

484 - Ausdauer, Athletik und Koordination in der Kleingruppe Outdoor



Ausdauer



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)

Die Trainingseinheit soll zur Verbesserung der handballspezifischen Ausdauer dienen und kann in der Kleingruppe mit 4 Spielern im Freien durchgeführt werden. Nach einer Laufübung zur Erwärmung folgen eine Übung zur Laufkoordination und zwei Sprints Spiele mit Würfelbingo. Nach einer weiteren Laufübung mit dem Medizinball (oder 800-Gramm-Ball) wird eine kurze Prellübung mit zwei Bällen ausgeführt, bevor eine Ausdauerübung mit Tempowechsel das Training abrundet.

Artikelnummer: 100484

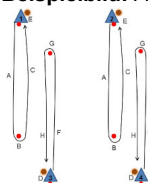
Format: PDF

Veröffentlicht am: 25.05.2020

Inhalt: (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen (20/20)
- Laufkoordination (15/35)
- Sprintwettkampf (20/55)
- Ausdauer/Athletik (10/65)
- Prellkoordination (10/75)
- Ausdauerlauf (15/90)

Beispielbild: Ausdauer



dazu passende Trainingseinheiten:

[498 - Sommerbiathlon auf dem Sportplatz](#)

[483 - Kleines 1x1 für ein individuelles Training auf der Straße, im Park oder im Garten - Teil 3](#)

[482 - Kleines 1x1 für ein individuelles Training auf der Straße, im Park oder im Garten - Teil 2](#)

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