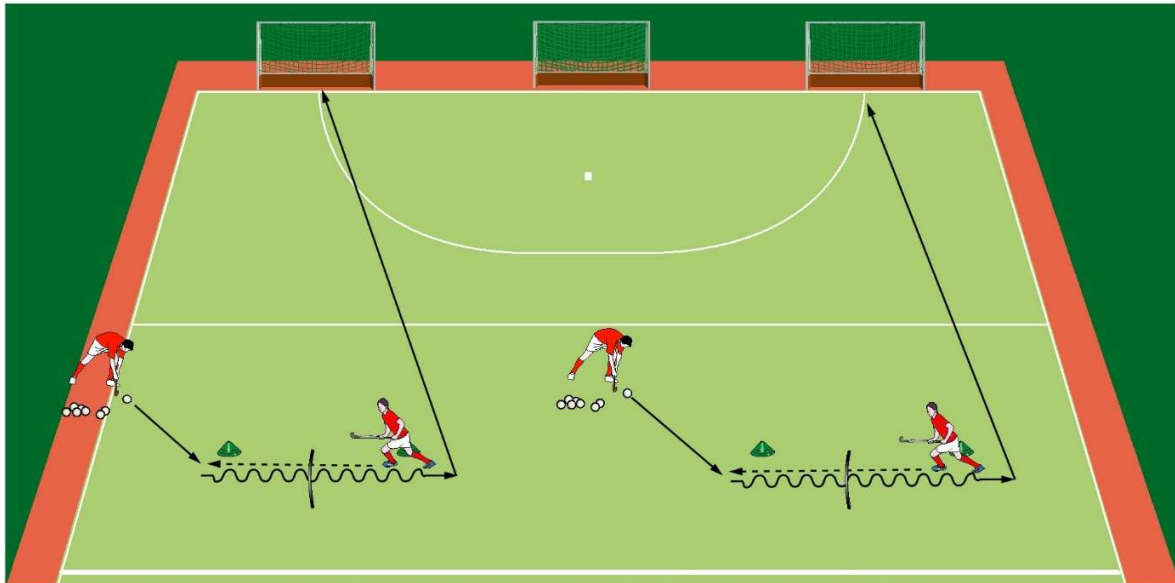


### Flo 3 Intervall-Technik Training Schlagen VH



#### Organisation

Zwei Hütchen, mit einem Abstand von 5 Metern zwischen Viertel- und Mittellinie halbrechts außen hinlegen. Einen Zuspieler mit Bällen in der Mitte des Feldes und kurz vor der Viertellinie sowie einen Spieler an das rechte Hütchen aufstellen. Auf die Grundlinie ein Tor stellen (T-Point). Das Ganze auf der linken Seite auch aufbauen.

#### Beschreibung

Ein Durchgang geht 1 Minute. Der Spieler an dem Hütchen läuft zum linken Hütchen, bekommt den Ball von dem Zuspieler in die Rückhand, nimmt den Ball an und mit und dribbelt zurück über die Stange. Dann schlägt er den Ball als Pass in das Tor auf der Grundlinie. Der Ball muss flach sein. Das Ganze wiederholt er für 1 Minute.

#### Variationen

Die Übung kann als Wettkampf gespielt werden. Der Spieler mit den meisten Pässen in das Tor gewinnt. Die Übung kann auch von der anderen Seite ausgeführt werden, sodass der Spieler den Ball von rechts bekommt.