

421 - Dynamisches Wurftraining mit Zusatzaufgaben



Wurftraining

Wurftraining



Wurftraining

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)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt in dynamischen Angriffsaktionen mit vielen Wurfsituationen. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel folgt mit der Ballgewöhnung eine Übung mit dynamischen Richtungsänderungen und abschließend einem Wurf auf das Tor. Der Laufweg wird im Torhüter-Einwerfen nochmal aufgegriffen. Die folgende Wurfübung beinhaltet Verletzungsprophylaxe des Beinapparats und die Schulung des Gleichgewichtssinns. In zwei weiteren Angriffsübungen erfolgen Würfe nach Vorübungen und im 2gegen2.

Artikelnummer: 100421

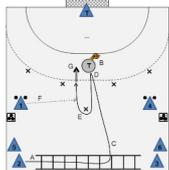
Format: PDF

Veröffentlicht am: 14.01.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- kleines Spiel (10/20)
- Ballgewöhnung (10/30)
- Torhüter-Einwerfen (10/40)
- Angriff/individuell (20/60)
- Angriff/Kleingruppe (15/75)
- Angriff/Kleingruppe (15/90)

Beispielbild: Angriff/Individuell



dazu passende Trainingseinheiten:

[488 - Laufäuschungen und Wurfserien mit einer kleinen Trainingsgruppe](#)

[473 - Staffeln und Wurfserien mit koordinativen Zusatzaufgaben](#)

[438 - Wurfserien und Wurfwettkämpfe mit Zusatzaufgaben](#)

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