



## Lektion 7

### Übung 1

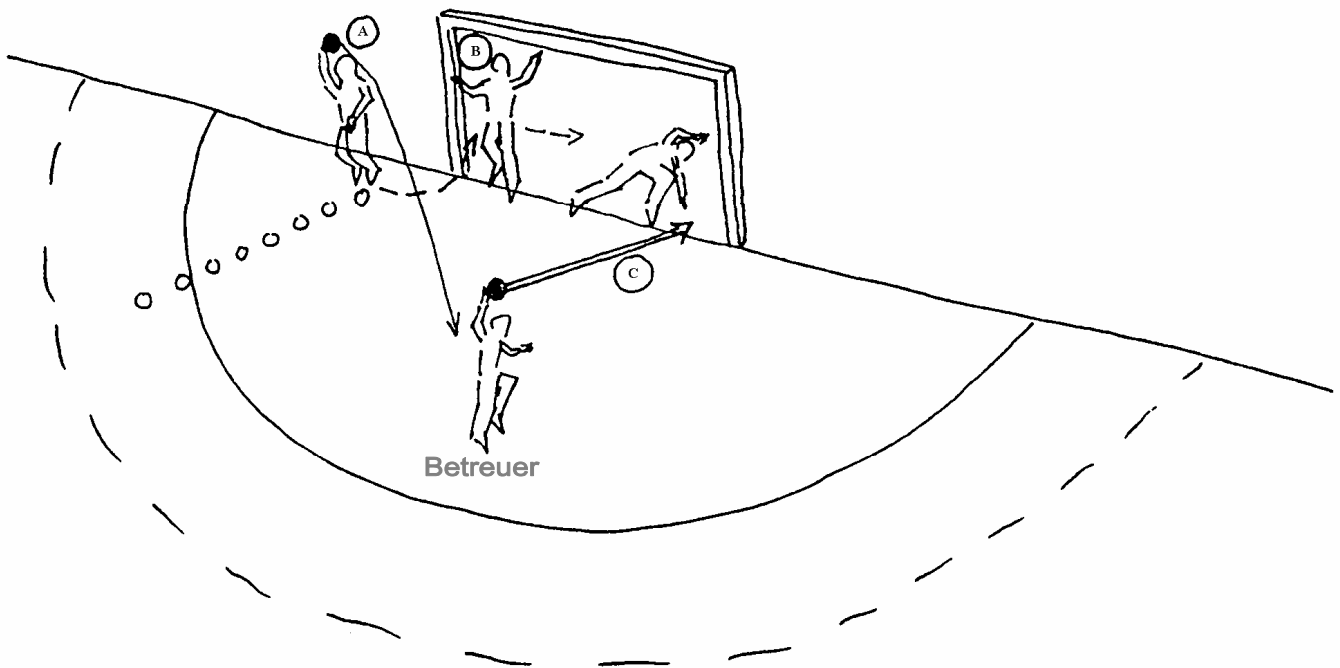
**Thema :** Kombinierte Übung mit Handbällen, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Die Bälle liegen ausserhalb des rechten Torpfostens verteilt bis auf ca. 6m vor der Grundlinie.

Der Torhüter nimmt einen Ball auf und spielt den Betreuer an (A). nun begibt sich der Torhüter in der Rückwärtsbewegung zum rechten Torpfosten zurück (B). Sofort versucht er nun den vom Betreuer geworfenen Ball in das tiefe linke Eck abzuwehren (C).

**Fehlerkorrekturen :**

- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*
- *Diagonalabstoss zur Abwehr immer sehr explosiv.*
- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*





