



Lektion 3

Übung 1

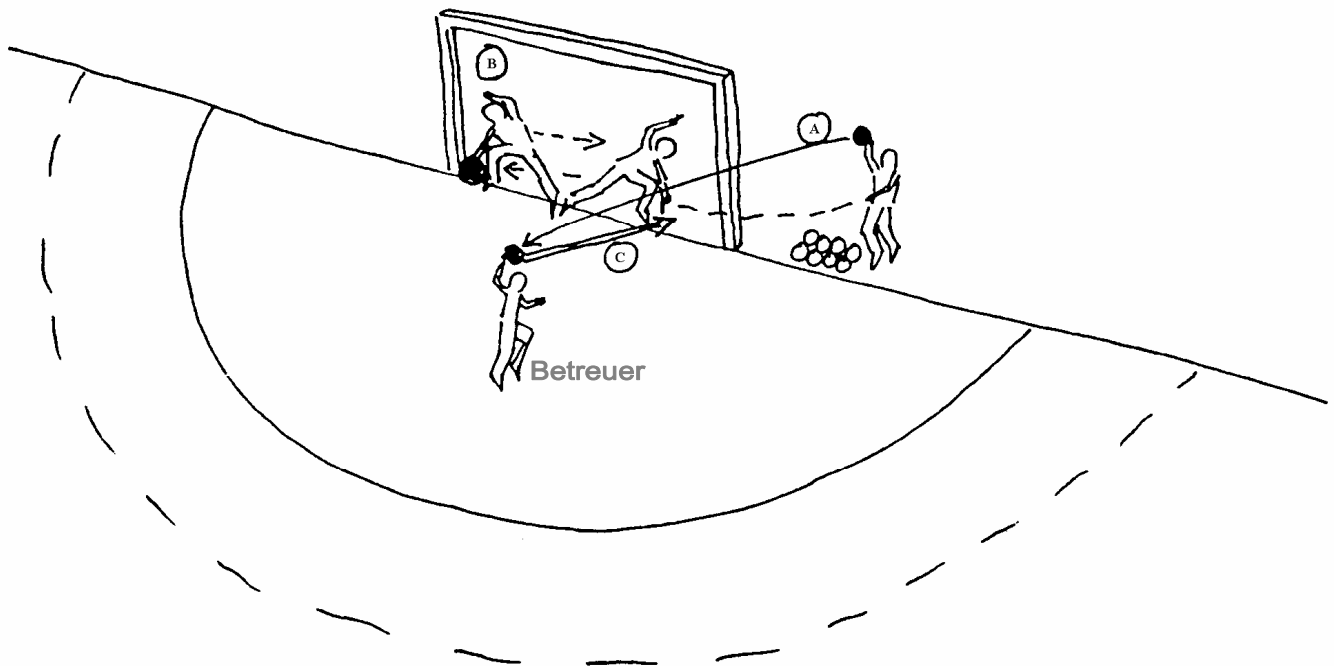
Thema : Abwehr tief

Ablauf : Die Bälle liegen links ausserhalb des Torraumes, der Medizinball liegt beim rechten Torpfosten.

Der Torhüter macht nun einen Spurt zu den Bällen, und spielt einen dem Betreuer zu (A). Sofort spurtet er ins Tor und macht eine „Trockenabwehr“ auf den Medizinball (B) er muss ihn berühren. Im Anschluss macht er einen dynamischen Diagonalabstoss um den Ball, der vom Betreuer geworfen wird im unteren linken Eck abzuwehren (C).

Fehlerkorrekturen :

- „Gegenhand“ bei Abwehr immer über Kopf !
- Ball mit der Hand nach vorne schlagen!
- Fuss in Abwehr parallel zur Grundlinie aufsetzen!





