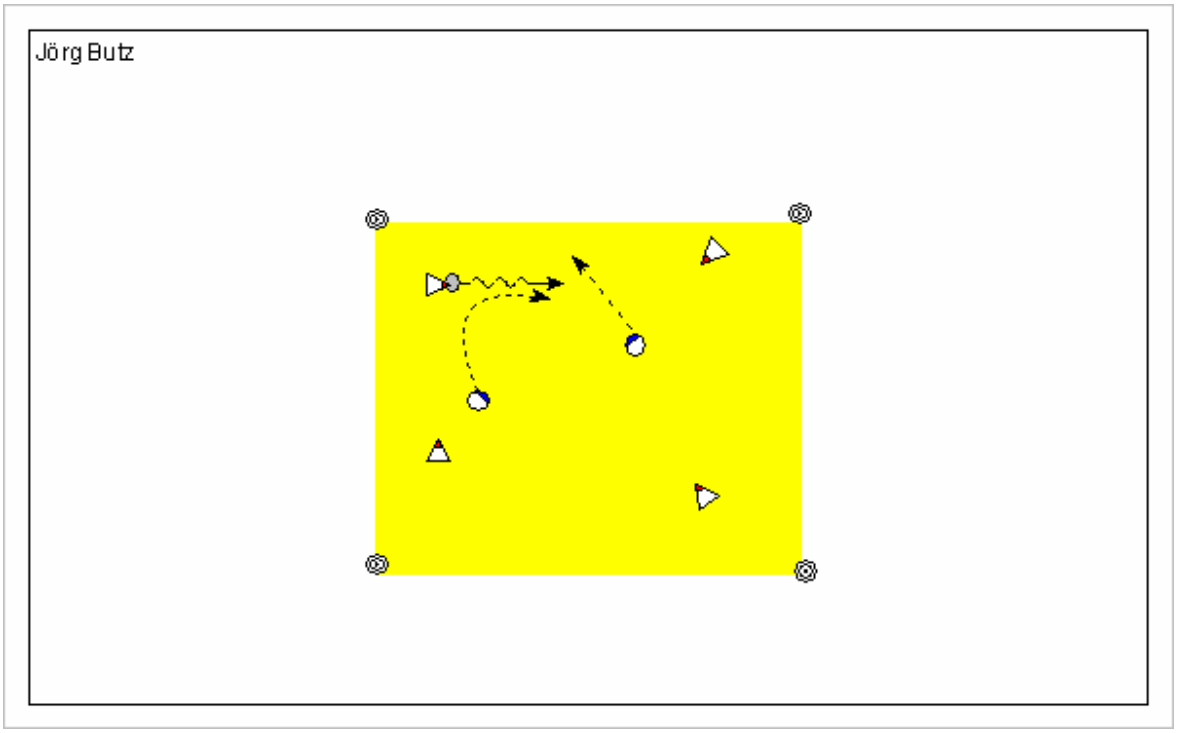
Athletik - Training
Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball
Trainingsform
Spiel 4 gegen 2

Ablauf
In einem abgegrenzten Feld von 20 * 20 Metern wird 4 gegen 2 gespielt.
Die 2 "Jäger" versuchen, 10 ununterbrochene Ballkontakte innerhalb der 4er-Gruppe zu verhindern. Für je 10 Ballkontakte der 4er-Gruppe erhalten die 2 "Jäger" einen Minuspunkt. Die Aufgabe als "Jäger" geht nach einer Minute auf 2 andere Spieler über.

Variationen
Spiel mit nur 2 Ballkontakten
Nur direktes Zuspiel erlaubt.

Hinweis
Das Spiel sollte mindestens 20 Minuten dauern.