## Lektion 7

### Übung 2

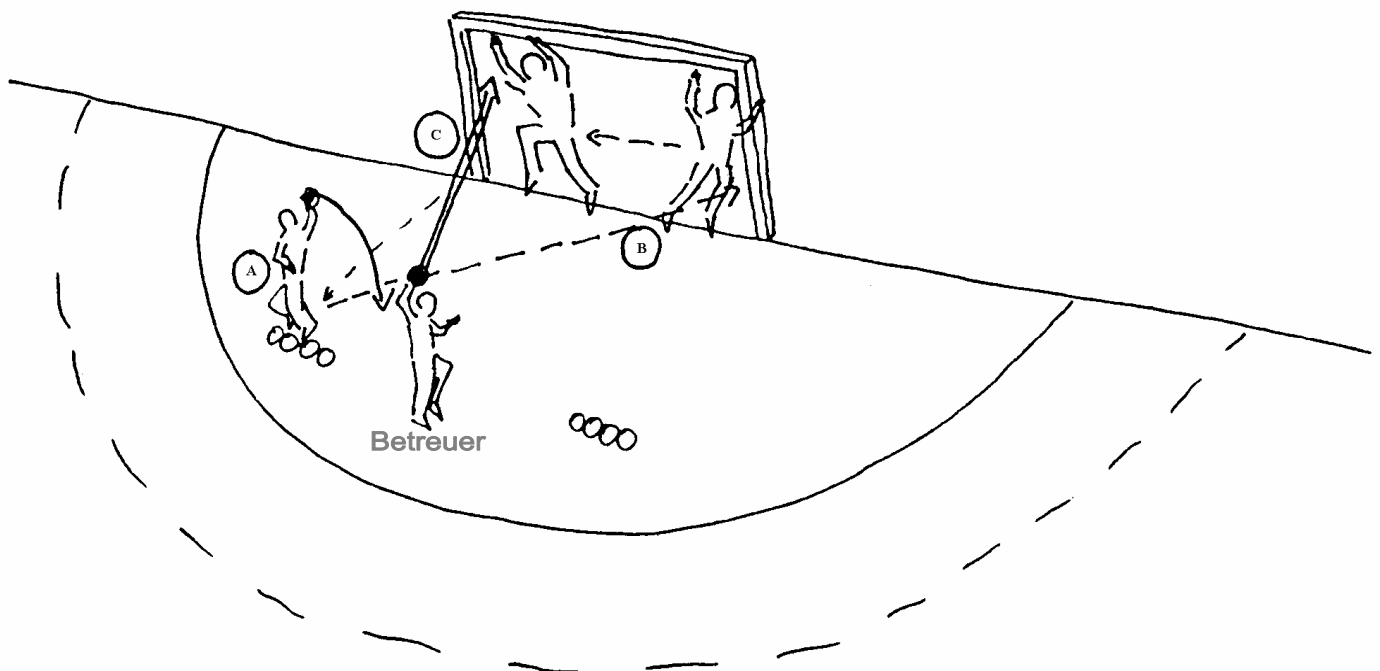
**Thema :** Kombinierte Übung mit Handbällen, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Die Bälle liegen ca. 5m vor dem Tor auf Höhe der Torpfosten links und rechts verteilt.

Der Torhüter läuft zu den Bällen rechts und spielt einen dem Betreuer zu (A). Der Torhüter begibt sich in der Rückwärtsbewegung zum linken Torpfosten zurück und berührt ihn (B). Er versucht nun mit einem Diagonalabstoss den Ball, den der Betreuer hoch rechts wirft abzuwehren (C). Sofort nach der Abwehr beginnt die Übung von neuem auf der anderen Seite (3-4 Bälle pro Seite ist sinnvoll).

**Fehlerkorrekturen :**

- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*
- *Diagonalabstoss zur Abwehr immer sehr explosiv.*
- *Abwehrbewegung sauber gegen den Ball !*





