

292 - Abwehr Grundlagen: Herausprellen von Bällen



Grundlagen

Grundlagen Abwehr



Grundlagen

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 3,19 €

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

Beschreibung

Schwierigkeit: Einfach (geeignet ab E/D-Jugend)

Ziel der Trainingseinheit ist die Verbesserung der individuellen Abwehrarbeit im 1gg1 mit besonderem Augenmerk auf dem Herausprellen des Balles. Schon im Einlaufen und einem kleinen Spiel wird in das Thema eingeführt, bevor in zwei individuellen Abwehrübungen das Herausprellen gezielt geübt wird. Ein Spiel mit mehreren Abwehrspielern und, nach dem Torhüter einwerfen, eine weitere Kleingruppenübung üben das Herausprellen in spielnahen Situationen. Eine Wurfserie als Abschlusspiel rundet die Trainingseinheit ab.

Artikelnummer: 100292

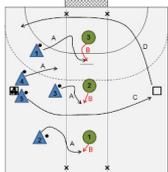
Format: PDF

Veröffentlicht am: 17.04.2016

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Kleines Spiel (10/20)
- Abwehr/individuell (15/35)
- Abwehr/individuell (10/45)
- Abwehr/Kleingruppe (10/55)
- Torhüter einwerfen (10/65)
- Abwehr/Kleingruppe (15/80)
- Abschlusspiel (10/90)

Beispielbild: Abwehr/Kleingruppe



dazu passende Trainingseinheiten:

[299 - Individuelle Abweherschulung mit wechselnden Vorübungen und schnellem Umschalten](#)

[290 - Verbesserung der individuellen Abwehrarbeit im 1gg1](#)

[260 - Gleichzeitiges Beobachten von Ball und Gegenspieler in der Manndeckung](#)

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