



Lektion 4

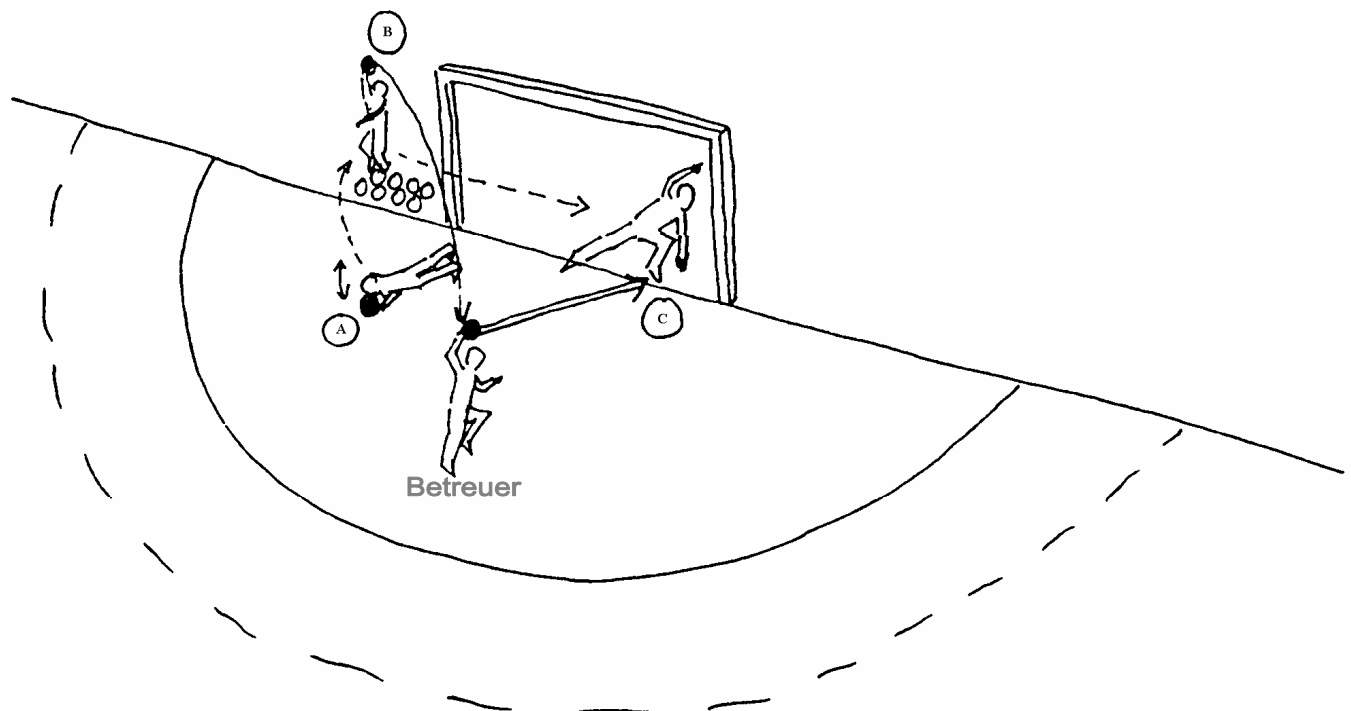
Übung 1

Thema : Abwehr tief

Ablauf : Der Torhüter muss auf einem Medizinball, der in der rechten Torhälfte liegt 2-4 Liegestützen machen (A). Anschliessend nimmt der Torhüter einen Ball auf, die rechts neben dem Tor deponiert sind und wirft einen dem Betreuer zu (B). Der Betreuer wirft nun den Ball in das linke tiefe Eck und der Torhüter muss mit einem dynamischen Diagonalabstoss den Ball tief links abwehren (C).

Fehlerkorrekturen :

- Fuss immer Parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen!
- Schulter parallel zur Grundlinie, Oberkörper nicht abdrehen!
- Abwehrbewegung aus ganzem Arm gegen den Ball.





