

Handball Praxis Spezial 1 - Schritt für Schritt zur 3-2-1 Abwehr



Handball Praxis Spezial 1 - Schritt für Schritt zur 3-2-1 Abwehr



PDF

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 15,99 €

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

Beschreibung

Die 3-2-1 Abwehr ist ein hervorragendes taktisches Mittel, um den Angriff im Aufbau unter Druck zu setzen. Schnelle Ballgewinne und Konter sind oft die Folge. Gute konditionelle Eigenschaften, sowie eine gute Ausbildung im 1 gegen 1 in der Abwehr sind allerdings Grundvoraussetzungen dafür. Für eine allumfassende Ausbildung in der Jugend gehört die 3-2-1 Abwehr zwingend dazu.

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 die 3-2-1 Abwehrformation erarbeitet 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: 3-2-1 Abwehr Teil 1
- TE 2: 3-2-1 Abwehr Teil 2
- TE 3: 3-2-1 Abwehr Teil 3
- TE 4: 3-2-1 Abwehr Teil 4
- TE 5: 3-2-1 Abwehr Teil 5
- TE 6: 3-2-1 Abwehr Teil 6

Beispielbild:



Produktnummer: 200003

Veröffentlichung: 16.06.2012

ISBN: 978-3-943899-22-1

Seitenanzahl: 63 Seiten

Schwierigkeit: Für alle Alters- und Leistungsbereiche ab D-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 2 - Schritt für Schritt zum erfolgreichen Angriffskonzept gegen eine 6-0 Abwehr](#)

[Training für defensive und halboffensive Abwehrkooperationen im Handball](#)