

Handball Praxis 4 – Intensives Abwehrtraining im Handball



Handball Praxis 4 – Intensives Abwehrtraining im Handball



PDF

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 11,99 €

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

Beschreibung

Der Angriff schießt die Tore, die Abwehr gewinnt das Spiel.

Im folgenden Band finden Sie fünf methodisch ausgearbeitete Trainingseinheiten zum Thema Abwehr im Handballspiel. Die individuelle Ausbildung der einzelnen Spieler, sowie das Zusammenspiel in der Mannschaft ist ein wichtiger Baustein für den Erfolg und muss immer wieder wiederholt und vertieft werden. Ebenso ist eine konditionelle Fitness gerade für eine konzentrierte Abwehrleistung immens wichtig. Diese Einheiten legen ein großes Augenmerk auf konditionelle Elemente und sind daher für ältere Jugendmannschaften und erwachsene Mannschaften aus dem Leistungsbereich sehr zu empfehlen.

Wie in allen Bänden von handball-uebungen.de, liegt der Schwerpunkt des Buches in den praktischen Trainingseinheiten, die direkt in ein Training übernommen werden können. Lassen Sie sich inspirieren, wie ein Training mit dem Schwerpunkt auf der Abwehr gestaltet werden kann und bringen Sie auch Ihre eigenen Ideen mit ein. Ein kurzer theoretischer Abriss zur allgemeinen Trainingsplanung führt in das Thema ein und ermöglicht es Ihnen, Trainingseinheiten in ihre Jahresplanung zu integrieren.

Enthaltene Trainingseinheiten:

- TE 1: Grundbewegungen in der Abwehr von 1gg1 zur Kleingruppe
- TE 2: Grundlagen Beinarbeit für die Abwehrarbeit
- TE 3: Intensives Abwehrtraining Individuell / Kleingruppe
- TE 4: Abwehrverhalten in der 3:2:1 gegen einen Übergang
- TE 5: Übergabe Wurfeck zwischen Block und Torhüter



Beispielbild:

Produktnummer: 490005

Veröffentlichung: 12.01.2013

ISBN: 978-3-943899-44-3

Seitenanzahl: 54 Seiten

Schwierigkeit: Für alle Alters- und Leistungsbereiche ab B-Jugend geeignet
(Die einzelnen Übungen sind in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt)

Lieferzeit: Direkter Download nach Bezahlung

Weitere Ebooks von Jörg Madinger:

[Handball Praxis 2 - Grundbewegungen in der Abwehr](#)

[Handball Praxis Spezial 1 - Schritt für Schritt zur 3-2-1 Abwehr](#)

[Wettkampfspiele für das tägliche Handballtraining - 60 Übungsformen für jede Altersstufe](#)