



Lektion 2

Übung 1

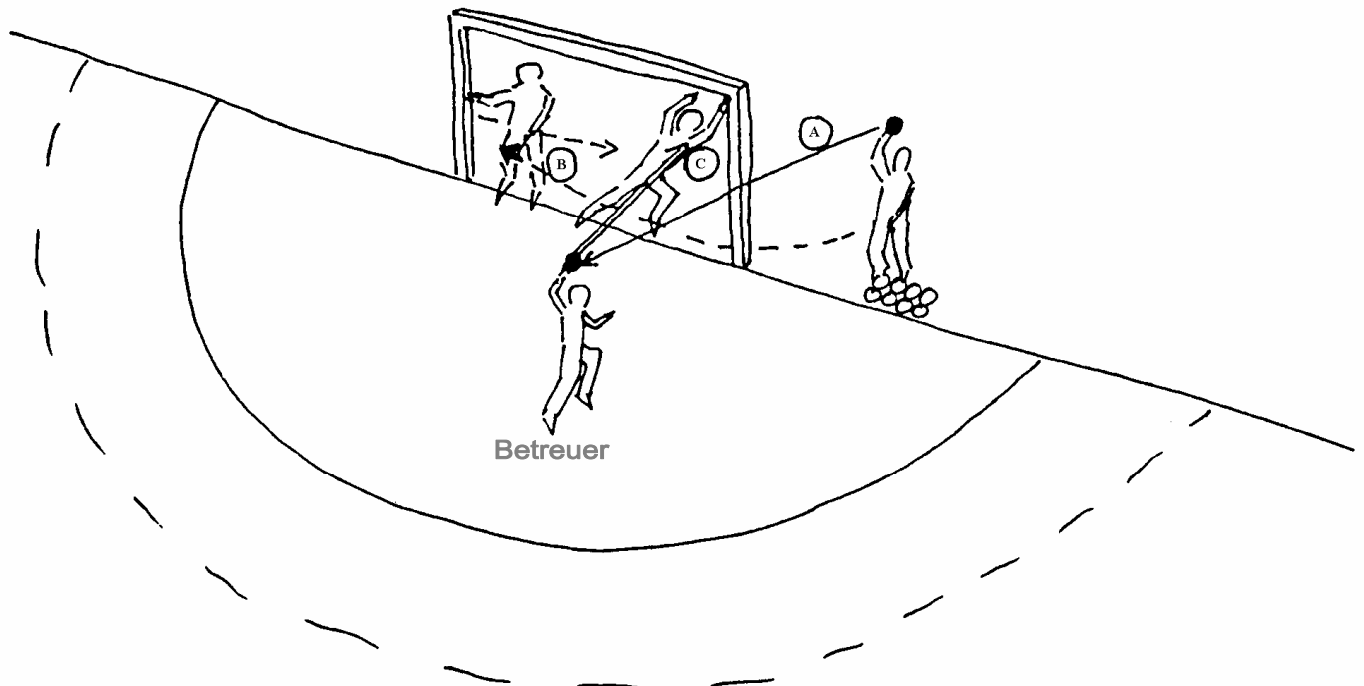
Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Die Bälle liegen ca. 4m links ausserhalb des Tores.

Der Torhüter macht einen Spurt zum Ball und spielt diesen zum (A). Sofort macht er nun einen Spurt zum rechten Torpfosten, berühren diesen (B) und macht einen dynamischen Diagonalabstoss zur Abwehr links hoch (C), dort wo der Betreuer den Ball hinwerfen wird.

Fehlerkorrekturen :

- Auf korrektes aufsetzen des Fusses achten !
- Hände bei Abwehr mit gespreizten Fingern.
- Arme bei Abwehr in schulterbreiter Distanz, **nie** überkreuzen !





