



Lektion 10

Übung 1

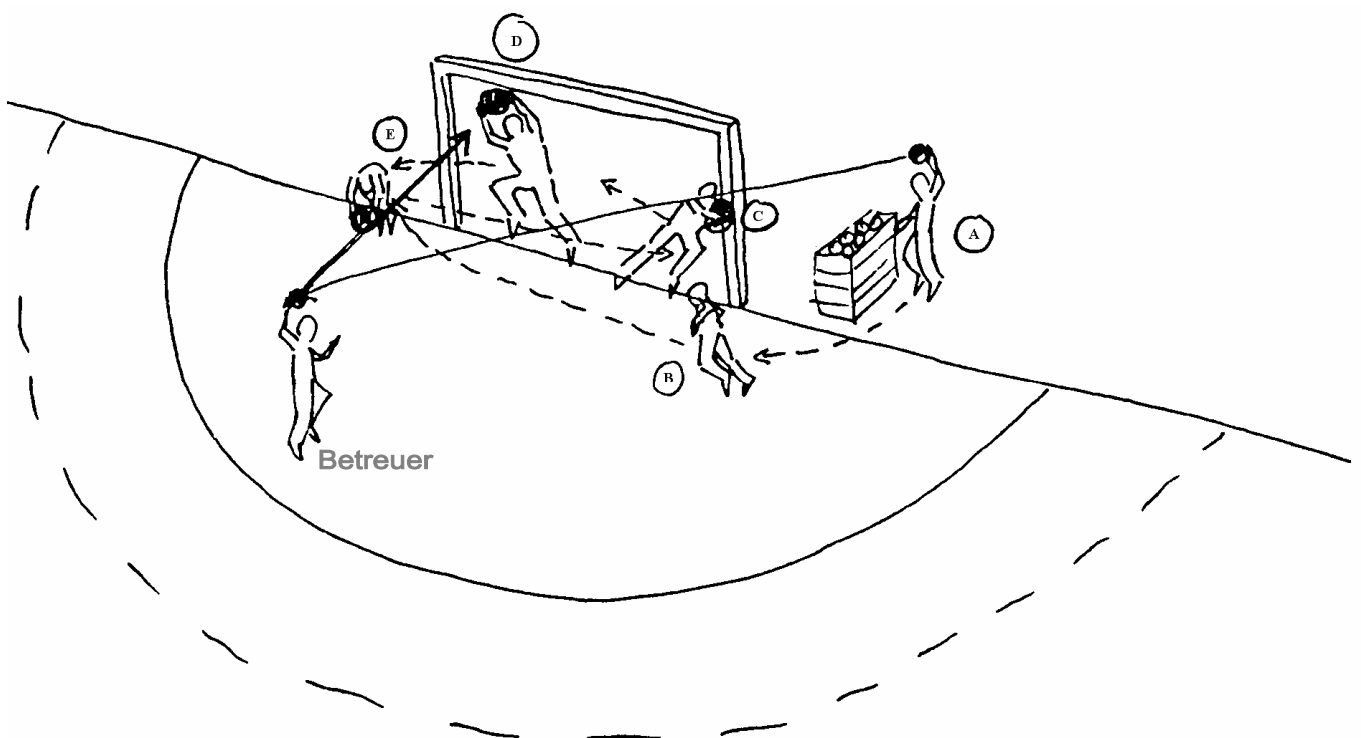
Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : Die Bälle liegen links ca. 1m ausserhalb des Tores. Ein Medizinball liegt rechts ca. 1m ausserhalb des Tores.

Der Torhüter startet bei den Handbällen und spielt den Betreuer an (A). Im Anschluss macht er einen Sprint zum Medizinball (B), diesen nimmt er auf und macht damit eine Trockenabwehr halbhoch auf der linken Torpfosten (C). Im Anschluss macht er mit dem Medizinball einen Diagonalabstoss zur Abwehr des Balles, der vom Betreuer geworfen wird (D). Der Medizinball legt er jetzt wieder ausserhalb des Tores hin (E). (4-6 Wiederholungen)

Fehlerkorrekturen :

- Hoher Rhythmus während ganzer Übungsdauer.
- Explosiver Diagonalabstoss zur Abwehr.





