

439 - Intensives Lauf- und Wurftraining



Ausdauer



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)

Koordinative Aufgaben, intensive und schnelle Laufbewegungen mit schnellen Richtungswechseln, kombiniert mit Wurftraining, sind die Inhalte dieser Trainingseinheit. Sie eignet sich sehr gut für ein intensives Training mit einer kleinen Trainingsgruppe von 4-6 Feldspielern und einem Torhüter.

Artikelnummer: 100439

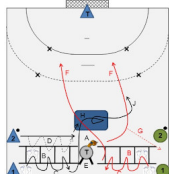
Format: PDF

Veröffentlicht am: 20.05.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Laufkoordination (10/20)
- Ballgewöhnung (15/35)
- Torhütereinwerfen (10/45)
- Angriff/Wurfserie (15/60)
- Angriff/Individuell (15/75)
- Angriff/Kleingruppe (15/90)

Beispielbild: Angriff/Kleingruppe



dazu passende Trainingseinheiten:

[434 - Wurftraining und Wurfentscheidung auf der Außenposition](#)

[421 - Dynamisches Wurftraining mit Zusatzaufgaben](#)

[406 - Wurfserien mit koordinativen Zusatzaufgaben](#)

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