

Training der offensiven Abwehr im Jugendhandball



Training der offensiven Abwehr im Jugendhandball



PDF

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 17,99 €

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

Beschreibung

Das offensive Abwehrspiel ist einer der grundlegenden Bausteine im Jugendhandball und fördert durch das Entstehen von großen Räumen in Breite und Tiefe die individuelle Entwicklung der Jugendspieler, sowohl im Angriff als auch in der Abwehr. Den ersten Schritt stellt dabei die offensive Manndeckung dar. Durch eine klare Zuordnung zu einem Gegenspieler haben die Abwehrspieler eine klar definierte Aufgabe und so die Möglichkeit, ihr individuelles Abwehrspiel zu entwickeln. Nach und nach werden Hilfeaktionen und Interaktionen auch in der Kleingruppe gefordert, bevor erste Varianten der Raumdeckung in der Zweilinienabwehr (1:5-Abwehr, 3:3-Abwehr) eingeführt werden können.

Die Übungen in dieser Sammlung vermitteln Grundlagen des offensiven Abwehrspiels, zunächst die Abwehr gegen den Ballhalter mit dem Herausprellen von Bällen und der Abwehrarbeit im 1gegen1, dann die Abwehr gegen Spieler ohne Ball mit Abschirmen des Kreisläufers, das Begleiten des Gegenspielers und das antizipative Abwehrspiel beim Herausfangen von Pässen.

Im zweiten Teil befassen sich die Übungen mit der Kooperation in der Kleingruppe gegen Positionswechsel der Angreifer in der Breite und der Abwehrarbeit in zwei Linien gegen Rückraumspieler und Kreisläufer.

Die letzten Übungen zeigen Übungsreihen zu den Themen offensive Manndeckung mit Sinken auf Höhe des Balles, 1:5- und 3:3-Abwehr, bevor zum Ende mit dem Einstieg in die 3:2:1-Abwehr der Übergang zu defensiveren Abwehrsystemen eingeleitet wird.

Folgende Kategorien sind im Buch enthalten:

Kategorie: Individuelle Grundlagen

1. Vorbereitende Spiele und Übungen
2. Herausprellen von Bällen im 1gegen1
3. Offensive Abwehr im 1gegen1
4. Herausfangen von Bällen
5. Abwehr gegen den Kreisläufer in offensiven Abwehrformationen
6. Abwehr gegen Einläufer in offensiven Abwehrformationen

Kategorie: Abwehr in der Kleingruppe

1. Zusammenarbeit in der Breite
2. Zusammenarbeit in der Tiefe

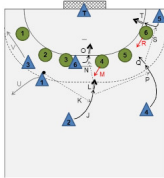
Kategorie: Abwehr im Team und offensive Abwehrkooperationen

1. Offensive Manndeckung mit Sinken auf Ballhöhe
2. Verteidigen in der 1:5- Abwehr
3. Verteidigen in der 3:3- Abwehr
4. Verteidigen in der 3:2:1- Abwehr

In diesem Taschenbuch sind 70 Einzelübungen zu den oben genannten Kategorien enthalten.

Untertitel: 1gegen1, Kleingruppe, Manndeckung und offensive Abwehrkooperationen

Beispielbild:



Produktnummer: 490042

Veröffentlichung: 26.11.2018

ISBN: 978-3-95641-231-8

Seitenanzahl: 85 Seiten

Schwierigkeit: Die einzelnen Übungen sind in Schwierigkeitsgrade unterteilt

Lieferzeit: Direkter Download nach Bezahlung

Weitere Ebooks von Jörg Madinger:

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

[Handball Praxis 7 - Handballspezifisches Ausdauertraining im Stadion und in der Halle](#)

[Abwechslungsreiches Wurftraining im Handball - 60 Übungsformen für jedes Handballtraining](#)