

424 - Ein Ablauf aus der schnellen Mitte in zwei Varianten



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 der Trainingseinheit wird ein Ablauf aus der schnellen Mitte mit zwei Varianten erarbeitet. Nach der Erwärmung mit Ballgewöhnung und Torhüter einwerfen, werden zunächst in der Kleingruppe die Optionen auf der Entscheider-Position aufgezeigt, bevor beide Varianten im Team gespielt werden. Im Abschlusspiel werden die Abläufe angewendet.

Artikelnummer: 100424

Format: PDF

Veröffentlicht am: 04.02.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Ballgewöhnung (10/20)
- Torhüter einwerfen (10/30)
- Angriff/Kleingruppe (10/40)
- Angriff/Kleingruppe (10/50)
- Angriff/Team (15/65)
- Angriff/Team (15/80)
- Abschlusspiel (10/90)

Beispielbild: Torhüter-Einwerfen

