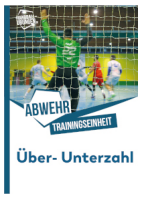
433 - Mit schnellen Beinen in der offensiv ausgelegten Unterzahlabwehr agieren

Abwehr Über- Unterzahl



Bewertung: Noch nicht bewertet
Preis
Verkaufspreis3,19 €

Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt

Beschreibung

Schwierigkeit: Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)

In dieser Trainingseinheit liegt der Schwerpunkt auf dem Zusammenspiel in der 5gegen6 Unterzahlabwehr. Es wird mit schnellen Positionswechseln in der offensiven Formation verteidigt. Nach der Erwärmung und einer Laufkoordinationsübung, wird in der Ballgewöhnung und dem Torhütereinwerfen die Laufbewegung für das Verteidigen gegen den Kreisläufer geübt. In den beiden Abwehrübungen wird Position für Position das Verteidigen gegen den Überzahlangriff aufgezeigt. In einem Abschlussspiel wird das Geübte dann angewendet.

Artikelnummer: 100433
Format: PDF
Veröffentlicht am: 08.04.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Laufkoordination (10/25)
- Ballgewöhnung (15/40)
- Torhüter einwerfen (10/50)
- Abwehr/Team (15/65)
- Abwehr/Team (15/80)
- Abschlussspiel (10/90)

Beispielbild: Ballgewöhnung

dazu passende Trainingseinheiten:

443 - Lösen von kurzfristig entstehenden Unterzahlsituationen in der Abwehr
Handball Praxis Spezial 2 - Schritt für Schritt zum erfolgreichen Angriffskonzept gegen eine 6-0 Abwehr
385 - Abwehrarbeit in der offensiven Abwehrformation – Zurücksinken und 1gegen1 Situationen vermeiden

Informiere dich hier über die Einzeltrainer- oder Vereinslizenz und über die Trainingseinheitenpakete.