

465 - Spielerisches Training mit kleinen Trainingsgruppen in Wettkampfpausen



Kleine Trainingsgruppen

Kleine Trainingsgruppen



Kleine Trainingsgruppen

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)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im spielerischen Teamtraining mit kleineren Trainingsgruppen. Nach der Erwärmung folgt eine Prellübung im Kontinuum, ein Fangspiel und ein Sprintwettkampf. Anschließend messen sich zwei Mannschaften im Spiel „Mensch ärgere dich nicht“, bevor ein Wettkampf Feldspieler vs. Torhüter diese Trainingseinheit abrundet.

Artikelnummer: 100465

Format: PDF

Veröffentlicht am: 09.12.2019

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Laufkoordination (10/25)
- Kleines Spiel (10/35)
- Sprintwettkampf (10/45)
- Kleines Spiel (30/75)
- Kleines Spiel (15/90)

Beispielbild: Laufkoordination



dazu passende Trainingseinheiten:

[467 - Spielerisches Wahrnehmungs- und Reaktionstraining mit Leibchen](#)

[335 - Spielerisches Training mit intensiven 2gegen2-Spielen für Wettkampfpausen](#)

[268 - Verbesserung der Spielfähigkeit durch Training mit offenen Situationen](#)

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