## Lektion 7

### Übung 3

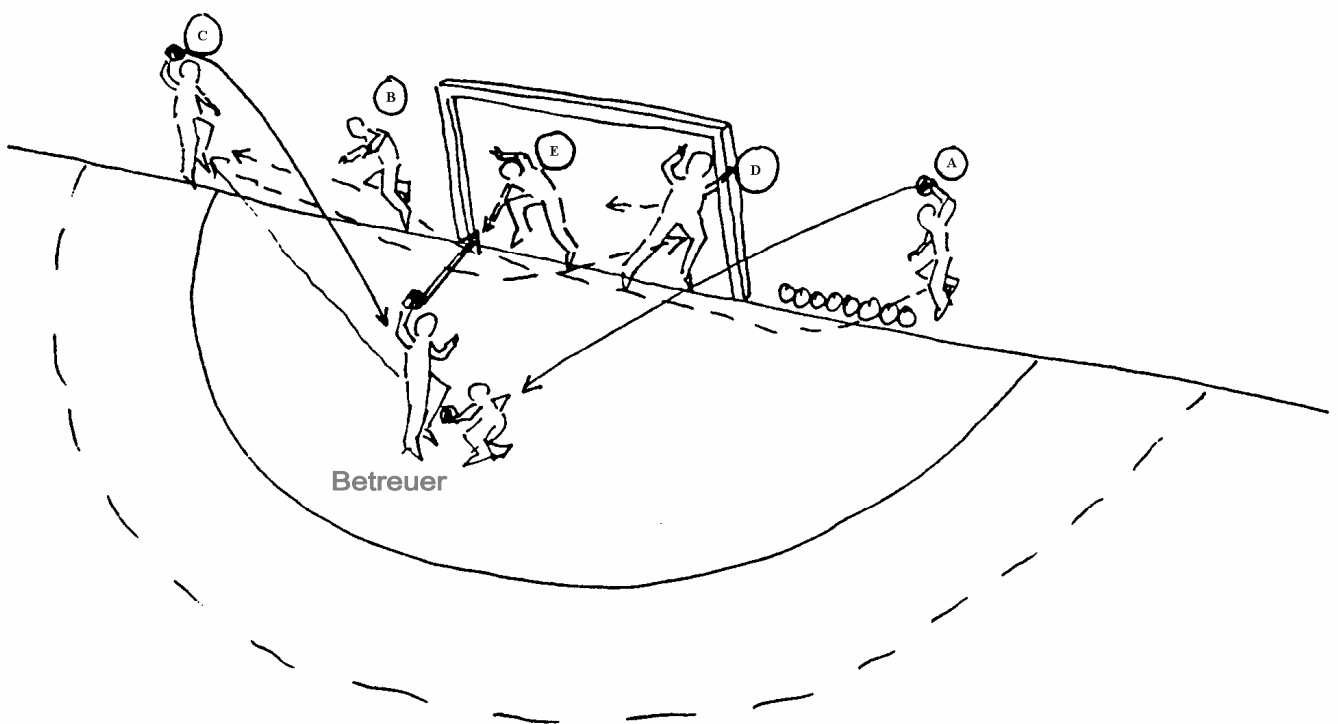
**Thema :** Kombinierte Übung mit Handbällen, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Die Bälle liegen ca. 3m ausserhalb des linken Torpfostens.

Der Torhüter läuft zu den Bällen und spielt den Betreuer an (A). Dieser rollt den Ball sofort gegen die rechte Seite, der Torhüter spurtet los und versucht den Ball zu Erlaufen (B). Der Torhüter spielt den Ball dem Betreuer zurück (C). Nun spurtet er zur Berührung des linken Pfostens (D) und versucht im Anschluss den Ball, den der Betreuer in den tiefen rechten Ecken wirft mit einem dynamischen Diagonalabstoss abzuwehren (E).

**Fehlerkorrekturen :**

- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*
- *Diagonalabstoss zur Abwehr immer sehr explosiv.*
- *Abwehrbewegung sauber gegen den Ball !*





