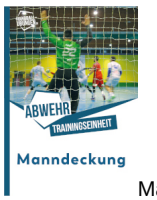
298 - Hilfeaktionen in der Manndeckung auf Ballhöhe



Manndeckung

Bewertung: Noch nicht bewertet
Preis
Verkaufspreis3,19 €

Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt

Beschreibung

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

Ziel der Trainingseinheit ist die Verbesserung der Hilfeaktionen in der Manndeckung. Dabei wird in der Manndeckung das Zurücksinken auf Ballhöhe zur gleichzeitigen Beobachtung von Ball und Gegenspieler gezielt trainiert. Nach der Erwärmung mit einem Spiel und einem Sprintwettkampf wird in einer individuellen Abwehrübung ins Thema eingeführt. Auf das Torhüter einwerfen, folgt eine Übungsreihe aus individueller Abwehrarbeit über die Kleingruppe bis hin zum Abschlussspiel im 5gg5.

Artikelnummer: 100298
Format: PDF
Veröffentlicht am: 30.05.2016

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Kleines Spiel (10/20)
- Sprintwettkampf (10/30)
- Abwehr/individuell (15/45)
- Torhüter einwerfen (10/55)
- Abwehr/individuell (15/70
- Abwehr/Kleingruppe (10/80
- Abwehr/Team (10/90)

Beispielbild: Abwehr/individuell

dazu passende Trainingseinheiten:

306 - Abwehr: Übergang zur Raumdeckung – Einführen von Übergeben und Übernehmen
240 - Verbesserung der individuellen Abwehrarbeit in der offensiven Manndeckung
356 - Abwehrverhalten in der offensiven 1:5-Abwehr gegen das Zusammenspiel von Rückraum und Kreisspieler

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