Lektion 3

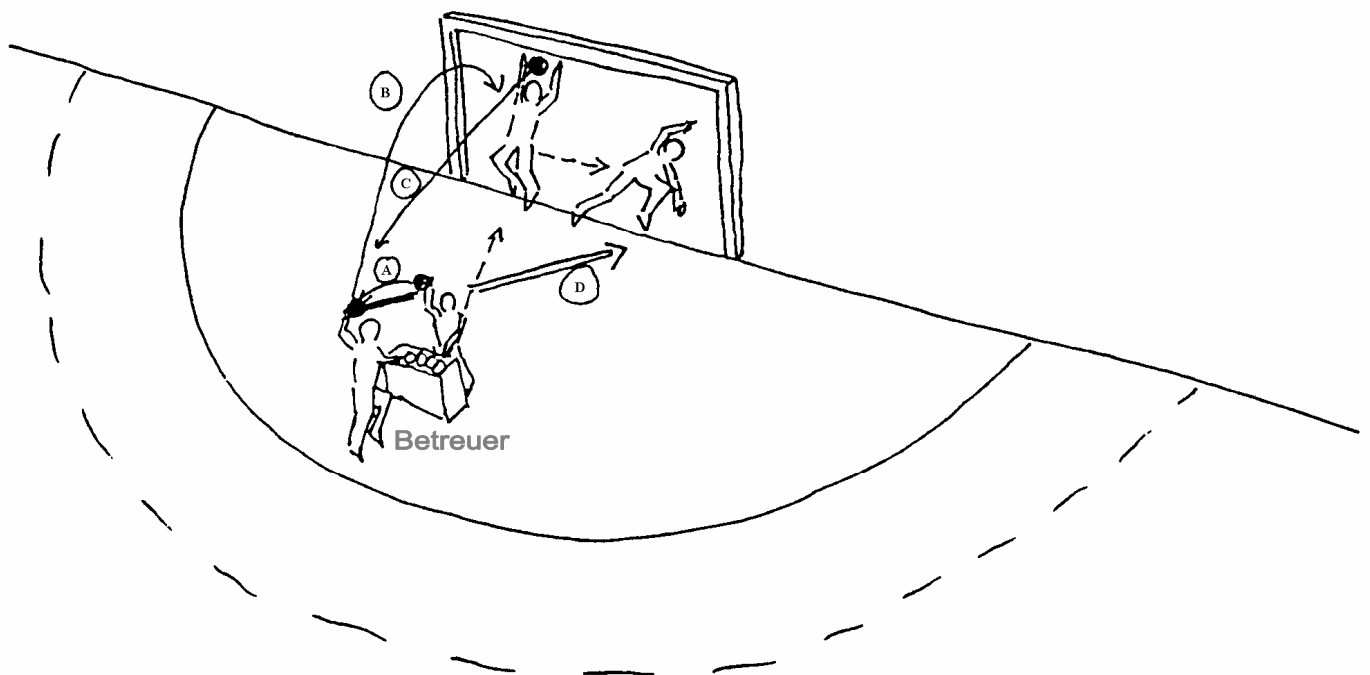
Übung 2

Thema : Abwehr tief

Ablauf : Die Bälle liegen ca. 5m vor dem Tor in der Mitte, am besten in einer Kiste.
Der Torhüter kommt aus der Grundstellung nach vorne und spielt den Betreuer von dort aus an (A). Der Betreuer spielt einen Bogenball in rechte Torhälfte und der Torhüter muss versuchen den Ball zu erlaufen (B) er nimmt den Ball und spielt ihn sofort dem Betreuer zurück (C). Der Betreuer fängt den Ball und wirft ihn in den linken tiefen Ecken des Tores. Der Torhüter versucht mittels eines Diagonalabstosses den Ball abzuwehren (D).

Fehlerkorrekturen :

- „Gegenhand“ bei Abwehr immer über Kopf !
- Ball mit der Hand nach vorne schlagen!
- Abwehrschritt nicht gross, **nie** bis ausserhalb Torpfosten !





