

392 - Das Verteidigen in der 4:2 Abwehr – Teil 1: Die beiden Halbabwehrspieler



Abwehr 4:2



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)

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 vorne deckenden Spieler in der 4:2-Abwehr aufgezeigt. Ein Abschlusspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

Artikelnummer: 100392

Format: PDF

Veröffentlicht am: 22.05.2018

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Laufkoordination (10/20)
- Ballgewöhnung (10/30)
- Torhüter einwerfen (10/40)
- Abwehr/individuell (15/55)
- Abwehr/Kleingruppe (20/75)
- Abschlusspiel (15/90)

Beispielbild: Abwehr/individuell



dazu passende Trainingseinheiten:

[412 - Das Verteidigen in der 4:2 Abwehr – Teil 2: Zusammenspiel der Abwehrreihen](#)

[409 - Abwehrgrundlagen: Abschirmen des Kreisläufers gegen Anspiele aus dem Rückraum](#)

[385 - Abwehrarbeit in der offensiven Abwehrformation – Zurücksinken und 1gegen1 Situationen vermeiden](#)

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