

Training für defensive und halboffensive Abwehrkooperationen im Handball



Training für defensive und halboffensive Abwehrkooperationen im Handball

PDF

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 17,99 €

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

Beschreibung

Gute Abwehrarbeit ist eine Grundvoraussetzung für modernes Handballspiel. Dabei geht es nicht nur um das Verhindern von Torerfolgen, sondern auch darum, aktiv Bälle zu gewinnen und so das eigene Tempospiel einzuleiten. Der Angriff soll permanent unter Druck gesetzt und so zu Fehlern gezwungen werden.

Die Übungen in dieser Sammlung befassen sich zunächst mit den individuellen Grundlagen für die Abwehrarbeit. Die individuelle und positionsspezifische Ausbildung ist der Ausgangspunkt für die späteren Abwehrkooperationen und gibt die Möglichkeiten für die Wahl des geeigneten Systems vor. Übungen zu Beinarbeit, zur Abwehr im 1 gegen 1 und zur Absicherung des Kreisläufers, kombiniert mit Umschalten in Folgeaktionen, sind ebenso Grundlagen wie Blocken und das Antizipieren innerhalb einer aktiven Abwehr auf den Außenpositionen.

Im zweiten Teil befasst sich die Sammlung mit der Kooperation in der Kleingruppe mit Übergeben/Übernehmen in der Breite und Absprachen bei der gemeinsamen Abwehrarbeit gegen den Kreisläufer.

Im dritten Kapitel werden die Kooperation im Team im 6:0, 5:1, 3:2:1 und 4:2 erarbeitet und mögliche Varianten vorgestellt.

Lassen Sie sich von den Übungen inspirieren, Ihre eigene Idee eines Abwehrkonzepts zu entwickeln und die Stärken der eigenen Abwehrspieler optimal in der Kooperation zu nutzen.

Folgende Kategorien sind im Buch enthalten:

Kategorie: Individuelle Grundlagen

1. Allgemeine Übungen zu Beinarbeit und Abwehrgrundbewegungen
2. Übungen zur Aufnahme von Körperkontakt
3. Abwehraktionen im 1 gegen 1
4. Absicherung des Kreisläufers
5. Blocken in Abstimmung mit dem Torhüter
6. Aktive Außenabwehr

Kategorie: Arbeit in der Kleingruppe

1. Zusammenarbeit in der Breite

2. Zusammenarbeit in der Tiefe

Kategorie: Kooperation im Team

1. 6:0-Abwehr
2. 5:1-Abwehr
3. 3:2:1-Abwehr
4. 4:2-Abwehr

Beispielbild:



Produktnummer: 490035

Veröffentlichung: 22.05.2018

ISBN: 978-3-95641-210-3

Seitenanzahl: 93 Seiten

Schwierigkeit: Die einzelnen Übungen sind in Schwierigkeitsgrade eingeteilt.

Lieferzeit: Direkter Download nach Bezahlung

Weitere Ebooks von Jörg Madinger:

[Handball Praxis Spezial 2 - Schritt für Schritt zum erfolgreichen Angriffskonzept gegen eine 6-0 Abwehr](#)

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

[Handball Praxis Mini 2 – Koordinatives Training in Spielformen und Bewegungslandschaften](#)