

254 - Kooperationsverhalten in der Abwehr – Helfen und Unterbinden



Abwehr
Kooperation

Abwehr Kooperation



Abwehr
Kooperation

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 3,19 €

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

Beschreibung

Schwierigkeit: Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)

Mit der vorliegenden Trainingseinheit soll das Helfen in der Abwehr verbessert werden. Dabei steht im Vordergrund, im richtigen Moment zu helfen und dann auch das Weiterspiel zu unterbinden. Nach der Erwärmung folgen ein kleines Spiel und individuelle Abwehrrübungen mit Seilen, bevor im Anschluss an das Torhüter einwerfen in Kleingruppenübungen das Unterbinden von Aktionen des Angreifers, auch unter Aufnahme von Körperkontakt, trainiert wird. Zum Abschluss wird das Timing beim Helfen in einem Kleingruppenspiel geübt und im Abschlussspiel angewendet.

Artikelnummer: 100254

Format: PDF

Veröffentlicht am: 29.06.2015

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- kleines Spiel (10/20)
- Abwehr/individuell (20/40)
- Torhüter einwerfen (10/50)
- Abwehr/Kleingruppe (20/70)
- Abwehr/Kleingruppe (15/85)
- Abschlussspiel (5/90)

Beispielbild: Abwehr/Kleingruppe



dazu passende Trainingseinheiten:

[371 - Das Verteidigen in der offensiv heraustretenden und aggressiven 6:0 Deckung – Teil 1: Abwehr gegen den Rückraum](#)

[390 - 6:0-Abwehr: Abwehr gegen zwei Kreisläufer nach Übergang eines Angreifers](#)

[337 - Zusammenspiel zwischen Torhüter und Abwehrspieler bei Wüfen aus dem Rückraum](#)

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