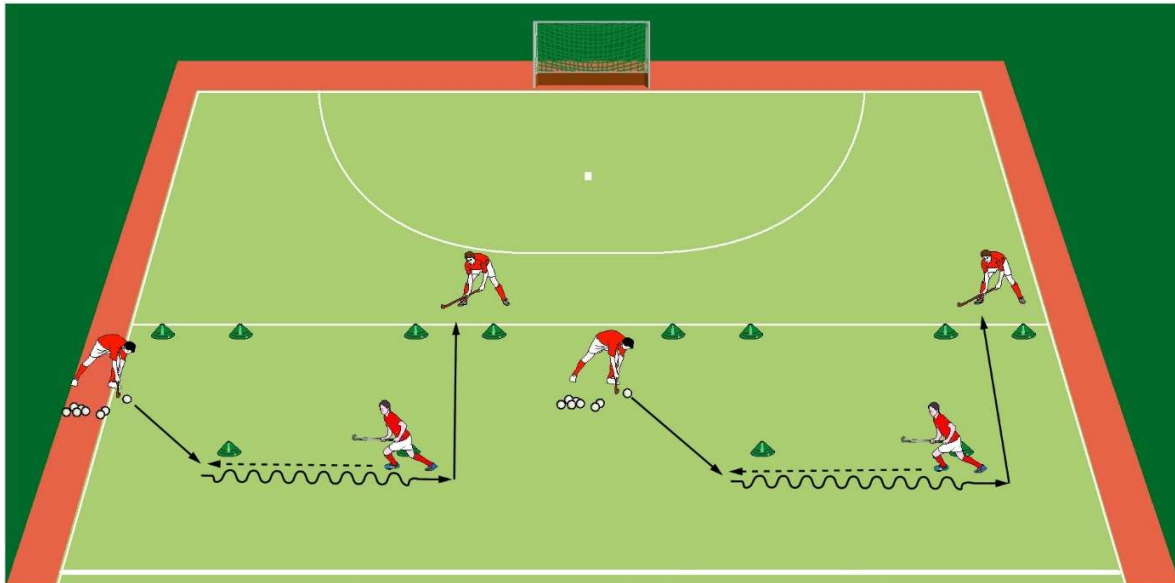


Flo 2 Intervall-Technik Training Druckpass VH



Organisation

Jeweils ein Hütchentor auf der Außen- und Innenspur auf der Viertellinie mit einem Abstand von 5 Metern zwischen den beiden Toren aufstellen. In Verlängerung zu den beiden inneren Hütchen werden mittig zwischen Mittel- und Viertellinie jeweils ein weiteres Hütchen aufgestellt. Ein Spieler steht in dem Hütchentor auf der Außenspur, ein Zuspieler steht in der Mitte des Feldes und ein Spieler steht an dem einzelnen Hütchen auf der Außenspur. Das Ganze wird auch auf der anderen Seite aufgebaut.

Beschreibung

Ein Durchgang geht immer 1 Minute. Der Spieler zwischen Viertel- und Mittellinie ist der aktive Spieler. Er läuft zu dem nächsten Hütchen, kriegt ein Anspiel in die Rückhand, nimmt den Ball an und mit, dribbelt wieder zurück und spielt einen harten Druckpass durch das Hütchentor zum Spieler. Das Ganze wiederholt er bis die 1 Minute vorbei ist. Auf der anderen Seite wird dasselbe gemacht.

Variationen

Die Übung kann als Wettbewerb ausgeführt werden. Der Spieler, der am meisten Bälle durch (!) das Hütchentor spielt, gewinnt. Die Übung kann auch von der anderen Seite gespielt werden. Der Spieler kriegt dann also ein Anspiel von rechts.