



## Lektion 5

### Übung 1

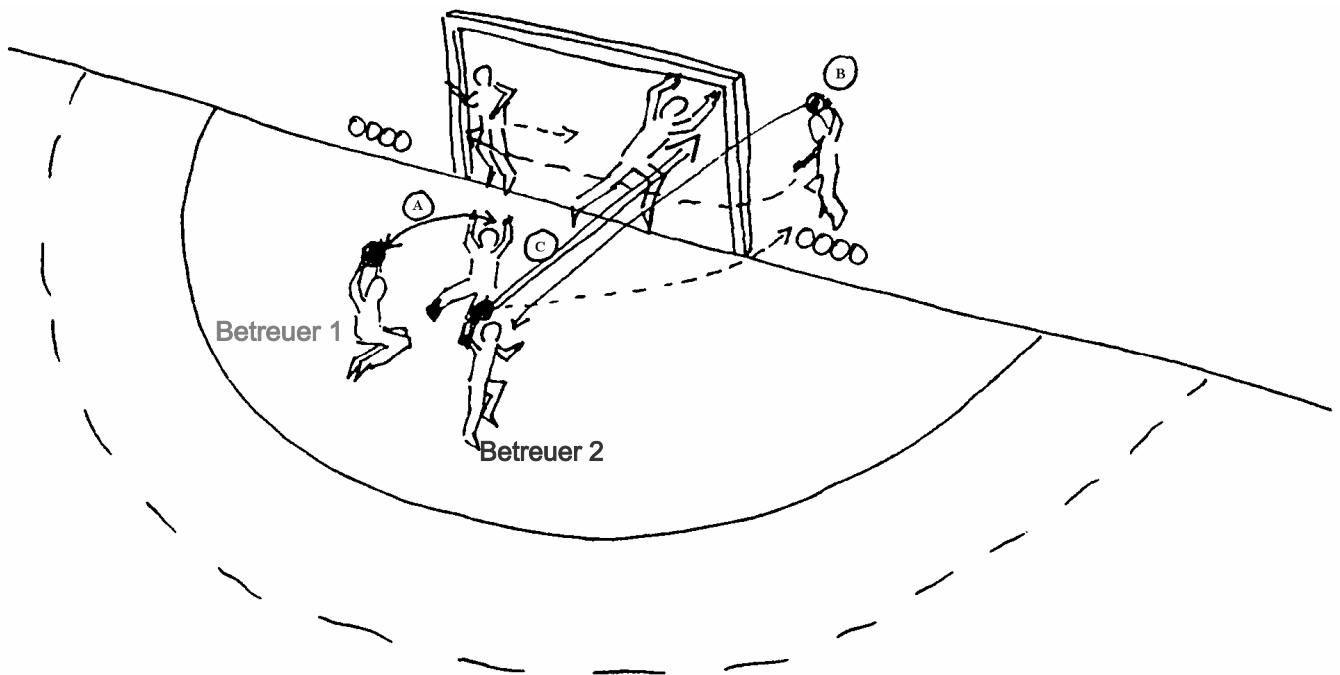
**Thema :** Kombinierte Übungen mit Medizinball, Abwehr hoch

**Ablauf :** Die Bälle liegen gut 1m ausserhalb beider Torpfosten gleichmässig verteilt. Der Betreuer 1 kniet auf ca. 5m vor Tormitte am Boden.

Der Torhüter kommt auf ca. 4m in Grätschsitz nach vorne und spielt den vom Betreuer 1 druckvoll zugespielten Medizinball an ihn zurück (A). Sofortiger Spurt des Torhüters zu den Bällen links vom Tor und spielt einen Ball dem Betreuer 2 zu (B). Nun schiebt der Torhüter seitlich zum rechten Torpfosten und berührt diesen. Sofort schaltet er um und versucht mit einem dynamischen Diagonalabstoss den Ball der vom Betreuer 2 geworfen wird hoch links abzuwehren (C). Danach wird die Übung auf der anderen Seite wiederholt (3-4 Bälle pro Seite)

**Fehlerkorrekturen :**

- Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.
- Abwehrbewegung mit beiden Armen gegen den Ball.
- Schulter parallel zur Bewegungsrichtung, nicht abdrehen.





