

460 - Durch Tempowechsel die Abwehr binden und zum freien Mitspieler passen



Kleingruppen-
training

Angriff Kleingruppe



Kleingruppen-
training

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)

Die Trainingseinheit soll das Angriffsspiel verbessern, indem gezielt Aktionen in die Abwehrlücken ausgeführt werden. Nach einer Erwärmung mit koordinativen Übungen und einem kleinen Spiel werden in der Ballgewöhnung schnelle Richtungswechsel auf Kommando trainiert. Im Torhüter-Einwerfen und einer Wurfserie wird das dynamische Wegziehen mit Ball trainiert und zu einem Spiel 2 gegen 2 erweitert. Im Abschlusspiel wird das Geübte im 5 gegen 5 angewendet werden.

Artikelnummer: 100460

Format: PDF

Veröffentlicht am: 04.11.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Kleines Spiel (10/25)
- Ballgewöhnung (10/35)
- Torhüter einwerfen (15/50)
- Angriff/Wurfserie (10/60)
- Angriff/Kleingruppe (15/75)
- Abschlusspiel (15/90)

Beispielbild: Angriff/Wurfserie



dazu passende Trainingseinheiten:

[456 - Grundlagentraining: Passen zum freien Mitspieler](#)

[426 - Zusammenspiel in der Kleingruppe: Freilaufen und im richtigen Moment passen](#)

[247 - Dynamische Angriffsaktionen im 1gegen1 mit Weiterspielmöglichkeiten](#)

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