437 - Grundlagentraining: Passen, fangen, werfen und prellen

Grundlagen Angriff

Bewertung: Noch nicht bewertet
Preis
Verkaufspreis3,19 €

Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt

Beschreibung

Schwierigkeit: Einfach (geeignet ab E/D-Jugend)

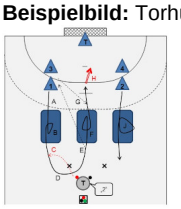
Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt auf den handballerischen Grundlagen Passen, Fangen, Werfen und Prellen. Nach der Erwärmung und einem Spiel, folgt die Ballgewöhnung mit turnerischen Elementen und Zielwerfen. Das Torhütereinwerfen ist ebenfalls von turnerischen Elementen und einer Prellübung geprägt, hier ist noch zusätzlich eine Wahrnehmungsaufgabe gefordert. Eine 1gegen1 Übung mit Vorübungen für Abwehr- und Angriffsspieler und ein Überzahlspiel folgen, bevor ein Abschlussspiel die Trainingseinheit abschließt.

Artikelnummer: 100437
Format: PDF
Veröffentlicht am: 06.05.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- kleines Spiel (10/25)
- Ballgewöhnung (15/35)
- Torhüter einwerfen (15/50)
- Angriff/individuell (15/65)
- Angriff/Team (15/80)
- Abschlussspiel (10/90)

Beispielbild: Torhüter einwerfen



dazu passende Trainingseinheiten:

441 - Grundlagentraining in der Abwehr: Schnelle Seitwärts-, Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen
401 - Grundlagentraining: Ballfangen mit und ohne Zeitdruck
399 - Grundlagentraining Prellen (Tippen)

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