## Lektion 5

### Übung 2

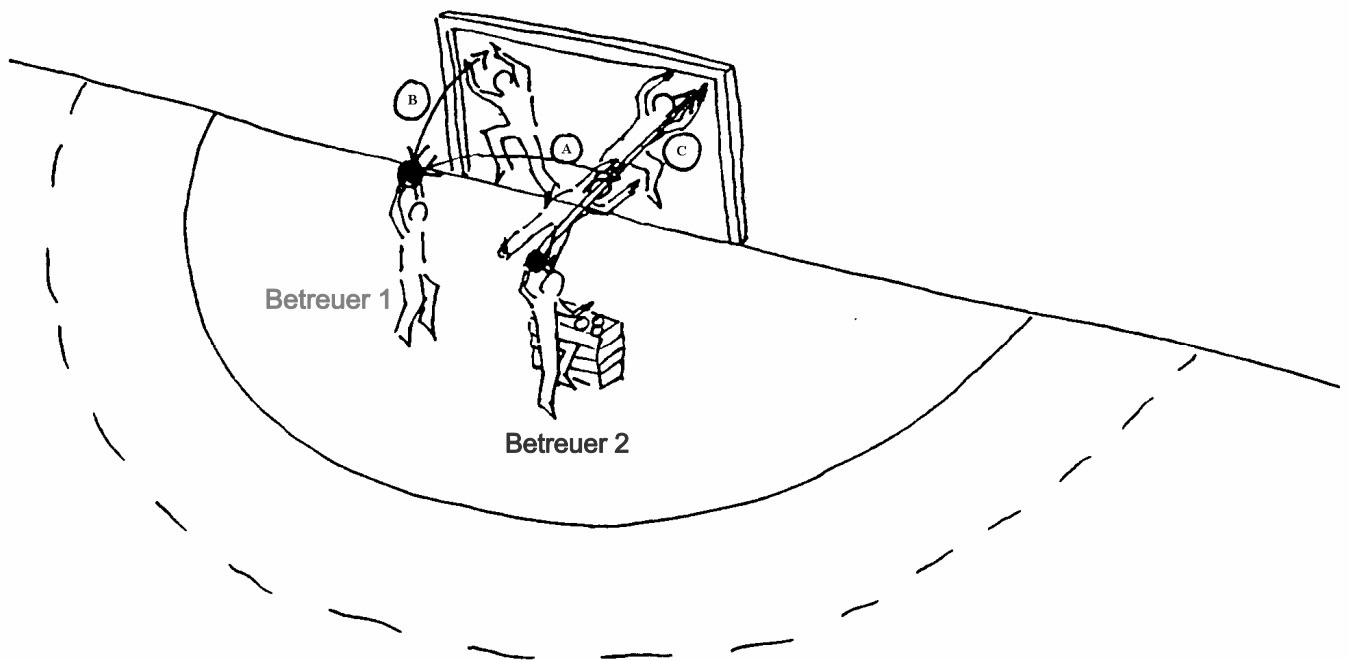
**Thema :** Kombinierte Übungen mit Medizinball, Abwehr hoch

**Ablauf :** Der Betreuer 1 (mit Medizinball) steht auf der rechten Seite ca. 5m von der Grundlinie entfernt. Der Betreuer 2 steht mit den Bällen in der Kiste am linken Torpfosten ca. 5m von der Grundlinie entfernt.

Der Torhüter sitzt in der Tormitte in Grätschsitz, er spielt den hart zugespielten Pass von Betreuer 1 mit dem Medizinball an ihn zurück (A). Sobald der Betreuer 1 den Medizinball wieder hat spielt er den Medizinball in hohem Bogen in das rechte hohe Eck. Der Torhüter fängt den Ball und spielt ihn beidarmig an den Betreuer 1 zurück (B). Sofort versucht er mit einem dynamischen Diagonalabstoss den Ball, den der Betreuer 2 in das hohe linke Eck wirft abzuwehren (C).

**Fehlerkorrekturen :**

- Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.
- Finger in Abwehr geöffnet, Arme **nie** Kreuzen.
- Schulter parallel zur Bewegungsrichtung, nicht abdrehen.





