



Lektion 1

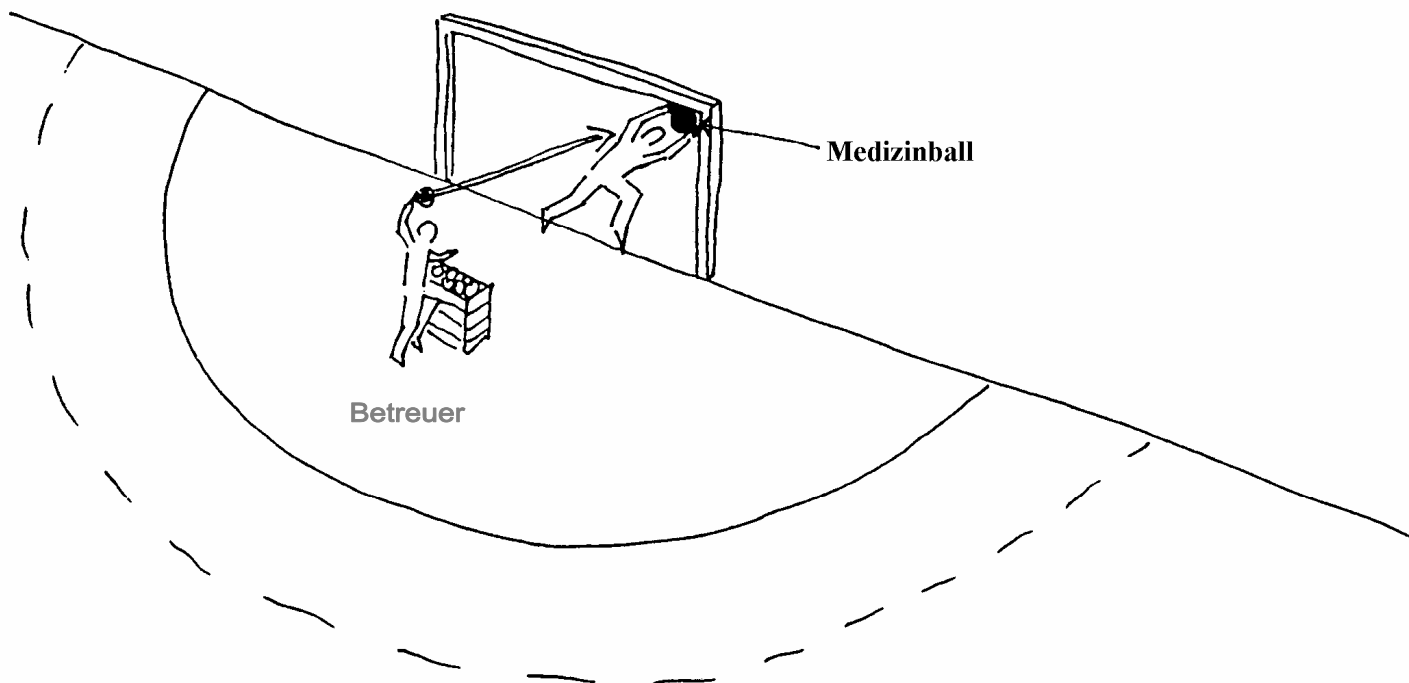
Übung 1

Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Der Torhüter hält einen Medizinball beidhändig über dem Kopf.
Aus der Grundstellung heraus Wehrt er abwechselnd links- und rechts hoch die Bälle die von einem Werfer geworfen werden ab.

Fehlerkorrekturen :

- Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.
- Steiler Aufsetzwinkel im Verhältnis zur Bewegungsrichtung führt zu Fehlbelastungen im Knie und zu Abnutzungserscheinungen.





