

Aufwärmen

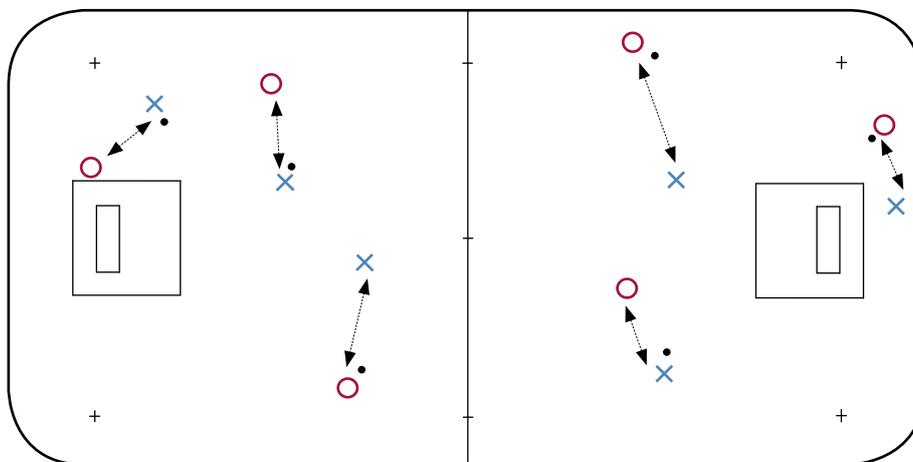
**Hauptteil**

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!