## Lektion 7

### Übung 4

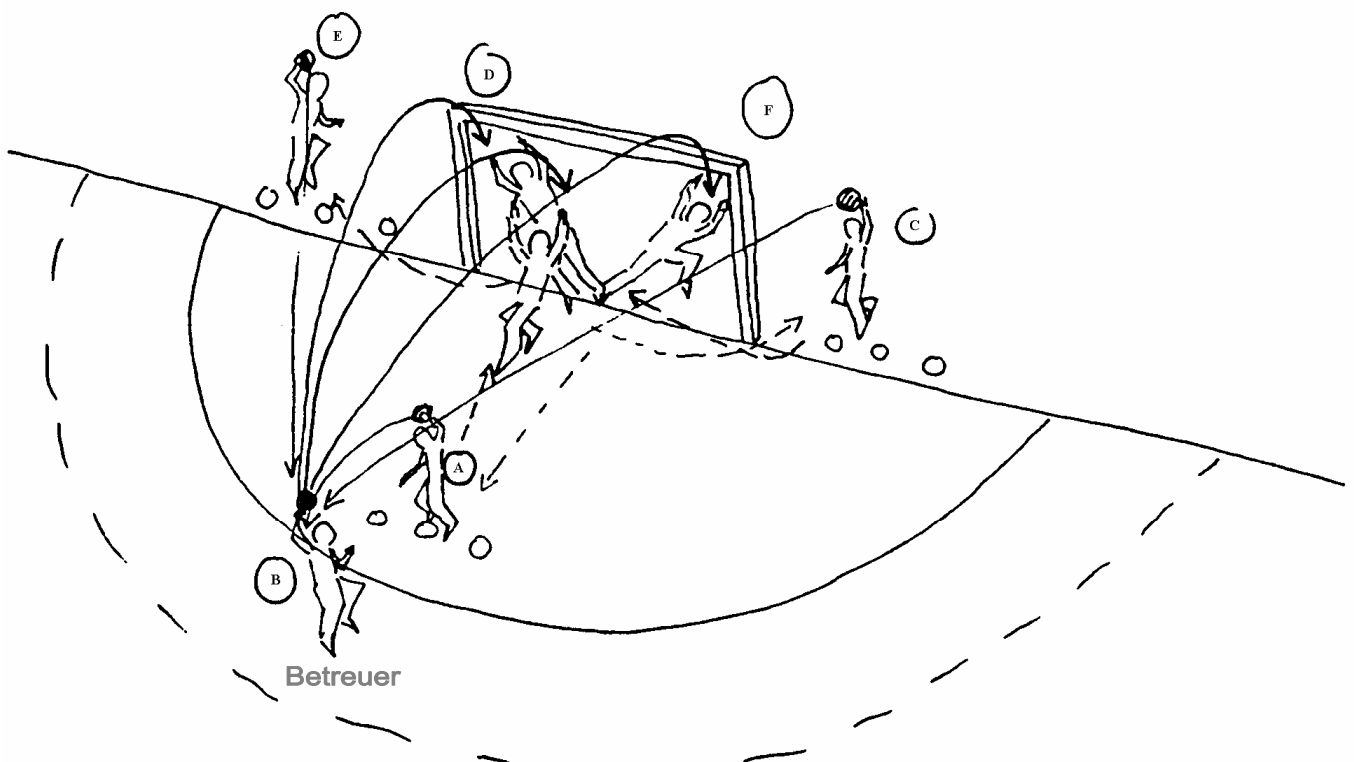
**Thema :** Kombinierte Übung mit Handbällen, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Je 2-3 Bälle liegen auf ca. 5m in der Tormitte vorne, sowie links und rechts vom Tor verteilt.

Der Torhüter läuft zu Bällen nach vorne auf 5m und spielt den Betreuer an (A). Dieser spielt einen Bogenball auf das Tor, welchen der Torhüter erlaufen soll (B). Der Torhüter spielt nun einen der Bälle links vom Tor dem Betreuer zu (C). Der Betreuer spielt wiederum einen Bogenball auf das Tor, auf die rechte Seite, welcher der Torhüter wiederum versucht zu erlaufen (D). Der Torhüter spielt nun einen der Bälle rechts vom Tor dem Betreuer zu (E) und versucht den Bogenball, der auf die linke Torseite kommt abzuwehren (F). Nun beginnt es wieder von vorne, bis alle Bälle durch sind.

**Fehlerkorrekturen :**

- **ACHTUNG : KEINE BÄLLE IM BEREICH DES TORES LIEGEN LASSEN !!!!**
- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*





## Lektion 7

### Übung 5

**Thema :** Kombinierte Übung mit Handbällen, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Die Bälle befinden sich beim Betreuer, der sich ca. 5m vor dem Tor befindet.

Der Torhüter sitzt zwischen Tor und Betreuer im Grätschsitz am Boden, er spielt den ihm zugeworfenen Ball dem Betreuer zurück (A). Sofort springt er auf um den hoch ihm zugeworfenen Ball in der Luft zurückspielen (B). Nach dem Rückspiel geht er so schnell wie möglich zum rechten Pfosten zurück, berührt ihn und versucht den vom Betreuer hoch links geworfenen Ball mit einem Diagonalabstoss abzuwehren (C).

**Fehlerkorrekturen :**

- *Explosiver Abstoss aus Grätschsitz zum Sprung !*
- *Korrekte Abwehrbewegung auf Wurf hoch.*
- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*

