

469 - Verteidigen im 1gegen1 in der offensiven Abwehrposition



1:5 Abwehr

Abwehr 1:5



1:5 Abwehr

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 Verteidigen in offensiven Abwehrkooperationen. Hier soll das Heraustreten auf den Angreifer und das Sinken nach Hinten geübt werden. Die direkte 1gegen1 Situation in für den Angreifer optimaler Position soll damit verhindert werden. Nach der Erwärmung mit einer Laufkoordinationsübung, wird bei der Ballgewöhnung und dem Torhütereinwerfen die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung geübt. In den beiden folgenden Abwehrübungen wird zuerst ohne und dann mit Ball, das Verteidigen in der offensiven 1gegen1-Situation trainiert. Ein Abschlusspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

Artikelnummer: 100469

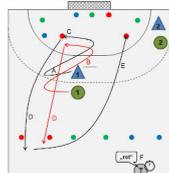
Format: PDF

Veröffentlicht am: 20.01.2020

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Laufkoordination (15/30)
- Ballgewöhnung (10/40)
- Torhüter-Einwerfen (10/50)
- Abwehr/Individuell (10/60)
- Abwehr/Individuell (15/75)
- Abwehr/Kleingruppe (15/15)

Beispielbild: Laufkoordination



dazu passende Trainingseinheiten:

[385 - Abwehrarbeit in der offensiven Abwehrformation – Zurücksinken und 1gegen1 Situationen vermeiden](#)

[356 - Abwehrverhalten in der offensiven 1:5-Abwehr gegen das Zusammenspiel von Rückraum und Kreisspieler](#)

[274 - 1:5 Abwehr: Verbesserung der Abwehrarbeit im Mittelsektor](#)

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