

476 - Abwehr im 1gegen1 und 2gegen2 mit schnellem Umschalten



Schnelles
Umschalten

Schnelles Umschalten



Schnelles
Umschalten

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 3,19 €

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

Beschreibung

Schwierigkeit: Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)

Abwehrarbeit im 1gegen1 und 2gegen2 steht im Mittelpunkt der Trainingseinheit. Nach der Erwärmung und einer Laufkoordinationsübung mit Vorgabe der Laufrichtung über Farbkarten, wird in einer Abwehrübung im 1gegen1 ohne und mit Ball verteidigt. Es folgt eine weitere Abwehrübung mit sofortigem Umschalten nach dem 1gegen1 in eine weitere Aktion im 2gegen2. Nach dem Torhütereinwerfen wird dies noch einmal aufgegriffen. Ein Mannschaftssprint rundet die Trainingseinheit ab.

Artikelnummer: 100476

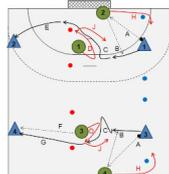
Format: PDF

Veröffentlicht am: 09.03.2020

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Laufkoordination (10/20)
- Abwehr/individuell (20/40)
- Abwehr/individuell, Kleingruppe (15/55)
- Torhüter-Einwerfen (10/65)
- Abwehr/individuell, Kleingruppe (20/85)
- Abschlussprint (5/90)

Beispielbild: Abwehr/Individuell



dazu passende Trainingseinheiten:

[493 - Spielerisches Training der Abwehrgrundlagen im 1gegen1 und 2gegen2](#)

[463 - Abwehr im 1gegen1 nach Vorübungen](#)

[398 - Abwehrarbeit mit schnellem Umschalten im Kontinuum](#)

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