

416 - Kreuzvarianten in der zweiten Welle



Gegenstoß
1. und 2. Welle

Gegenstoß 1. und 2. Welle



Gegenstoß
1. und 2. Welle

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)

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

Format: PDF

Veröffentlicht am: 26.11.2018

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Kleines Spiel (15/25)
- Torhüter einwerfen (15/40)
- Angriff/Wurfserie (10/50)
- Angriff/Wurfserie (10/60)
- Angriff/Kleingruppe (10/70)
- Angriff/Kleingruppe (10/80)
- Abschlusspiel (10/90)

Beispielbild: Torhüter-Einwerfen



dazu passende Trainingseinheiten:

[374 - Einleiten des Gegenstoßes durch den Torhüter](#)

[368 - Schnelles Umschalten von der Abwehr in den Gegenstoß](#)

[361 - Dynamisches Spiel in der zweiten Welle mit schnellem Torabschluss](#)

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