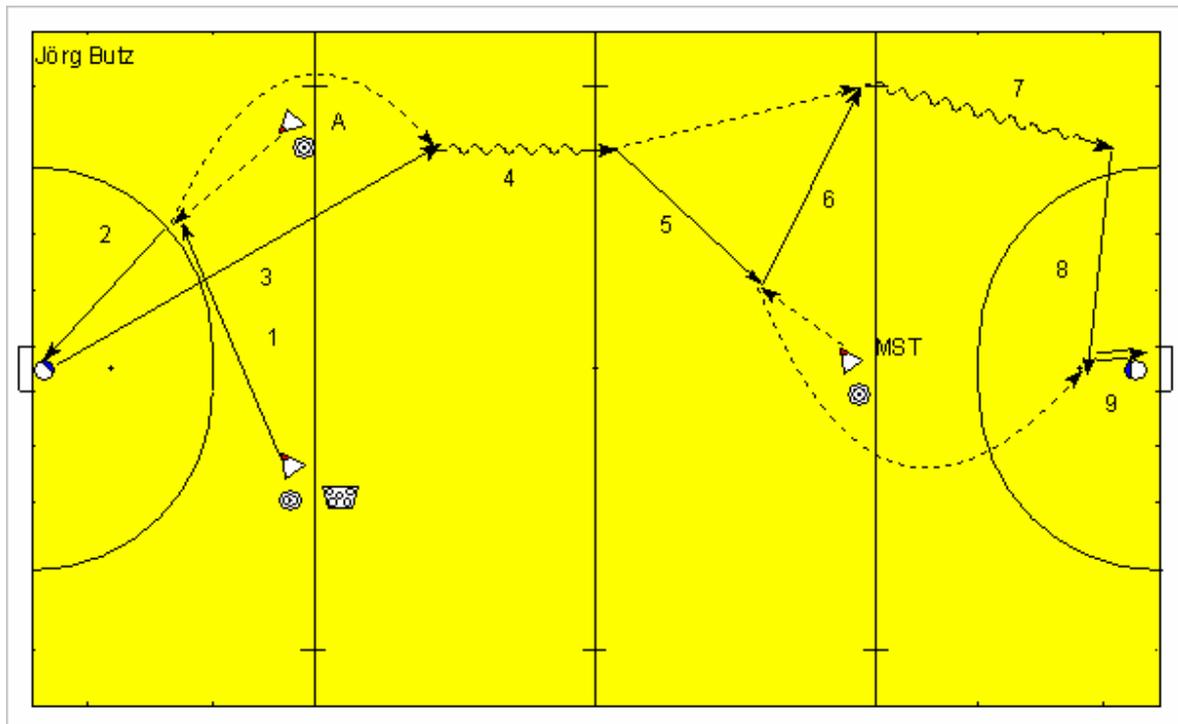


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:

Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
Verbesserung Dribbling, Passen, Ballannahme bei Ermüdung

Organisation:

Mindestens 3 Spieler
Zwei Tore mit Torhüter
Rundkurs

Anleitung:

Spieler B spielt Spieler A in den Lauf an.
Spieler A paßt zurück auf den Torhüter
Der Torhüter kickt den Ball zur Seite; A dreht sich um und dribbelt den Ball über die Mittellinie
A spielt Sturmspitze in die Vorhand
Die Sturmspitze legt quer für den durchgelaufenen A auf
A flankt auf die Sturmspitze, die vor dem Tor erscheint
A sprintet zurück zur Ausgangsposition

Variation:

Wettkampfform auf Zeit