

## 414 - Verlagern im Rückraum in Verbindung mit der Sperrstellung des Kreisläufers gegen eine defensive Abwehr



14\_Angriff\_60Abwehr.jpg



Die Trainingseinheit soll das Zusammenspiel zwischen Rückraum und Kreisläufer verbessern. Dabei stehen Sperrstellungen des Kreisläufers bei defensiver Abwehr im Vordergrund. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel werden in der Ballgewöhnung Pässe zu Kreisläufern gespielt. Das Torhüter einwerfen kombiniert Würfe vom Kreis und aus dem Rückraum. In der anschließenden Wurfserie werden bereits die verschiedenen Sperrstellungen am Kreis eingeführt. Über eine Kleingruppenübung im 3gegen3 wird die Übung erweitert, bis die Sperren im Abschlusspiel mit Übergang auf zwei Kreisläufer angewendet werden können. **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:** Die Trainingseinheit soll das Zusammenspiel zwischen Rückraum und Kreisläufer verbessern. Dabei stehen Sperrstellungen des Kreisläufers bei defensiver Abwehr im Vordergrund. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel werden in der Ballgewöhnung Pässe zu Kreisläufern gespielt. Das Torhüter einwerfen kombiniert Würfe vom Kreis und aus dem Rückraum. In der anschließenden Wurfserie werden bereits die verschiedenen Sperrstellungen am Kreis eingeführt. Über eine Kleingruppenübung im 3gegen3 wird die Übung erweitert, bis die Sperren im Abschlusspiel mit Übergang auf zwei Kreisläufer angewendet werden können.

**Artik**

100414

<b>elnu mme r: Sch werp unkt :</b>	Verlagern im Rückraum in Verbindung mit der Sperrstellung des Kreisläufers gegen eine defensive Abwehr PDF
<b>eBo ok F orm at: Dau er: Anza hl Ü bun gen: Erst ellun gsda tum: Sch wieri gkeit :</b>	90 Minuten 7 12.11.2018 ☆☆☆ Höhere Anforderung  (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)

**Beispielbilder**  
Angriff/Kleingruppe



Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen
- (Einzelübung: 10 Min. / Trainingsgesamtzeit: 10 Min.)
- Kleines Spiel (10/20)
- 
- Ballgewöhnung (15/35)
- Torhüter einwerfen (10/45)
- 
- Angriff/Wurfserei (15/60)
- Angriff/Kleingruppe (15/75)
- Angriff/Team (15/90)

Gesamtzeit der  
Trainingseinheit  
: 90 Minuten

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