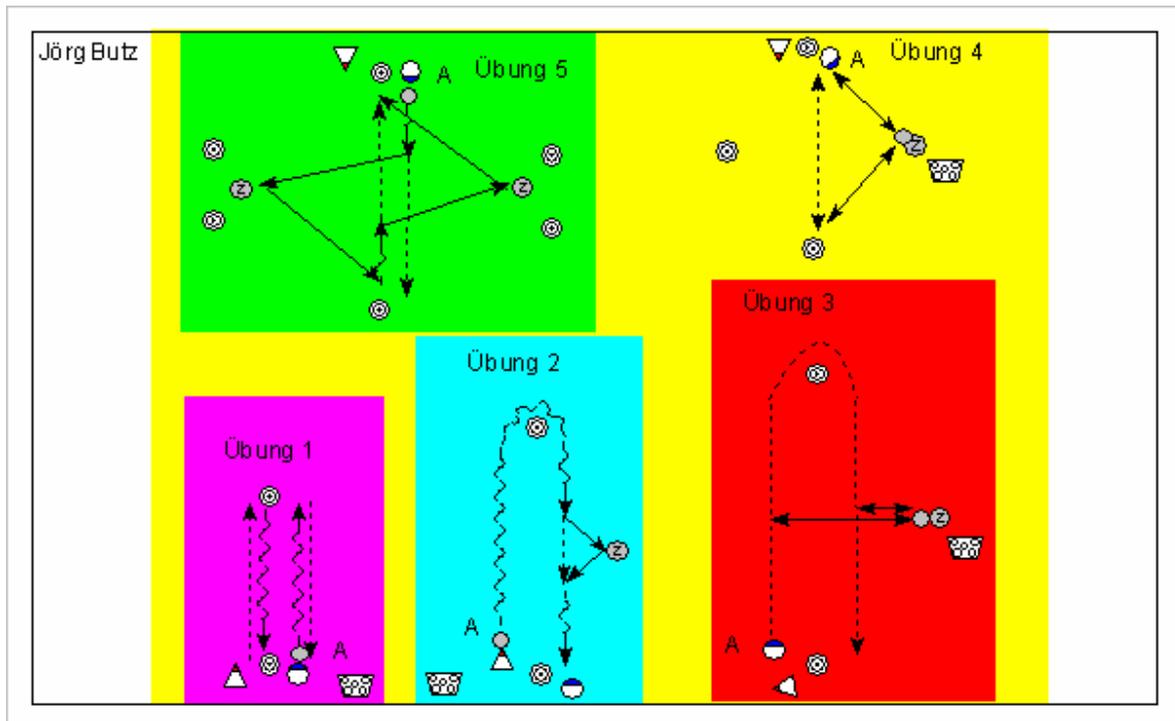


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:
Verbesserung der Ausdauer durch Intervalltraining

Organisation:
5 Stationen
4 Spieler pro Station

Anleitung:

1. Spieler A dribbelt 10 Meter, stoppt den Ball mit der Rückhand und sprintet ohne Ball zurück.
2. Spieler A umdribbelt Hütchen und spielt Doppelpaß mit der Anspielstation.
3. Spieler A umsprintet die Hütchen und paßt den Ball direkt zurück auf den Zuspeler.
4. Spieler A spielt die Anspielstation an und sprintet zum folgenden Hütchen, wo er den Ball wieder übernimmt.
5. A dribbelt, spielt die Anspielstation an und läuft weiter zum folgenden Hütchen.

Variation:
Wettkampfform: Wer punktet am häufigsten in einer Minute.