

406 - Wurfserien mit koordinativen Zusatzaufgaben



13_Angriff_Kleingruppe.jpg



Die vorliegende Trainingseinheit bietet abwechslungsreiches Wurftraining mit Vorübungen. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel, wird der Torhüter eingeworfen. Es folgt eine Wurfserie mit Laufkoordination und Würfeln von außen und aus dem Rückraum. Die nächste Übung kombiniert koordinative Übungen mit Pässen und Würfeln. Anschließend werden Würfe von den Außenpositionen mit handballspezifischen Vorbewegungen ausgeführt, bevor ein Wurfwettkampf die Trainingseinheit abschließt. **Anforderung:** ★★

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

ermäßigter Preis 2,51 €

Verkaufspreis 2,99 €

Netto Verkaufspreis 2,51 €

Preisnachlass

Steuerbetrag 0,48 €

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

Beschreibung **Beschreibung:** Die vorliegende Trainingseinheit bietet abwechslungsreiches Wurftraining mit Vorübungen. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel, wird der Torhüter eingeworfen. Es folgt eine Wurfserie mit Laufkoordination und Würfeln von außen und aus dem Rückraum. Die nächste Übung kombiniert koordinative Übungen mit Pässen und Würfeln. Anschließend werden Würfe von den Außenpositionen mit handballspezifischen Vorbewegungen ausgeführt, bevor ein Wurfwettkampf die Trainingseinheit abschließt.

Artikelnummer 100406

:

Schwerpunkt: Wurfserien mit koordinativen Zusatzaufgabe

eBook Format:	n PDF
Dauer:	90 Minuten
Anzahl Übungen:	7
Erstellungsdatum:	17.09.2018
Schwierigkeit:	★★ Mittlere Anforderung (geeignet ab C- Jugend bis Aktive)

**Beispielbilder:
kleines Spiel**



Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen
- (Einzelübung: 10 Min. / Trainingsgesamtzeit: 10 Min.)
- kleines Spiel (15/25)
- Torhüter einwerfen (10/35)
-
- Angriff/Wurfserie (15/50)
-
- Angriff/Wurfserie (10/60)
-
- Angriff/Wurfserie (15/75)
-
- Abschlussspiel (15/90)

Gesamtzeit der Trainingseinheit : 90 Min.

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