Lektion 1

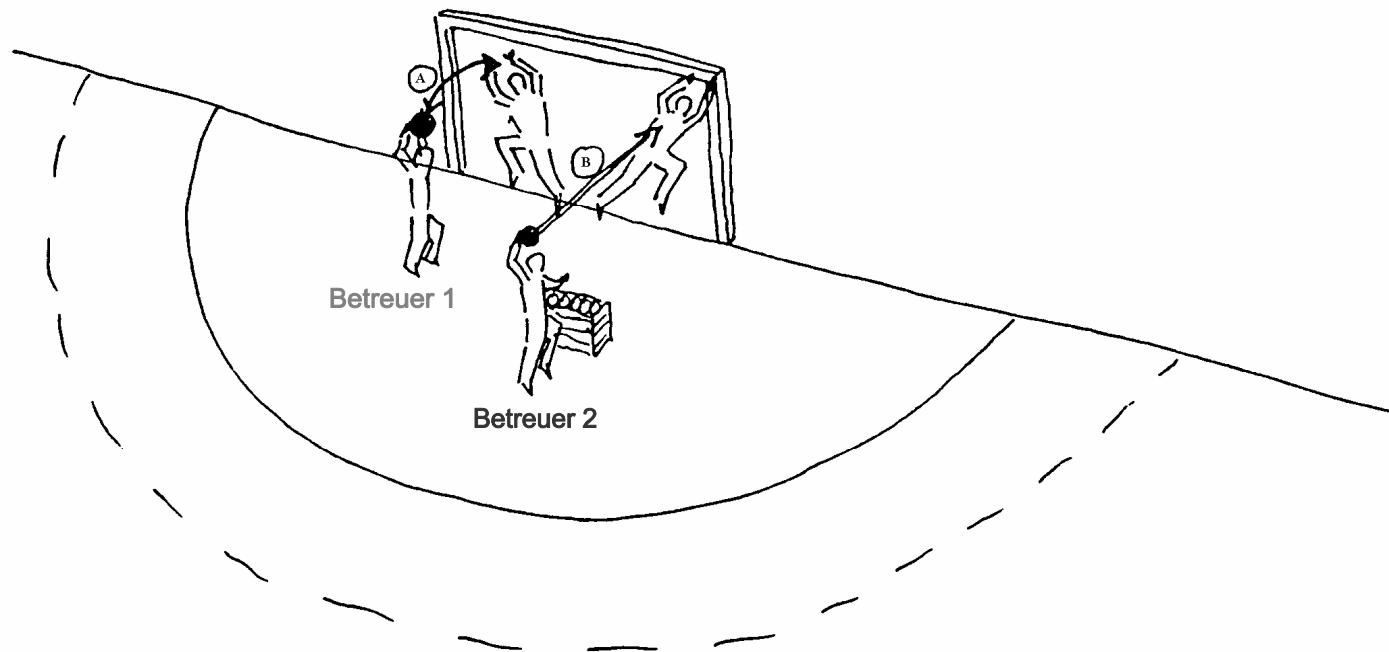
Übung 2

Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Aus der Grundstellung heraus wird die Abwehrbewegung nach rechts ausgeführt.
Er fängt den Medizinball den der Betreuer 1 wirft ab und spielt ihn zurück (A). Sofort macht er den Diagonalabstoss zur Abwehr links hoch (B), um den Ball den der Betreuer 2 wirft abzuwehren.

Fehlerkorrekturen :

- Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.
- Schulter **muss** parallel zur Bewegungsrichtung sein und darf auf keinen Fall abgedreht werden! Ball mit beiden Armen nach unten schlagen.