Lektion 3

Übung 3

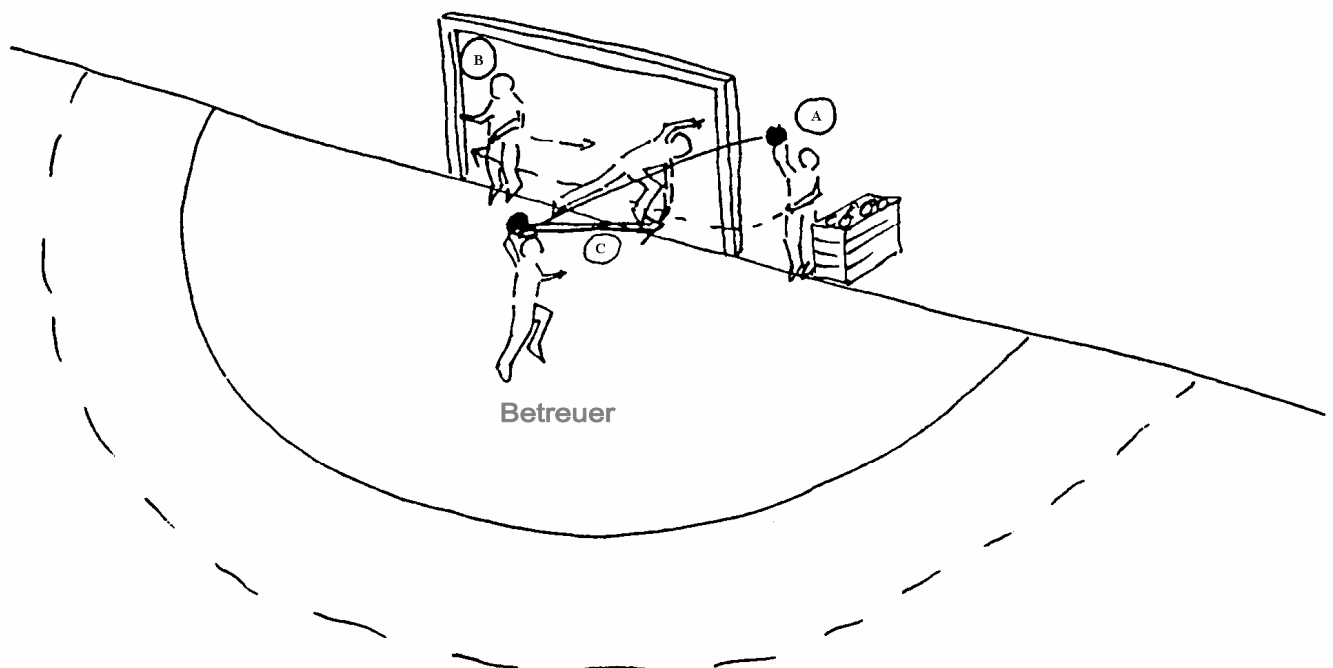
Thema : Abwehr tief

Ablauf : Die Bälle liegen in einem Kasten ca. 1m links ausserhalb des Tores positionieren.

Der Torhüter kommt aus der Grundstellung zu dem Ballkasten und spielt dem Betreuer einen Ball zu (A). Nun macht er einen Sprint zum weiter entfernten Torpfosten und berührt diesen (B). Sofort versucht er mit einem Diagonalabstoss den vom Betreuer geworfenen Ball in den tiefen linken Ecken abzuwehren (C).

Fehlerkorrekturen :

- „Gegenhand bei Abwehr immer über Kopf !
- Schulter parallel zur Grundlinie, Oberkörper nicht abdrehen!
- Abwehrschritt nicht zu gross, **nie** bis ausserhalb Torpfosten !





