265 - Eine einfache Kreuzbewegung im Rückraum mit Einläufer von außen

Angriff gegen eine 6:0 Abwehr

Bewertung: Noch nicht bewertet
Preis
Verkaufspreis3,19 €

Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt

Beschreibung

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

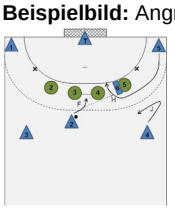
Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit ist das Einlaufen von außen nach einer Kreuzbewegung im Rückraum. Nach der Erwärmung, einem kleinen Spiel und einer Übung mit Laufkoordination, folgt bei der Ballgewöhnung die Kreuzbewegung. Im Torhüter einwerfen erfolgt der Wurf nach dem Einlaufen von außen. In den zwei folgenden Übungen werden die Kreuzbewegung und das Einlaufen zusammengesetzt. Ein Abschlussspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

Artikelnummer: 100265
Format: PDF
Veröffentlicht am: 28.09.2015

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- kleines Spiel (10/20)
- Laufkoordination (10/30)
- Ballgewöhnung (10/40)
- Torhüter einwerfen (10/50)
- Angriff/Kleingruppe (15/65)
- Angriff/Team (15/80)
- Abschlussspiel (10/90)

Beispielbild: Angriff/Team



dazu passende Trainingseinheiten:

280 - Verbesserung der Dynamik im Rückraum gegen eine 6:0 - Abwehr
415 - Durch dynamische Stoßbewegungen Durchbruchsräume öffnen
370 - Einläufer von Außen und gleichzeitige Verlagerung im Rückraum gegen eine 6:0 Abwehr

Informiere dich hier über die Einzeltrainer- oder Vereinslizenz und über die Trainingseinheitenpakete.