

## 493 - Spielerisches Training der Abwehrgrundlagen im 1gegen1 und 2gegen2



Grundlagen Abwehr



Bewertung: Noch nicht bewertet

**Preis**

Verkaufspreis 3,19 €

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

**Beschreibung**

**Schwierigkeit:** Einfach (geeignet ab E/D-Jugend)

Die Trainingseinheit bietet allgemeine Abwehrgrundlagen für einen Wiedereinstieg in die Abwehrarbeit nach Pausen. Nach der Erwärmung werden in einer Koordinationsübung Abwehrbewegungen mit schnellen Reaktionen kombiniert. Nach dem Torhüter einwerfen wird dies noch einmal aufgegriffen, bevor in zwei Übungen die Abwehr im 2gegen2 im Vordergrund steht. Ein Sprintkontinuum beendet die Trainingseinheit.

**Artikelnummer:** 100493

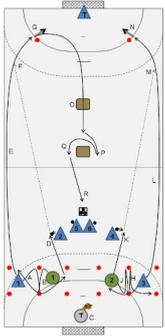
**Format:** PDF

**Veröffentlicht am:** 27.07.2020

**Inhalt:** (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (15/15)
- Laufkoordination (20/35)
- Torhüter einwerfen (10/45)
- Abwehr/individuell (15/60)
- Abwehr/Kleingruppe (25/85)
- Abschlussprint (5/90)

**Beispielbild:** Abwehr/Individuell



**dazu passende Trainingseinheiten:**

[476 - Abwehr im 1gegen1 und 2gegen2 mit schnellem Umschalten](#)

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

[441 - Grundlagentraining in der Abwehr: Schnelle Seitwärts-, Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen](#)

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