Lektion 2

Übung 2

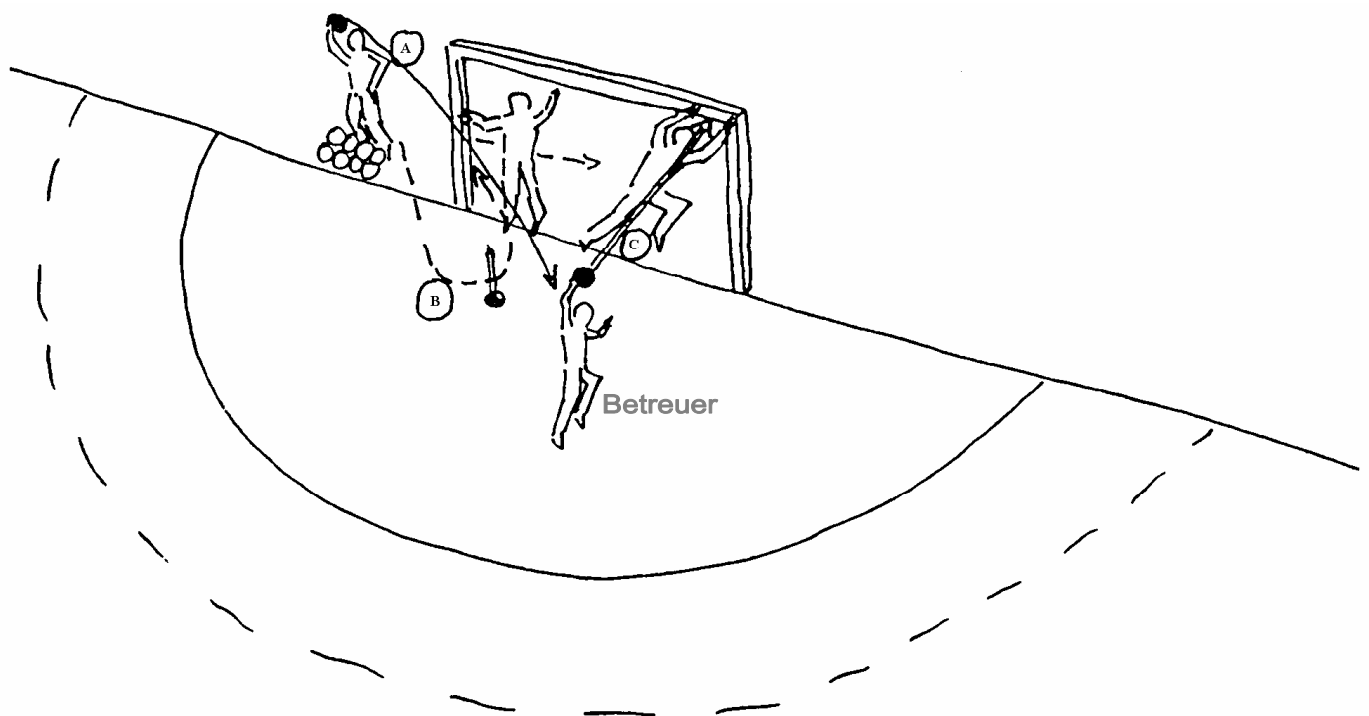
Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Die Bälle liegen ca. 4m rechts ausserhalb des Tores. Ein Malstab steht in der Tormitte etwa 2m vor der Grundlinie.

Der Torhüter macht einen Spurt zum Ball und spielt in dem Betreuer zu (A). Anschliessend umläuft er den und berührt den rechten Torpfosten (B). Nun macht er einen dynamischen Diagonalabstoss zur Abwehr links hoch, wo der Betreuer den Ball hinwerfen wird (C).

Fehlerkorrekturen :

- Auf korrektes aufsetzen des Fusses achten !
- Schulter Parallel zur Grundlinie, nicht abdrehen !
- Arme bei Abwehr in schulterbreiter Distanz, **nie** überkreuzen !





