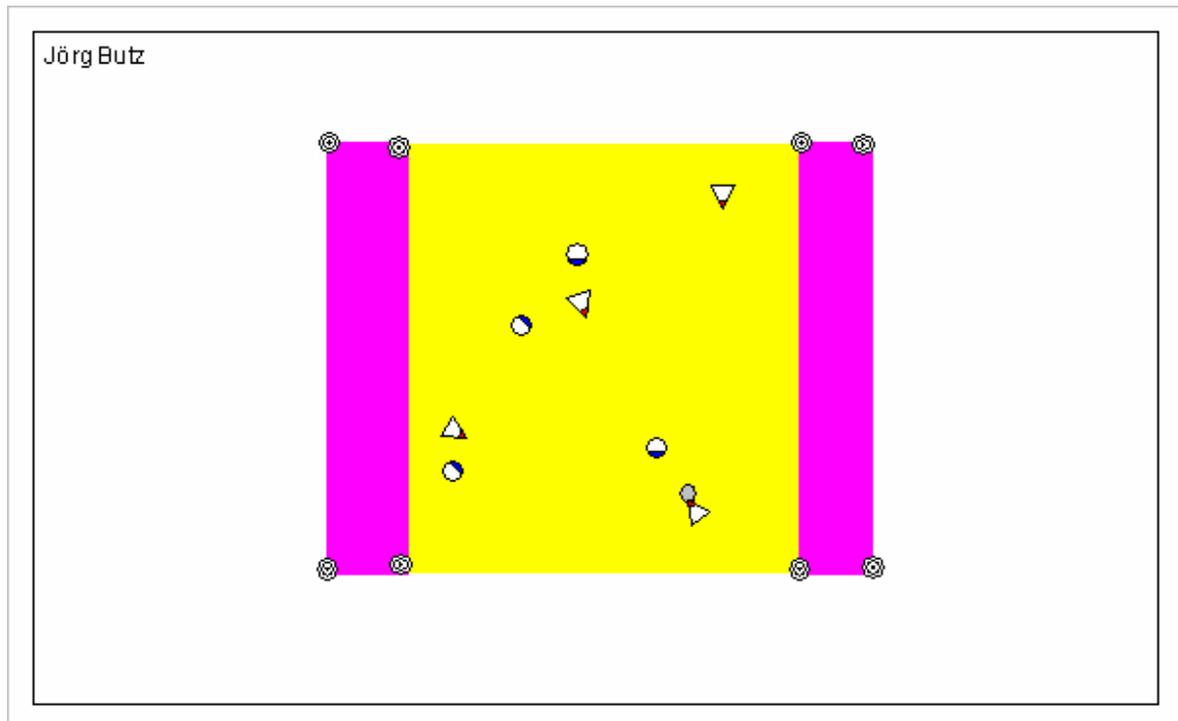


Athletik - Training Konditionstraining



Ziel:

Erhöhung der intensiven Belastung
Konditionsverbesserung durch Laufarbeit

Intensität: Puls 140 - 160

Organisation:

5 gegen 5 Linienhockey

Feld: 25 * 40 Meter mit 2 Zonen von 3 Metern Breite an den gegenüberliegenden Schmalseiten

Anleitung:

Beide Teams können durch ein Dribbling über die Linie des Gegners punkten
Der Ball muß in der 3-Meter-Zone gestoppt werden

Variation:

2 Ballkontakte