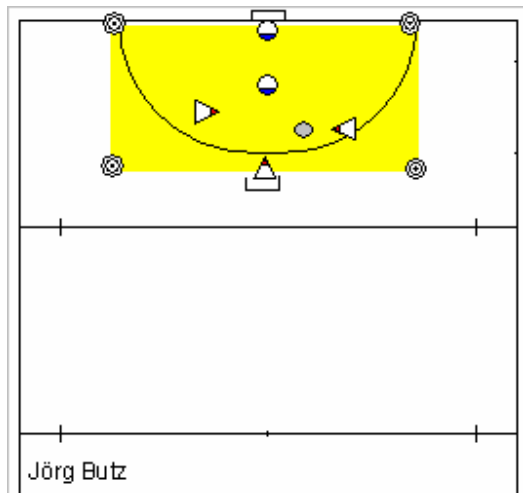


## Athletik - Training Konditionstraining



### Ziel:

Verbesserung anaerobe Ausdauer  
Auspielen und Verteidigen einer 2 gegen 1 - Situation

### Organisation:

**Feld:** doppelter Schusskreis

2 gegen 1

Zwei Tore mit Torhütern

Mit festen 2er-Gruppen arbeiten

Angreifer starten mit einem Ball; mit Querpaß beginnen

Neue 2er-Gruppe bei Torerfolg oder wenn der Verteidiger den Ball abfängt.

Anleitung:

Angreifer müssen Tempo machen

Auf Ballbesitz achten

An den Verteidiger mit Ball herangehen; Mitspieler muß anspielbar sein.

Verteidiger muß die Angreifer zu Querpaßspiel zwingen

Verteidiger wählt bewußt eine Seite

Trotz Ermüdung weitermachen

### Variation:

A gegen B; verliert A den Ball, wird B angreifende Mannschaft.