Lektion 2

Übung 3

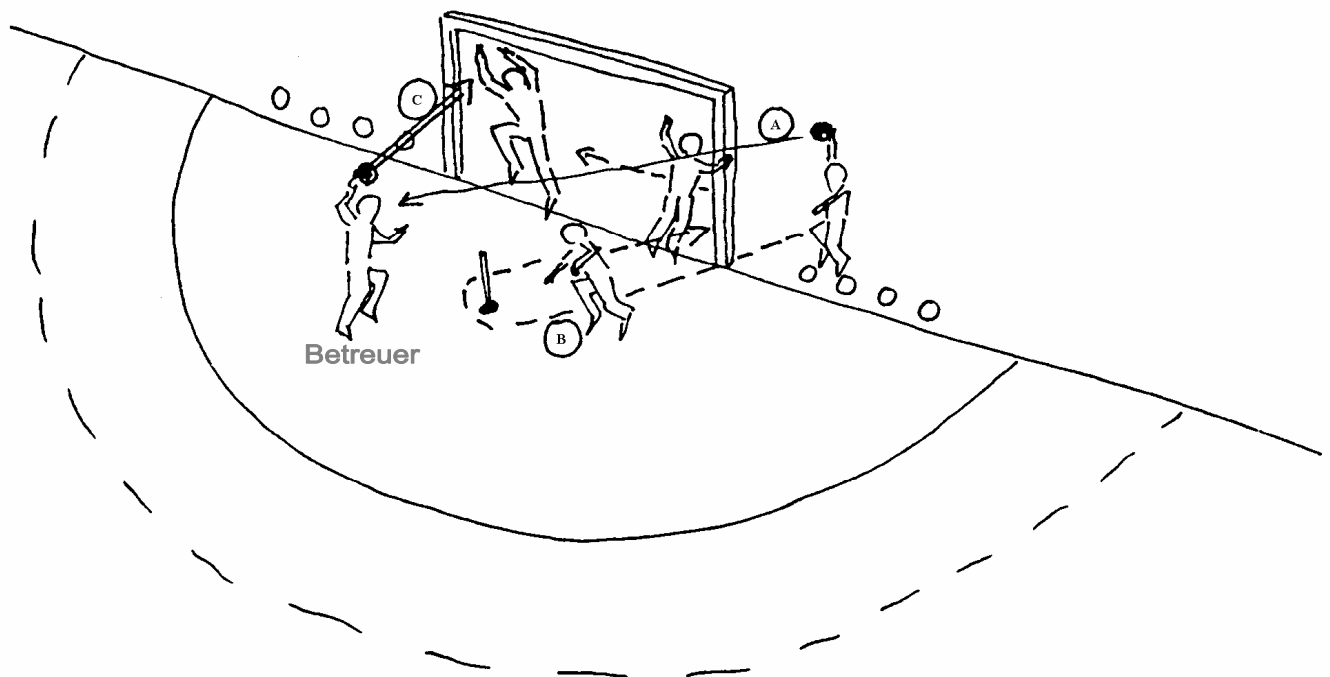
Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Die Bälle liegen im Abstand von jeweils 1m links und rechts ausserhalb des Tores. Ein Malstab steht auf der Höhe der Tormitte ca. 3m vor der Grundlinie.

Der Torhüter macht einen Spurt zum Ball und spielt diesen dem Betreuer zu (A). Er umläuft den Malstab und berührt den linken Pfosten des Tores (B). Nun macht er einen dynamischen Diagonalabstoss um den Ball rechts hoch abzuwehren, der vom Betreuer geworfen wird (C). Ohne Pause beginnt die Übung von neuem, bis alle Bälle gespielt wurden (Abwechselnd die Bälle nehmen links- rechts).

Fehlerkorrekturen :

- *Auf korrektes Aufsetzen des Fusses achten!*
- *Schulter parallel zur Grundlinie, nicht abdrehen!*
- *Ball bei Abwehr deutlich nach unten Schlagen!*





