

410 - Schnelles Umschalten mit offenen Situationen und Handlungsketten



Schnelligkeit



Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 3,19 €

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

Beschreibung

Schwierigkeit: Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)

Ziel der Trainingseinheit ist die Schulung des schnellen Umschaltens. Dazu werden offene Situationen und Handlungsketten eingesetzt. Nach der Erwärmung mit koordinativen Übungen und einem Sprintwettkampf, wird im kleinen Spiel auf Kommando in eine zweite Spielform umgeschaltet. An das Torhüter einwerfen schließen sich zwei Übungen mit Handlungsketten an, die sich aus offenen Situationen ergeben. Ein Abschlusspiel rundet die Trainingseinheit ab.

Artikelnummer: 100410

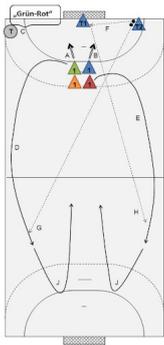
Format: PDF

Veröffentlicht am: 15.10.2018

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Sprintwettkampf (10/25)
- kleines Spiel (15/40)
- Torhüter einwerfen (10/50)
- Angriff/individuell (10/60)
- Angriff/Kleingruppe (15/75)
- Abschlusspiel (15/90)

Beispielbild: Torhüter-Einwerfen



dazu passende Trainingseinheiten:

[377 - Dynamische Richtungsänderungen im Angriff mit und ohne Ball](#)

[357 - Dynamische Tempo- und Laufrichtungswechsel kombiniert mit Wurfserien](#)

[268 - Verbesserung der Spielfähigkeit durch Training mit offenen Situationen](#)

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