

450 - Ausdauertraining mit schneller Beinarbeit und Abwehrelementen



Ausdauer



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 Trainingseinheit eignet sich besonders für die Vorbereitung oder in längeren Phasen ohne Spielbetrieb und soll die schnelle Beinarbeit vor allem in der Abwehr verbessern. Nach dem Einlaufen, einer Laufübung und einem Sprintwettkampf, werden Stationen zur Verbesserung der Beinarbeit kombiniert mit abwehrenden Bewegungen oder Reaktionen durchgeführt. Ein zweites abwehrendes Stationstraining folgt nach einem weiteren Sprintwettkampf.

Artikelnummer: 100450

Format: PDF

Veröffentlicht am: 26.08.07.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Laufkoordination (10/25)
- Sprintwettkampf (10/35)
- Stationen (20/55)
- Sprintwettkampf (10/65)
- Stationen (26/90)

Beispielbild: Sprintwettkampf



dazu passende Trainingseinheiten:

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

[438 - Wurfserien und Wurfwettkämpfe mit Zusatzaufgaben](#)

[433 - Mit schnellen Beinen in der offensiv ausgelegten Unterzahlabwehr agieren](#)

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