Lektion 10

Übung 2

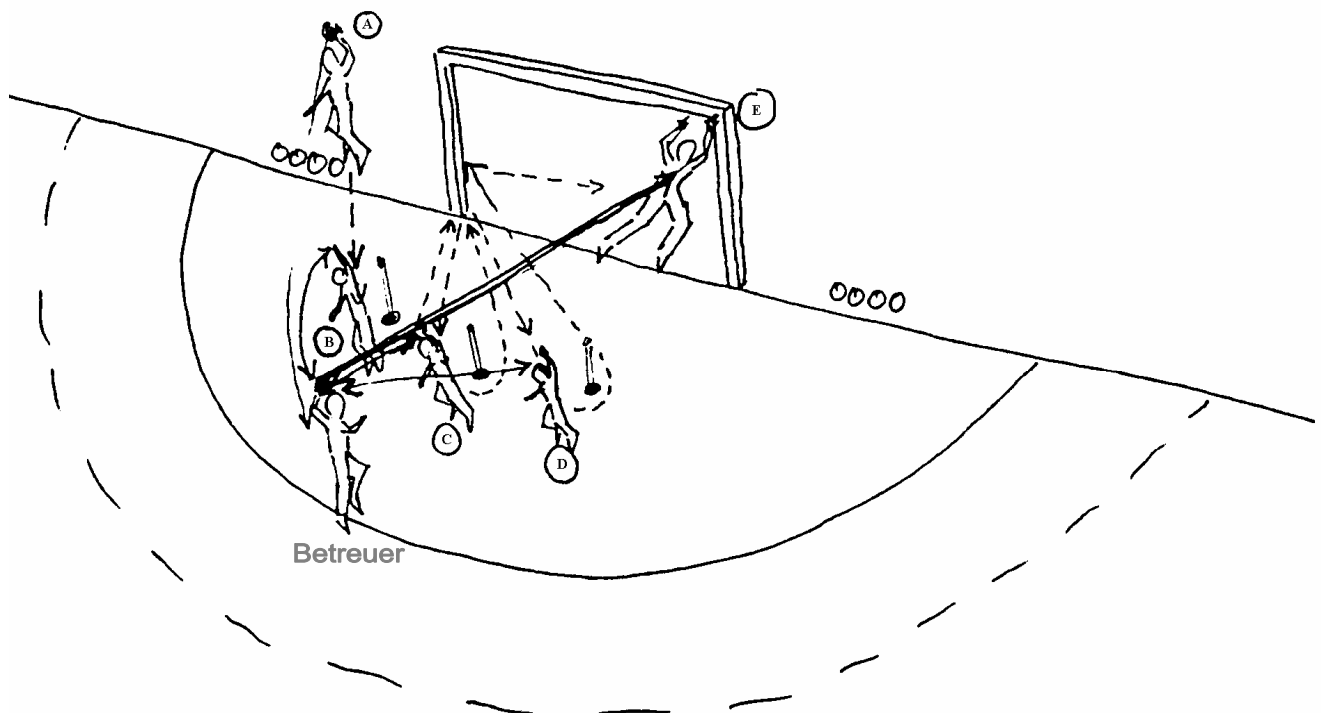
Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : 3 Malstäbe werden vor dem Tor verteilt, je ca. 4m vor der Grundlinie. Die Bälle liegen links und rechts ausserhalb des Tores.

Der Torhüter holt von der rechten Seite einen Ball und spielt in dem Betreuer zu (A). Nun macht er einen Sprint zum äusseren Malstab rechts, dort spielt er einen Doppelpass mit dem Betreuer (B), sofort begibt sich der Torwart rückwärts an den rechten Torpfosten berührt ihn und kommt wieder nach vorne und läuft um den mittleren Malstab und spielt mit dem Betreuer einen erneuten Doppelpass (C). Wieder begibt er sich zum rechten Torpfosten, berührt ihn und kommt nach vorne zum linken Malstab, umläuft ihn und spielt einen Doppelpass mit dem Betreuer (D), nach der erneuten Rückwärtsbewegung an den rechten Pfosten versucht er mit einem Diagonalabstoss den Ball, den der Betreuer hoch links wirft abzuwehren (E). Anschliessend die gleiche Übung auf der linken Seite wiederholt.

Fehlerkorrekturen :

- Hoher Rhythmus während ganzer Übungsdauer.
- Explosiver Diagonalabstoss zur Abwehr.



Je nach Leistungsstand weniger Bälle verwenden, Übung darf nicht zu lang dauern!



