

Aufwärmen

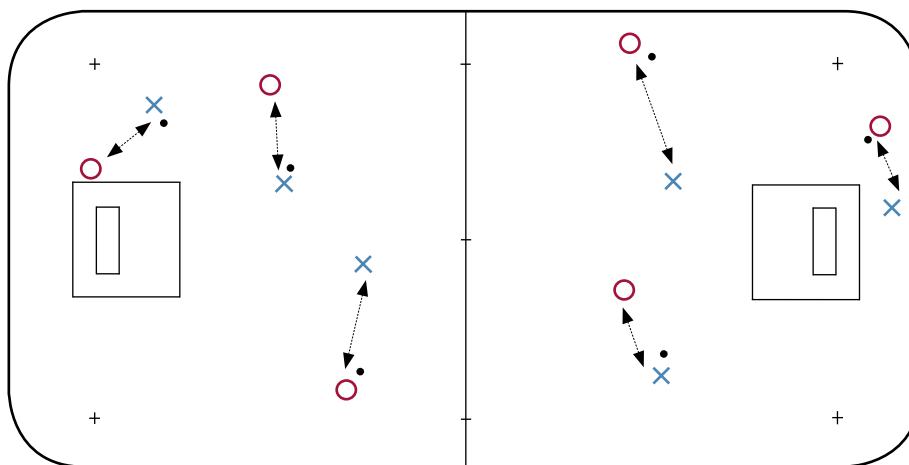
Hauptteil

Spielteil

DUELL

Thema/Ziel der Übung:

- › Kondition
- › Intermittierendes Training
- › Zweikampf



ABLAUF

Zwei Spieler bewegen sich frei in der Halle und passen sich den Ball zu. Auf Pfiff des Trainers spielen sie einen Zweikampf auf engem Raum.

30-40 Sekunden Passen, danach 10 Sekunden Zweikampf im Wechsel.

Dauer der gesamten Übung 6-10 Minuten.

VARIATION

- › Belastungsrhythmus anpassen (Passen - Zweikampf)
- › Raum definieren

TIPS UND KORREKTUREN

Die Übung ist sehr intensiv!