Lektion 1

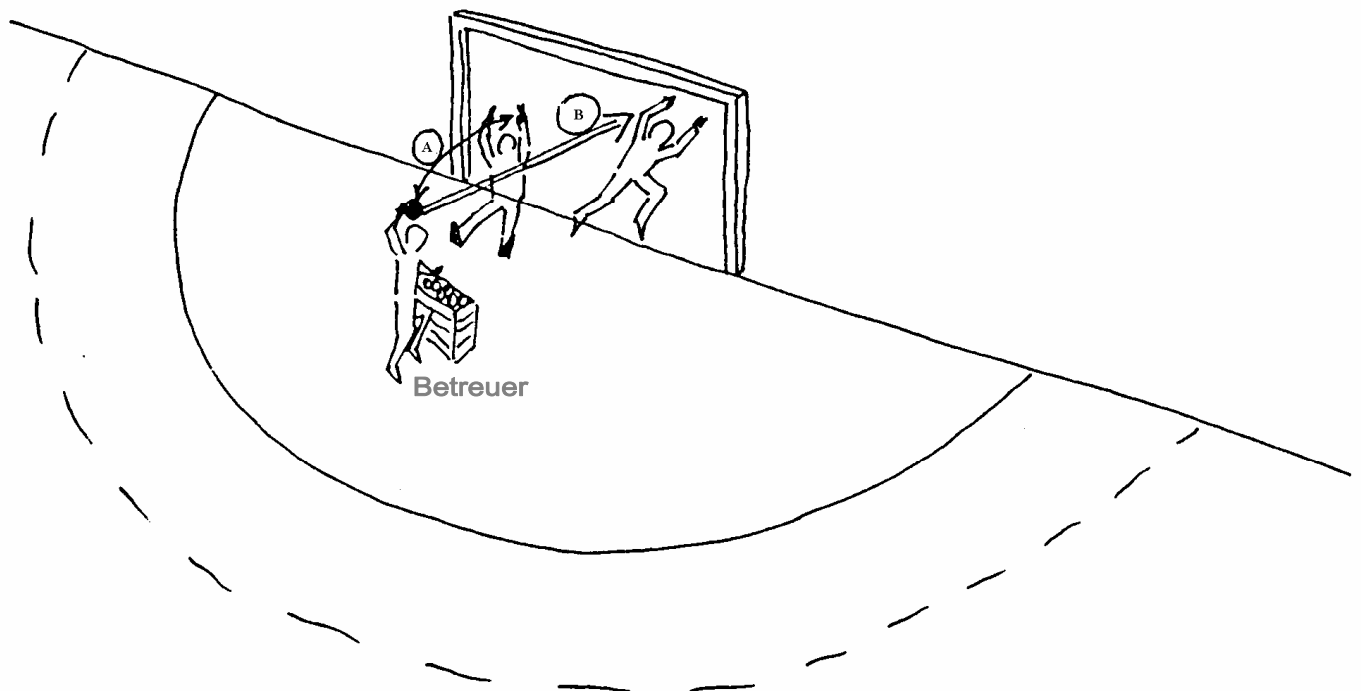
Übung 3

Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Der Torhüter macht in der rechten Torecke einen Grätschsitz, der Handball der ihm von einem Betreuer zugespielt wird muss er zurückspielen (A). Sofort aufstehen zum Diagonalabstoss ansetzen, zur Abwehr links hoch (B).

Fehlerkorrekturen :

- Schulter **muss** parallel zur Bewegungsrichtung sein und darf auf keinen fall abgedreht werden!
- Hände bei Abwehr mit gespreizten Fingern.
- Arme bei Abwehr in schulterbreiter Distanz, **nie** überkreuzen!





Lektion 1

Übung 4

Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Die Bälle liegen ca. 3m vor rechten Torpfosten.

Der Torhüter nimmt den Ball auf und spielt ihn dem Betreuer zu (A).
Sofortige Rückwärtsbewegung des Torwartes um den Torpfosten zu berühren (B).
Der Torhüter macht in Anschluss einen dynamischen Diagonalabstoss um den Ball, den der Betreuer wirft hoch links abzuwehren (C).

Fehlerkorrekturen :

- Schulter **muss** parallel zur Bewegungsrichtung sein und darf auf keinen Fall abgedreht werden!
- Hände bei Abwehr mit gespreizten Fingern.
- Arme bei Abwehr in schulterbreiter Distanz, **nie** überkreuzen!