Lektion 10

Übung 3

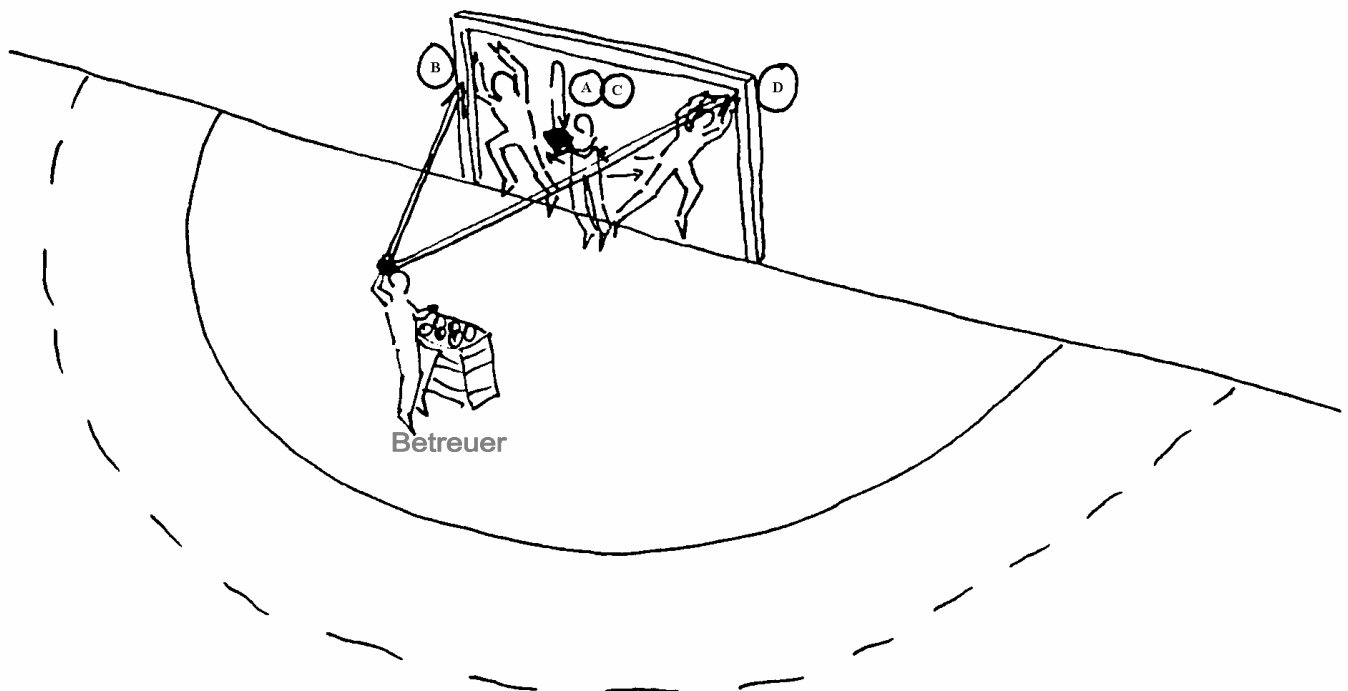
Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : Der Torhüter steht in der Tormitte mit einem Medizinball.

Der Torhüter wirft den Medizinball hoch (A), in diesem Moment wirft der Betreuer auf den Ball ins hohe rechte Eck, der Torhüter versucht mit einem Diagonalabstoss den Ball abzuwehren (B) und fängt den Medizinball nach der Abwehr wieder auf. Sofort wirft er ihn wieder hoch (C) und versucht wiederum mittels Diagonalabstoss den folgenden Wurf in den hohen Ecken links abzuwehren (D) und fängt den Medizinball erneut auf. (2 - 4 Bälle pro Seite)

Fehlerkorrekturen :

- *Timing zwischen Torhüter und Werfer etwas üben.*
- *Explosiver Diagonalabstoss zur Abwehr und zurück !*





