

452 - Intensive Wurfserien mit Vorbelastung und Springseilen



Ausdauer

Ausdauer



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 trainiert Athletik und handballspezifische Ausdauer in intensiven Wurfserien mit Vorbelastungen im Springseil. Nach der Erwärmung mit einer Passübungen und dem Torhütereinwerfen, folgt ein erster Wurfwettkampf, der in einer zweiten Variante erweitert wird. Danach werden Vorbelastungen im Springseil kombiniert mit Wurfaktionen und zum Ende der Trainingseinheit mit dem Spiel im 2gegen2.

Artikelnummer: 100452

Format: PDF

Veröffentlicht am: 09.09.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Ballgewöhnung (10/25)
- Torhüter einwerfen (10/35)
- Wurfwettkampf (12/47)
- Wurfwettkampf (13/60)
- Angriff/Wurfserie (15/75)
- Angriff/Kleingruppe (15/90)

Beispielbild: Angriff/Kleingruppe



dazu passende Trainingseinheiten:

[439 - Intensives Lauf- und Wurftraining](#)

[431 - Wurfserien für Torhüter und Feldspieler](#)

[348 - Handballspezifische Schnelligkeitsausdauer in Stationen und Wurfwettkämpfen](#)

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