Lektion 3

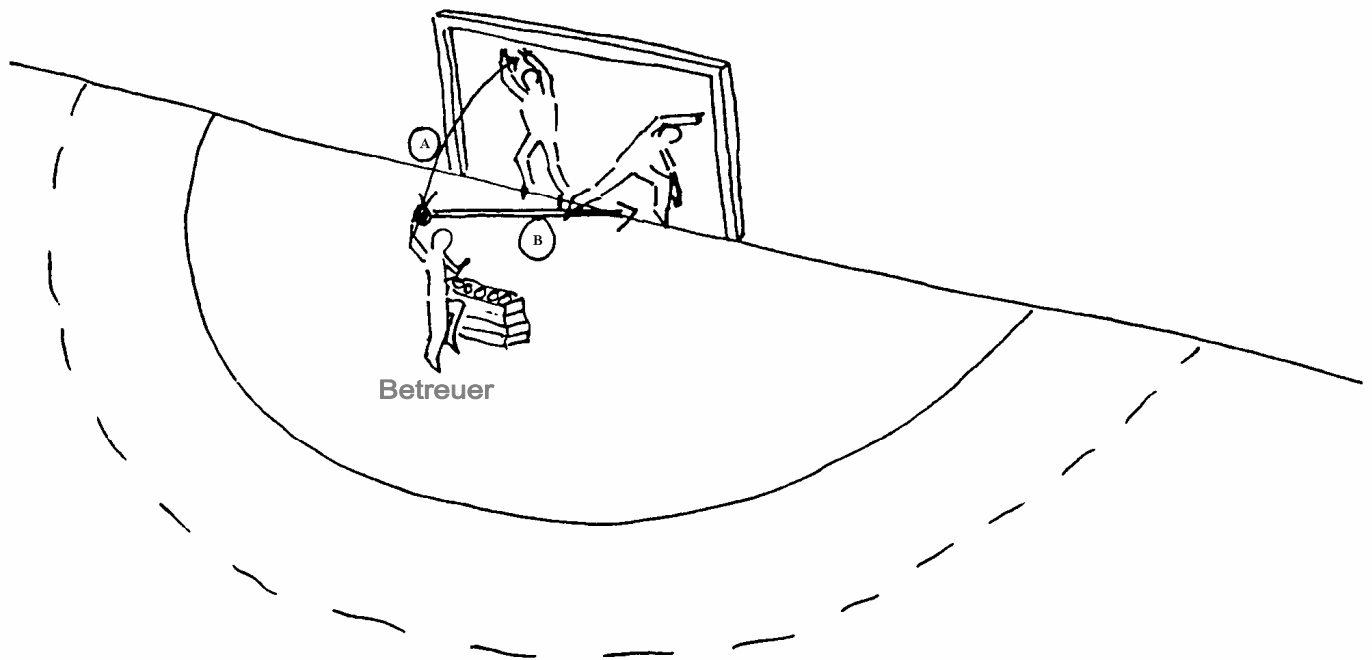
Übung 4

Thema : Abwehr tief

Ablauf : Ein Betreuer spielt eine Ball in rechte Torhälfte (bis ausserhalb des Tores möglich !). Der Torhüter fängt den Ball beidhändig und spielt ihn dem Betreuer zurück (A). Der Betreuer wirft nun den Ball in das untere linke tiefe Eck, sofort versucht nun der Torhüter mit einem dynamischen Diagonalabstoss den Ball abzuwehren (B).

Fehlerkorrekturen :

- „Gegenhand“ bei Abwehr immer über Kopf !
- Schulter parallel zur Grundlinie, Oberkörper nicht abdrehen!
- Fuss parallel zur Grundlinie aufsetzen.





Lektion 3

Übung 5

Thema : Abwehr tief

Ablauf : Der Torhüter muss den Gegenpfosten berühren und sofort einen Ball tief links abwehren, der von einem Betreuer geworfen wird.

Die Übung soll aus einer Wurfserie von 6-8 Bällen bestehen, so dass der Torhüter diese Übung in einem schnellen Rhythmus ausführen muss.

Fehlerkorrekturen :

- „Gegenhand“ bei Abwehr immer über Kopf !
- Schulter parallel zur Grundlinie, Oberkörper nicht abdrehen!
- Fuss parallel zur Grundlinie aufsetzen.