Lektion 10

Übung 4

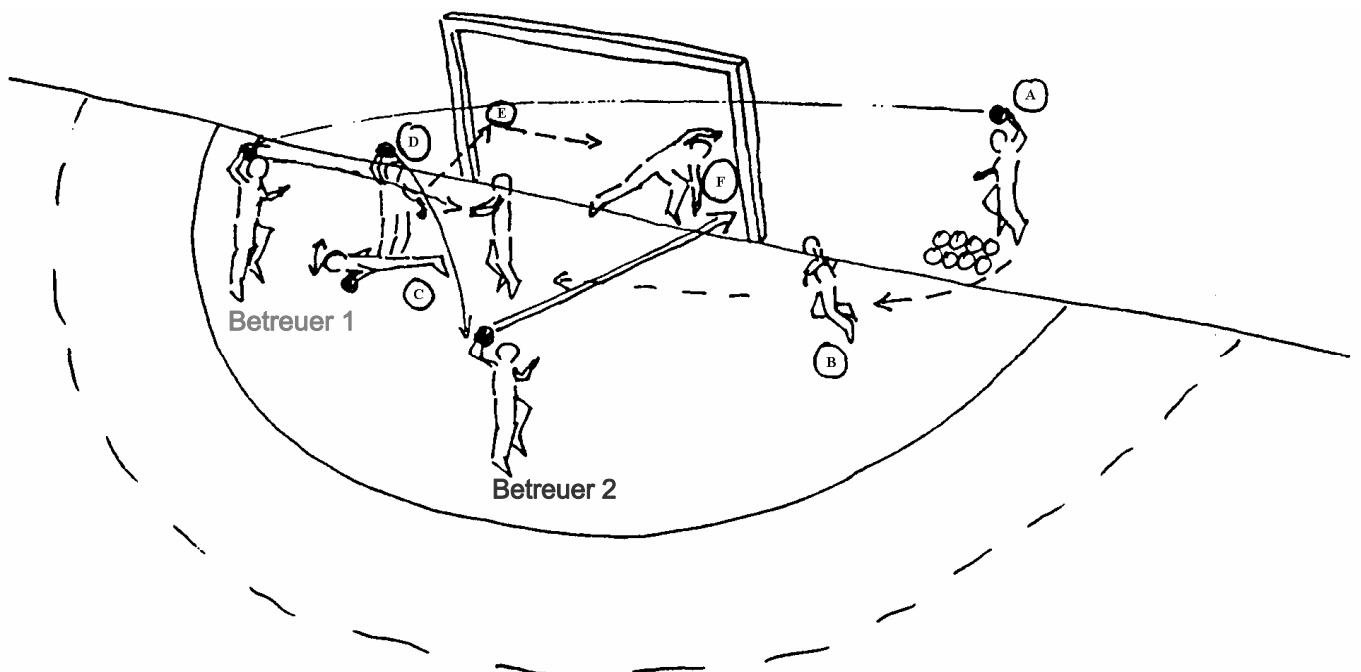
Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : Die Bälle liegen ca. 5m ausserhalb des linken Torpfostens auf der Grundlinie.

Der Torhüter spielt einen Ball diagonal dem Betreuer 1 zu (A), läuft anschliessend zu ihm (B). Auf der Höhe des rechten Torpfostens erhält er den Ball und führt der auf dem Ball eine Liegestütze aus (C). Nun spielt er den Ball dem Betreuer 2 zu (D), jetzt läuft er rückwärts zum rechten Torpfosten (E) und versucht nun mit einem Diagonalabstoss den Wurf vom Betreuer 2 in die tiefe linke Ecke abzuwehren (F).

Fehlerkorrekturen :

- Fuss parallel zu Grundlinie aufsetzen.
- Explosiver Diagonalabstoss zur Abwehr links tief (F).





Lektion 10

Übung 5

Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : Die Bälle und der Betreuer 1 stehen auf der Höhe des linken Torpfostens, Distanz ca. 5m. Der Betreuer 2 mit Medizinball steht in der Mitte der rechten Torhälfte.

Der Torhüter sitzt in der rechten Torhälfte im Grätschsitz, der Betreuer 2 spielt den Medizinball der Torhüter zu, der ihn gleich wieder zurück spielt (A). Nun steht er sofort auf und springt in die Luft um den vom Betreuer 2 zugespielten Medizinball in der Luft zu fangen und wieder zurückzuspielen (B). Sofort macht er nun einen Diagonalabstoss rechts hoch, zum Fangen und Zurückspielen des Medizinballes den der Betreuer dort hin wirft (C). Gleich im Anschluss macht er einen weiteren Diagonalabstoss in die linke hohe Ecke zur Abwehr des Balles, der den Betreuer 1 dort hin wirft (D).

Fehlerkorrekturen :

- Fuss parallel zu Grundlinie aufsetzen.
- Explosiver Absprung aus Grätschsitz !
- Schulter bei Abwehr hoch parallel zur Bewegungsrichtung.