Lektion 4

Übung 2

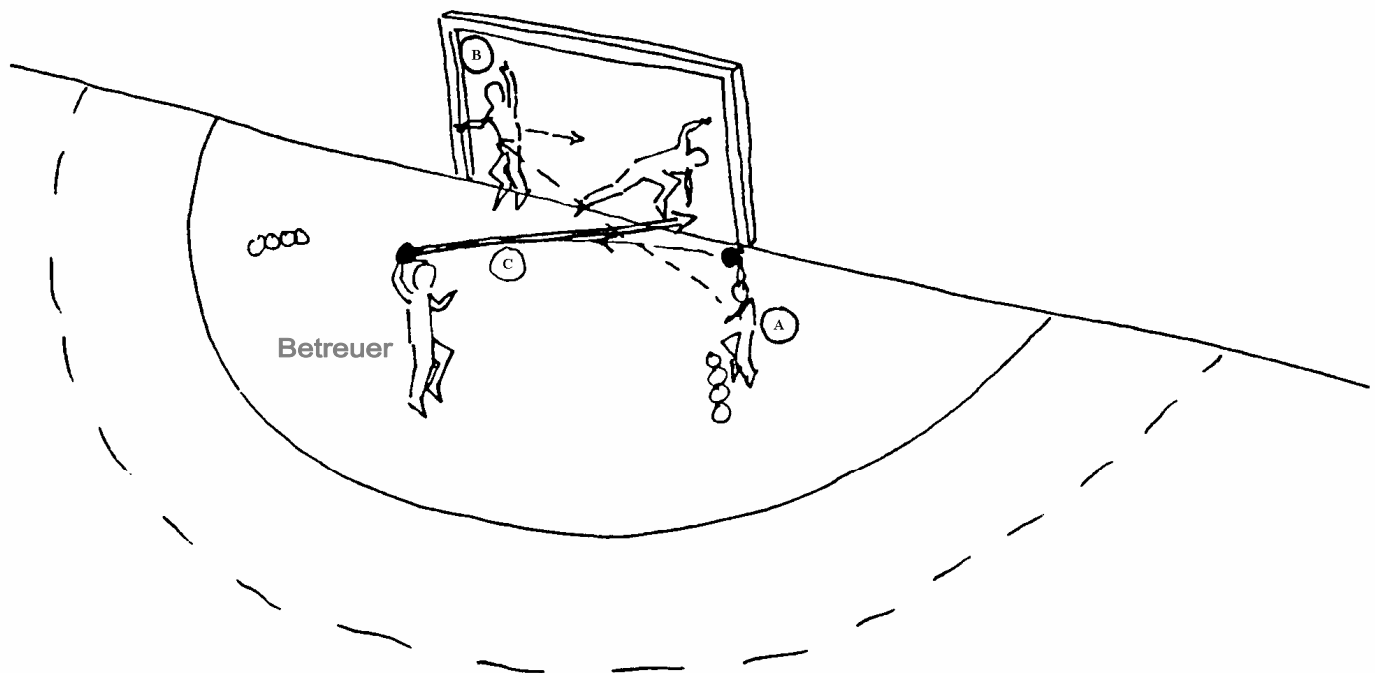
Thema : Abwehr tief

Ablauf : Die Bälle liegen links und rechts seitlich des Tors in ca. 5m Abstand.

Der Torhüter macht einen Spurt zu den Bällen links und spielt einen Ball dem Betreuer zu (A). Nun macht er eine Sprint ins Tor zurück zu dem Gegenposten und berührt ihn (B). Der Betreuer wirft nun den Ball ins tiefe linke Eck und der Torhüter versucht mit einem dynamischen Diagonalabstoss den Ball abzuwehren (C). Im Anschluss wird die Übung sofort auf der rechte Seite wiederholt (pro Seite 3-4 Wiederholungen).

Fehlerkorrekturen :

- Fuss immer parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen!
- „Gegenarm“ über Kopf, **nie** vor dem Kopf oder Brust !
- Abwehrbewegung aus ganzem Arm gegen Ball.





