

467 - Spielerisches Wahrnehmungs- und Reaktionstraining mit Leibchen



Koordination

Koordination



Koordination

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 Erkennen, wann und an wen der Ball weitergespielt werden muss. Die Spieler ohne Ball müssen sich dabei permanent im Raum bewegen, um anspielbar zu sein. Für den athletischen Aspekt werden zwei Sprintwettkämpfe ausgeführt. Das Leibchen zieht sich als Spielgerät durch die gesamte Trainingseinheit.

Die Trainingseinheit ist nach einer Idee von unserem DHB A-Lizenztrainer Felix Linden entstanden.

Artikelnummer: 100467

Format: PDF

Veröffentlicht am: 06.01.2020

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Sprintwettkampf (10/25)
- Kleines Spiel (10/35)
- Torhüter-Einwerfen (10/45)
- Angriff/Kleingruppe (15/60)
- Angriff/Team (20/80)
- Abschlussprint (10/90)

Beispielbild: Angriff / Kleingruppe



dazu passende Trainingseinheiten:

[411 - Parcourstraining: Grundlagenathletik mit dem eigenen Körpergewicht und Koordination ab C-Jugend](#)

[350 - Team Building durch gemeinsames Lösen koordinativer Aufgaben](#)

[252 - Handballspezifische Koordination mit einer kleinen Trainingsgruppe](#)

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