

269 - 3:3 Abwehr Teil 2: Zusammenarbeit der vorderen Abwehrreihe



09_Abwehr_33Abwehr.jpg



Das Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist Schritt für Schritt das Zusammenspiel in der 3:3 Abwehr zu erarbeiten. Dabei konzentriert sich die Trainingseinheit auf die vordere Abwehrreihe und erweitert die Trainingseinheit „267: 3:3 Abwehr Teil 1: Zusammenarbeit der hinteren Abwehrreihe gegen Einlaufen von außen“. Nach der Erwärmung mit einem Konzentrationspassspiel, der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen, wird in vier Schritten das Zusammenspiel in der vorderen Abwehrreihe Stück für Stück erweitert. **Anforderung:** ★★

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

ermäßigter Preis 2,85 €

Verkaufspreis 2,99 €

Netto Verkaufspreis 2,85 €

Preisnachlass

Steuerbetrag 0,14 €

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

Beschreibung **Beschreibung:** Das Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist Schritt für Schritt das Zusammenspiel in der 3:3 Abwehr zu erarbeiten. Dabei konzentriert sich die Trainingseinheit auf die vordere Abwehrreihe und erweitert die Trainingseinheit „267: 3:3 Abwehr Teil 1: Zusammenarbeit der hinteren Abwehrreihe gegen Einlaufen von außen“. Nach der Erwärmung mit einem Konzentrationspassspiel, der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen, wird in vier Schritten das Zusammenspiel in der vorderen Abwehrreihe Stück für Stück erweitert.

Artikelnummer: 100269

Titel:

ISBN:

Verlag:

Schlagwörter: 3:3 Abwehr Teil

werpunkt : 2: Zusammenar
beit der
vorderen
Abwehrreihe
PDF

eBook Form

at:

Dauer: 90 Minuten

Anzahl Übungen: 7

Erstellungsdatum: 26.10.2015

Schwierigkeit : ★★ Mittlere
Anforderung

(geeignet ab C-
Jugend bis
Aktive)

Beispielbilder
Abwehr/Kleingruppe



Abwehr/Team



Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen
(Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)
- kleines Spiel (10/20)
-
- Ballgewöhnung (10/30)
- Torhüter einwerfen (10/40)
- Abwehr/individuell (10/50)
- Abwehr/Kleingruppe (30/80)
- Abwehr/Team (10/90)

Gesamtzeit der Trainingseinheit : 90 Minuten

Folgende Trainingseinheiten behandeln ein ähnliches Thema:

267 - 3:3 Abwehr Teil 1:	392 - Das Verteidigen in	412 - Das Verteidigen in
--	--	--

[Zusammenarbeit der hinteren Abwehrreihe gegen Einlaufen von außen](#)

Beschreibung
: Das Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist Schritt für Schritt das Zusammenspiel in der 3:3 Abwehr zu erarbeiten. Dabei konzentriert sich die Trainingseinheit auf die hintere Abwehrreihe (Außenabwehr und hinten Mitte). Nach der Erwärmung und einer Übung zur Laufrückführung, folgt mit der Ballgewöhnung die Laufbewegung in der Abwehr mit dem Kreisläufer. Nach dem Torhüter einwerfen werden in drei Abwehrübungen das Zusammenspiel des Außenabwehrspielers mit dem Abwehrspieler hinten Mitte bei einem Einläufer von außen erarbeitet. Ein Abschlussspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

Im zweiten Teil „269 - Das Zusammenspiel in der 3:3 Abwehr – Teil 2“ wird dann das Zusammenspiel im 3er Block

[der 4:2 Abwehr – Teil 1: Die beiden Halbabwehrspieler](#)

Beschreibung
: Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt auf den beiden offensiv deckenden Halbabwehrspielern in der 4:2-Abwehr. Die Erwärmung dieser Trainingseinheit startet mit einer Laufkoordinationsübung, wo der Fokus auf der schnellen Vorwärts- und Rückwärtsbewegung der Abwehrspieler liegt. Die anschließende Ballgewöhnung und das Torhütereinwerfen beinhalten ebenfalls die Beinarbeit für die offensive Abwehrausrichtung. In den beiden folgenden Abwehrübungen wird die Aufgabe der beiden vorderen deckenden Spieler in der 4:2-Abwehr aufgezeigt. Ein Abschlussspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

Bsp. Grafik: Abwehr/in individuell



[Hier geht es](#)

[der 4:2 Abwehr – Teil 2: Zusammenspiel der Abwehrreihen](#)

Beschreibung
: Diese Trainingseinheit erarbeitet im Anschluss an die Trainingseinheit Nr.: 392 das Zusammenspiel der beiden Abwehrreihen in der 4:2-Abwehr. Nach der Erwärmung mit einem kleinen Spiel und dem Torhüter-Einwerfen, wird in einer Wurfserie die Abwehrbewegung der vorderen Abwehrreihe wiederholt. Im Anschluss folgen zwei Kleingruppenübungen zur Zusammenarbeit mit den Außenspielern und den defensiven Innenspielern. Zum Schluss werden alle Komponenten im Spiel 6gegen6 zusammengesetzt.

Bsp. Grafik: Abwehr/KI eingruppe



[Hier geht es zur Trainingseinheit](#)

im Rückraum trainiert und die einzelnen Bereiche zusammengefasst.

[zur Trainingseinheit](#)

Bsp. Grafik: Ballgewöhnung



[Hier geht es zur Trainingseinheit](#)

Informieren Sie sich hier über die [Vereinslizenz](#)