

412 - Das Verteidigen in der 4:2 Abwehr – Teil 2: Zusammenspiel der Abwehrreihen



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)

Diese Trainingseinheit erarbeitet im Anschluss an die Trainingseinheit Nr.: 392 das Zusammenarbeiten der beiden Abwehrreihen in der 4:2-Abwehr. Nach der Erwärmung mit einem kleinen Spiel und dem Torhüter-Einwerfen, wird in einer Wurfserie die Abwehrbewegung der vorderen Abwehrreihe wiederholt. Im Anschluss folgen zwei Kleingruppenübung zur Zusammenarbeit mit den Außenspielern und den defensiven Innenspielern. Zum Schluss werden alle Komponenten im Spiel 6gegen6 zusammengesetzt.

Artikelnummer: 100412

Format: PDF

Veröffentlicht am: 29.10.2018

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Kleines Spiel (15/25)
- Torhüter einwerfen (10/35)
- Wurfserie mit Abwehrbewegung (10/45)
- Abwehr/Kleingruppe (15/60)
- Abwehr/Kleingruppe (15/75)
- Abwehr/Team (15/90)

Beispielbild: Abwehr/Kleingruppe



dazu passende Trainingseinheiten:

[392 - Das Verteidigen in der 4:2 Abwehr – Teil 1: Die beiden Halbabwehrspieler](#)

[224 - 3:2:1-Abwehr: Begleiten eines Einläufers aus dem Rückraum und Übergang auf 4:2](#)

[345 - 3:2:1-Abwehr: Das dynamische Stoßen auf den Halbpositionen und den langen Pass im Rückraum verteidigen](#)

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