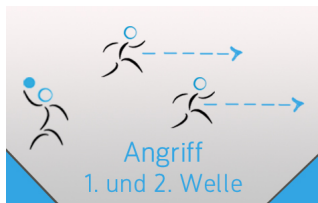
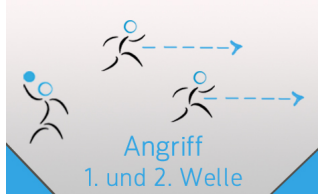


416 - Kreuzvarianten in der zweiten Welle



17_Angriff_12Welle.jpg



In dieser Trainingseinheit werden zwei Varianten in der zweiten Welle erarbeitet, eine mit langem, eine zweite mit leerem Kreuzen. Nach der Erwärmung mit einem kleinem Spiel und dem Torhüter-Einwerfen, werden in zwei Wurfserien die Laufwege erarbeitet. Im Anschluss werden beide Varianten gegen verschiedene Abwehrformationen erprobt und im Abschlusspiel angewendet. **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:** In dieser Trainingseinheit werden zwei Varianten in der zweiten Welle erarbeitet, eine mit langem, eine zweite mit leerem Kreuzen. Nach der Erwärmung mit einem kleinem Spiel und dem Torhüter-Einwerfen, werden in zwei Wurfserien die Laufwege erarbeitet. Im Anschluss werden beide Varianten gegen verschiedene Abwehrformationen erprobt und im Abschlusspiel angewendet.

Artikelnummer: 100416

Schwerpunkt: Kreuzvarianten in der zweiten Welle

Format: PDF

ok Form
at:
Dauer: 90 Minuten
Anzahl Übungen: 8
Erstellung: 26.11.2018
Stadium:
Schwierigkeit: ★★★ Höhere Anforderung
: (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)

Beispielbilder

Torhüter-
Einwerfen



Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen
(Einzelübung: 10 Min. / Trainingsgesamtzeit: 10 Min.)
- Kleines Spiel (15/25)
- Torhüter einwerfen (15/40)
-
- Angriff/Wurfserie (10/50)
-
- Angriff/Wurfserie (10/60)
- Angriff/Kleingruppe (10/70)
- Angriff/Kleingruppe (10/80)
-
- Abschlussspiel (10/90)

Gesamtzeit der Trainingseinheit : 90 Minuten
Informieren Sie sich hier über die [Vereinslizenz](#)