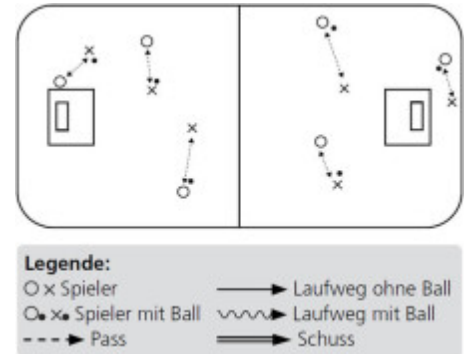


# Unihockey Grossfeld – Technik: Duell

In dieser Übung zu zweit wechseln sich die Rollen ständig ab: Einmal sind die Spieler Partner, einmal Gegner. Ein hochintensives Intervalltraining.

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 Sek. Passen, danach 10 Sek. Zweikampf im Wechsel. Dauer der gesamten Übung 6-10 Minuten.



## Variationen

- Belastungsrhythmus anpassen (Passen – Zweikampf).
- Raum definieren.

**Bemerkung:** Die Übung ist sehr intensiv.

Quelle: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**