

448 - Abwehrtraining im Kontinuum



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)

Die Verbesserung der individuellen Abwehrarbeit ist Ziel der Trainingseinheit. Nach der Erwärmung mit Laufkoordination und Abwehrbewegungen, wird in einer ersten Abwehrübung im 1gegen1 gearbeitet und sofort in eine Folgeaktion reagiert. Auf das Torhütereinwerfen folgt eine weitere Übung mit 2-Mal 1gegen1. Dann wird zunächst im 2gegen2 gegen Rückraum und Kreisläufer verteidigt und zum Schluss auf 3gegen3 erweitert.

Artikelnummer: 100448

Format: PDF

Veröffentlicht am: 22.07.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Laufkoordination (10/20)
- Abwehr/individuell (15/35)
- Torhüter einwerfen (10/45)
- Abwehr/individuell (20/65)
- Abwehr/Kleingruppe (10/75)
- Abwehr/Kleingruppe (15/90)

Beispielbild: Abwehr/Kleingruppe



dazu passende Trainingseinheiten:

[441 - Grundlagentraining in der Abwehr: Schnelle Seitwärts-, Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen](#)

[428 - Abwehrarbeit mit schnellen Reaktionen in Folgeaktionen](#)

[412 - Das Verteidigen in der 4:2 Abwehr – Teil 2: Zusammenspiel der Abwehrreihen](#)

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