

428 - Abwehrarbeit mit schnellen Reaktionen in Folgeaktionen



Grundlagen

Grundlagen Abwehr



Grundlagen

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)

Abwehraktionen im 1gegen1 und 2gegen2 stehen im Mittelpunkt der Trainingseinheit. Nach der Erwärmung mit einem kleinen Spiel und dem Torhüter-Einwerfen, wird in einer ersten Abwehrrübung eine 1gegen1-Aktion mit dem Absichern des Kreisläufers verknüpft. Es folgen zwei weitere Abwehrrübungen mit wechselnden Aktionen im 1gegen1 und 2gegen2, bevor in einem Abschlussspiel im 3gegen3 das Geübte angewendet wird.

Artikelnummer: 100428

Format: PDF

Veröffentlicht am: 04.03.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Kleines Spiel (15/25)
- Torhüter-Einwerfen (10/35)
- Abwehr/Individuell (10/45)
- Abwehr/Individuell - Kleingruppe (10/55)
- Abwehr/Kleingruppe (20/75)
- Abschlussspiel (15/90)

Beispielbild: Abwehr/Kleingruppe



dazu passende Trainingseinheiten:

[476 - Abwehr im 1gegen1 und 2gegen2 mit schnellem Umschalten](#)

[422 - Schnelles Umschalten von Angriff in die Rückzugsbewegung](#)

[398 - Abwehrarbeit mit schnellem Umschalten im Kontinuum](#)

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