

185 - Langes Kreuzen RM und Außen als Auftakthandlung-3/3



Gegen eine
6:0 Abwehr

Angriff gegen eine 6:0 Abwehr



Gegen eine
6:0 Abwehr

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 3,19 €

[Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt](#)

Beschreibung

Schwierigkeit: Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)

Diese Trainingseinheit bildet den Abschluss der aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten (Nr. 97 (Teil 1) und Nr. 99 (Teil 2)) zum Thema des langen Kreuzens von RM und Außen als Auftakthandlung einer Spielaktion mit Weiterspielmöglichkeiten. In dieser Trainingseinheit wird die Auftaktbewegung der beiden anderen Einheiten als Grundlage genommen und um eine weitere Kreuzbewegung mit dem Kreis erweitert. Nach der Erwärmungsphase und einer Übung zur Laufkoordination, startet in der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen Schritt für Schritt das Weiterspielen nach der langen Kreuzbewegung von RM und dem Außenspieler. Mit einer Wurfserie und einem Mannschaftsspiel wird der Ablauf weiter zusammengebaut. Ein Sprintspiel beendet diese Trainingseinheit.

Diese Trainingseinheit ist der 3. Teil einer 3er Reihe, die Schritt für Schritt die Weiterspielmöglichkeiten nach einer Auftakthandlung zwischen RM und der Außenposition erarbeitet. Die weiteren Trainingseinheiten sind: Nr. 97 und Nr. 199

Artikelnummer: 100185

Format: PDF

Veröffentlicht am: 03.02.2014

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Laufkoordination (10/20)
- Ballgewöhnung (10/30)
- Torhüter einwerfen (10/40)
- Angriff/Wurfserie (25/65)
- Angriff/Team (20/85)
- Abschlussprint (5/90)

Beispielbild: Angriff/Team



dazu passende Trainingseinheiten:

[097 - Langes Kreuzen RM und Außen als Auftakthandlung-1/3](#)

[099 - Langes Kreuzen RM und Außen als Auftakthandlung-2/3](#)

[391 - Eine Kreuzbewegung des Halbspielers mit dem Diagonalaußenspieler mit anschließenden Weiterspieloptionen](#)

Informiere dich hier über die [Einzeltrainer- oder Vereinslizenz](#) und über die [Trainingseinheitenpakete](#).