## Lektion 5

### Übung 3

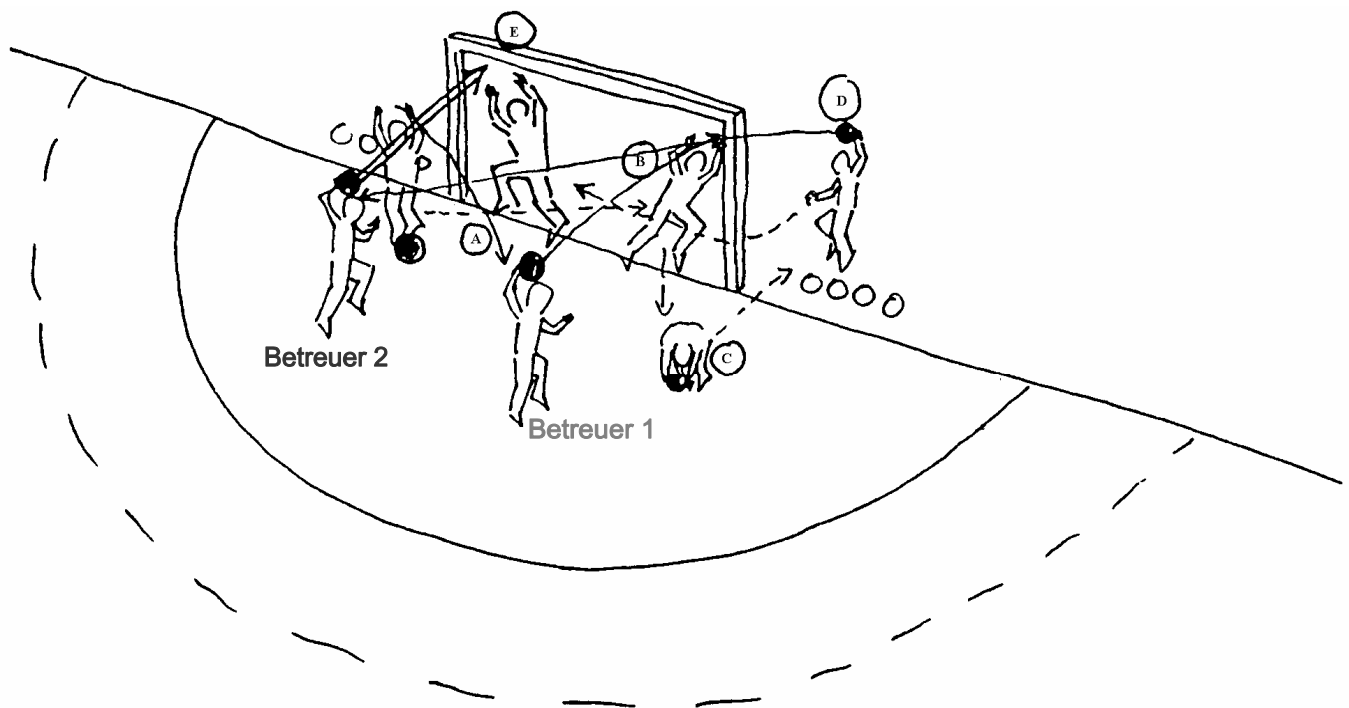
**Thema :** Kombinierte Übungen mit Medizinball, Abwehr hoch

**Ablauf :** Betreuer 1 steht links und der Betreuer 2 rechts ca. 5m von der Grundlinie entfernt auf der Höhe der Torpfosten, die Bälle sind gleichmässig links und rechts ca. 1m ausserhalb des Tores verteilt. Ein Medizinball liegt vor dem rechten Torpfosten.

Der Torhüter spielt den Medizinball diagonal zu Betreuer 1 (A). Dieser wirft den Medizinball in das hohe linke Eck des Tores (B). Der Torhüter fängt den Ball beidarmig und legt ihn ca. 1m vor den linken Torpfosten, dann sticht er zurück und nimmt einen Handball (C), den er sofort dem Betreuer 2 zuspielt (D). Nun spurtet er ins Tor zurück, um den Ball, den der Betreuer 2 ins hohe rechte Eck wirft mit einem Diagonalabstoss abzuwehren (E). Übung wird anschliessend sofort auf der anderen Seite ausgeführt.

**Fehlerkorrekturen :**

- Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.
- Finger in Abwehr geöffnet, Arme **nie** kreuzen.
- Schulter parallel zur Bewegungsrichtung, nicht abdrehen.