Lektion 2

Übung 4

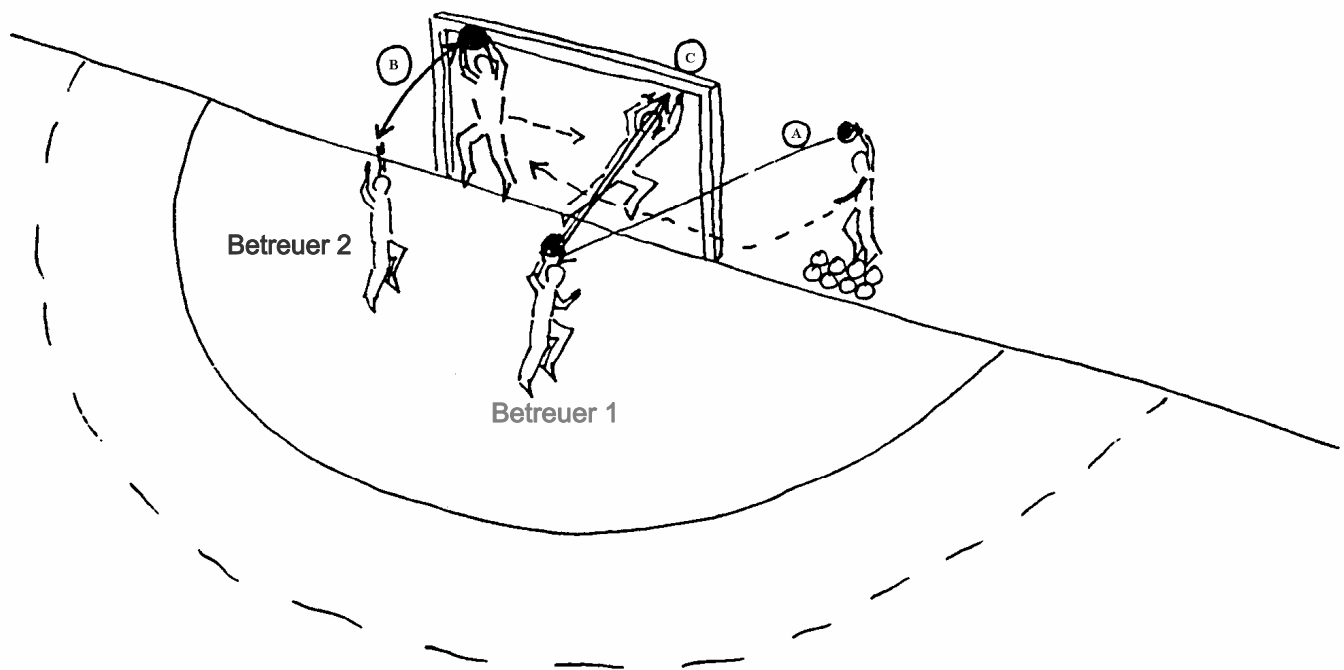
Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Die Bälle liegen ca. 4m links ausserhalb des Tores. Auf der Höhe des rechten Torpfostens steht ein Betreuer (2) mit einem Ball.

Der Torhüter macht einen Spurt zu den Bällen ausserhalb des Tores und spielt einen dem Betreuer 1 zu (A). Im Anschluss macht er einen Spurt ins Tor um den vom zweiten Betreuer zugespielten Ball ins hohe rechte Eck beidhändig zu fangen und zurückspielen (B). Nun macht er einen dynamischen Diagonalabstoss zur Abwehr des Balles der vom Betreuer 1 ins hohe linke Eck geworfen wird (C).

Fehlerkorrekturen :

- *Dynamische Sprints, Explosiv in Start – Stopp !*
- *Schulter parallel zur Grundlinie, nicht abdrehen!*
- *Ball bei Abwehr deutlich nach unten schlagen!*





Lektion 2

Übung 5

Thema : Abwehr hoch

Ablauf : Der Ball wird von einem Betreuer links ausserhalb des Torraumes gerollt (A). Der Torhüter macht einen Spurt aus der Grundstellung zum Ball und spielt ihn dem Betreuer zurück (B). Nun macht er einen Spurt ins Tor und berührt den rechten Pfosten des Tores. Um den Ball, der vom Betreuer ins hohe linke Eck geworfen wird (C) ab zu wehren macht der Torhüter einen dynamischen Diagonalabstoss in das hohe linke Eck.

Fehlerkorrekturen :

- *Dynamische Sprints, explosiv in Start – Stopp !*
- *Fuss in Abwehr parallel zur Grundlinie aufsetzen!*
- *Finger in Abwehrbewegung offen.*

