

290 - Verbesserung der individuellen Abwehrarbeit im 1gg1



Grundlagen

Grundlagen Abwehr



Grundlagen

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)

Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist die Verbesserung der individuellen Abwehrarbeit im 1gg1. Die Erwärmung und ein Sprintwettkampf bereiten mit schneller Beinarbeit und vielen Richtungswechseln auf die Anforderungen der Abwehrarbeit vor. Im Anschluss wird in zwei individuellen Abwehrlübungen zunächst das Aufnehmen von Körperkontakt in der korrekten Abwehrhaltung und anschließend die Abwehrarbeit im 1gg1 trainiert. Nach dem Torhüter einwerfen wird der Torwurf ergänzt und auf 3gg3 bis hin zum Abschlusspiel erweitert.

Artikelnummer: 100290

Format: PDF

Veröffentlicht am: 04.04.2016

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Sprintwettkampf (10/20)
- Abwehr/individuell (15/35)
- Abwehr/individuell (15/50)
- Torhüter einwerfen (10/60)
- Abwehr/individuell (10/70)
- Abwehr/Kleingruppe (10/80)
- Abschlusspiel (10/90)

Beispielbild: Abwehr/individuell



dazu passende Trainingseinheiten:

[493 - Spielerisches Training der Abwehrgrundlagen im 1gegen1 und 2gegen2](#)

[463 - Abwehr im 1gegen1 nach Vorübungen](#)

[149 - Grundlagen im 1gegen1 für die Abwehr mit Vorbelastung](#)

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