

462 - Grundlagentraining: Orientieren, Ball erobern, Pellen und Spielen



Grundlagen

Grundlagen Angriff



Grundlagen

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 3,19 €

[Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt](#)

Beschreibung

Schwierigkeit: Einfach (geeignet ab E/D-Jugend)

Die Trainingseinheit verbindet handballspezifische Aufgaben mit Orientierungsaufgaben im Raum und bei der Suche nach dem Ball. Nach dem Einlaufen wird in der Laufkoordination Pellen mit gleichzeitiger Orientierung und Aufmerksamkeit gegenüber anderen Spielern gefordert. In der Ballgewöhnung und einem kleinen Spiel muss zunächst ein Ball gefunden und erlaufen werden, bevor in Folgeaktionen gestartet werden kann. Nach dem Einwerfen der Torhüter wird in zwei abschließenden Übungen zunächst der Ball gesichert und dann im 1gegen1 oder 2gegen2 gespielt.

Artikelnummer: 100462

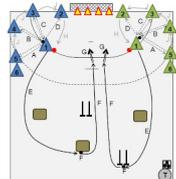
Format: PDF

Veröffentlicht am: 18.11.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

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

Beispielbild: Kleines Spiel



dazu passende Trainingseinheiten:

[489 - Prellen, Passen und Fangen üben und in Wettkämpfen anwenden](#)

[486 - Grundlagentraining: Ballgewöhnung nach Trainingspausen](#)

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

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