## Lektion 5

### Übung 4

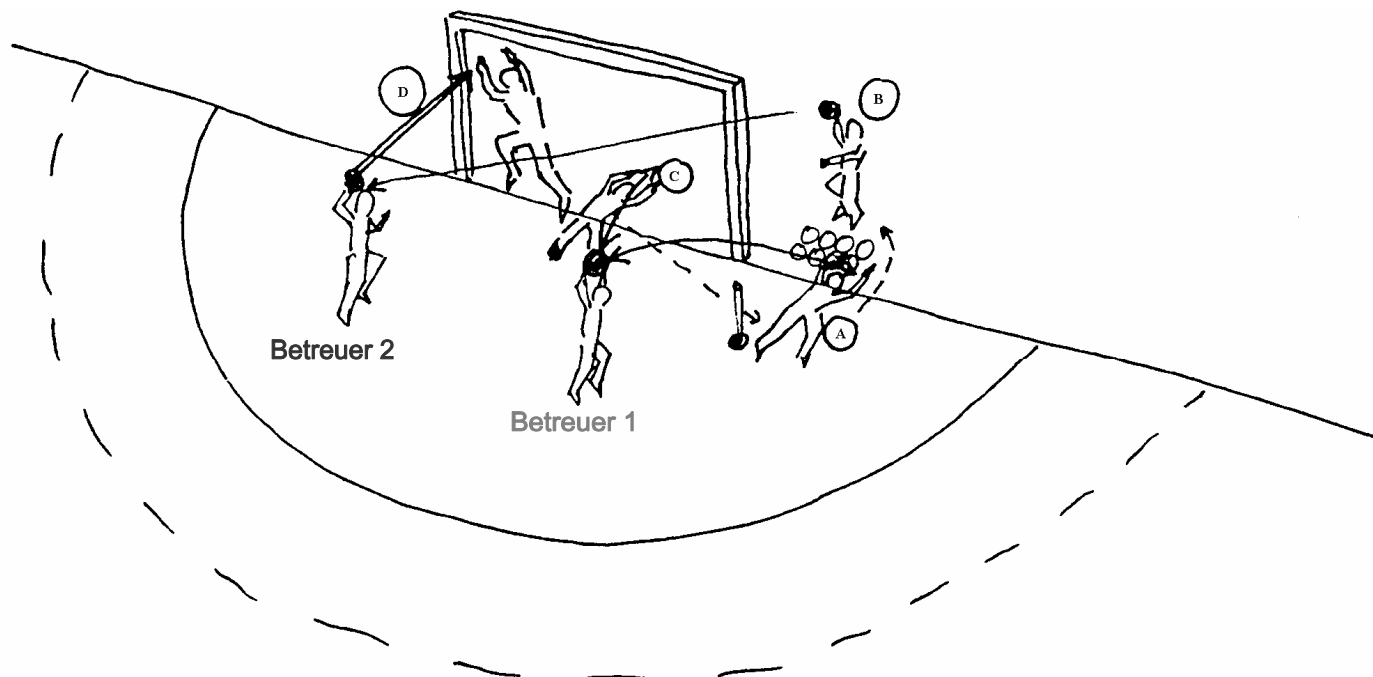
**Thema :** Kombinierte Übungen mit Medizinball, Abwehr hoch

**Ablauf :** Betreuer 1 (mit Medizinball) steht links und der Betreuer 2 rechts ca. 5m von der Grundlinie entfernt auf der Höhe der Torpfosten. Die Bälle liegen ca. 2m links neben dem Tor. Ein Malstab steht ca. 2m links und 2m von der Grundlinie entfernt.

Der Torhüter startet aus der Tormitte, er fängt den vom Betreuer 1 zugespielten Medizinball ausserhalb des Malstabes und spielt ihn zurück (A). Der Torhüter sprintet nach hinten zu den Handbällen und spielt eine dem Betreuer 2 zu (B). Sofort geht er ins Tor zurück und macht in der Tormitte einen Grätschsitz. Nun erhält er vom Betreuer 1 den Medizinball zugespielt, den er ihm wieder zurückspielt (C). Sofort versucht der Torhüter aus der Grätschsitz- Stellung den Ball, den der Betreuer 2 ins hohe rechte Eck wirft mit einem dynamischen Diagonalabstoss abzuwehren (D).

**Fehlerkorrekturen :**

- Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.
- Finger in Abwehr geöffnet, Arme **nie** kreuzen.
- Abwehrbewegung immer gegen Flugrichtung des Balles.





## Lektion 5

### Übung 5

**Thema :** Kombinierte Übungen mit Medizinball, Abwehr hoch

**Ablauf :** Die Bälle sind in einer Kiste ca. 5m von der Grundlinie entfernt in der Mitte des Tores. Der Betreuer 1 (mit Medizinball) befindet sich ca. 4m von der Grundlinie entfernt auf der Höhe des linken Torpfostens. Der Betreuer 2 befindet sich ca. 5m von der Grundlinie entfernt auf der Höhe des rechten Torpfostens.

Der Torhüter macht einen Spurt zu den Bällen und spielt den Betreuer 2 an (A). Sofort begibt er sich zum linken Torpfosten und macht dort einen Grätschsitz. Der Betreuer 1 spielt dem Torhüter den Medizinball zu, der ihn gleich wieder zurückspielt (B). Sofort macht der Torhüter aus der Grätschsitz- Stellung heraus den Versuch den Ball, den der Betreuer 2 in den hohen rechten Ecken wirft mit einem dynamischen Diagonalabstoss abzuwehren (C).

**Fehlerkorrekturen :**

- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*
- *Abstoss zur Abwehr immer sehr explosiv.*
- *Abwehrbewegung immer gegen Flugrichtung des Balles.*