Lektion 4

Übung 3

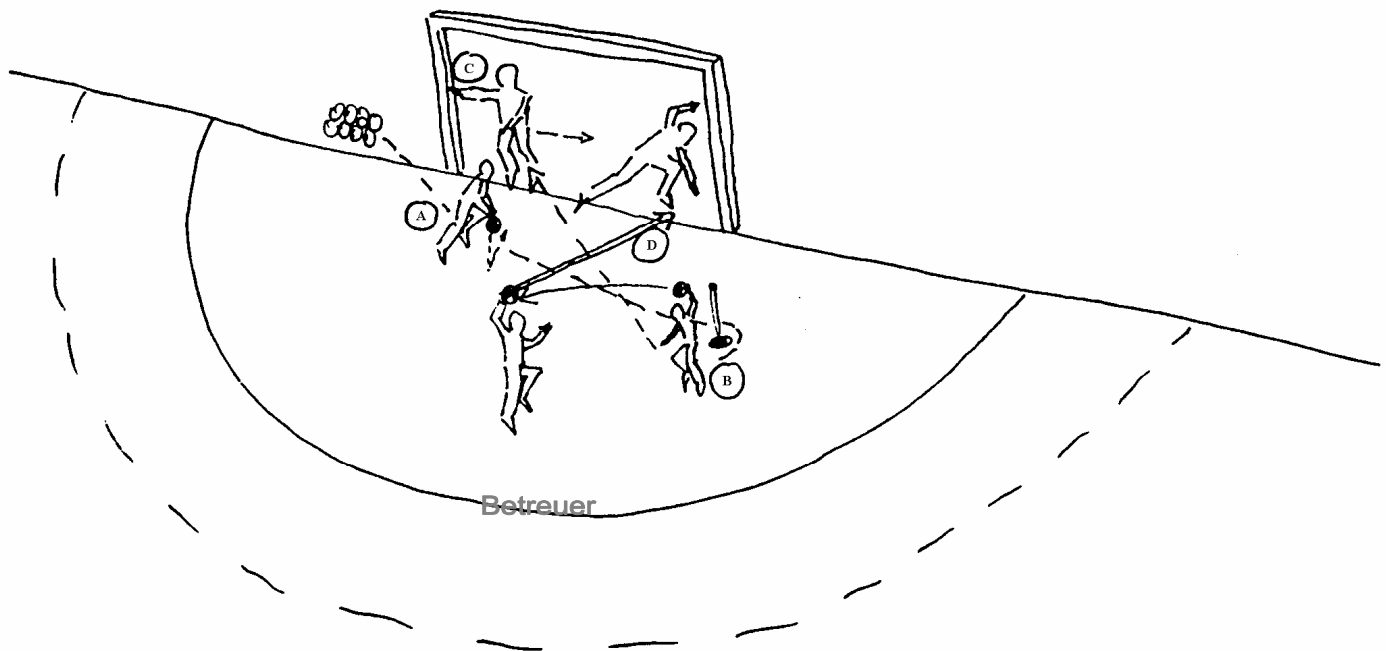
Thema : Abwehr tief

Ablauf : Die Bälle liegen rechts neben dem Tor. Ein Malstab steht links ausserhalb des Tores ca. 4m vor der Grundlinie.

Der Torhüter nimmt einen Ball auf, prellt bis zum Malstab umläuft ihn (A). und spielt den Ball dem Betreuer zu (B). nun macht er einen Sprint ins Tor, und berührt den weiter entfernten Torpfosten (C). Der Betreuer wirft nun den Ball in das tiefe linke Eck und der Torhüter versucht nun mit einem dynamischen Diagonalabstoss den Ball abzuwehren (D).

Fehlerkorrekturen :

- Fuss immer Parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen!
- „Gegenarm“ über Kopf, **nie** vor Kopf oder Brust !
- Abwehrbewegung aus ganzem Arm gegen den Ball.





Lektion 4

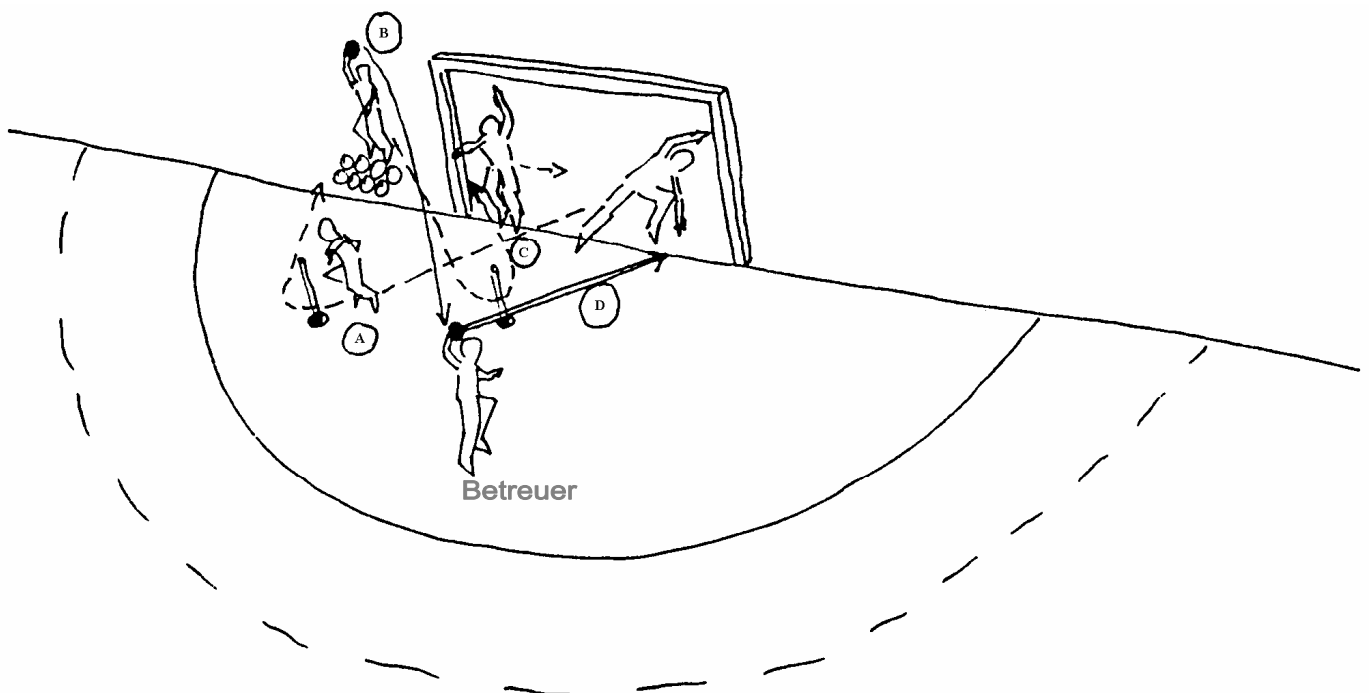
Übung 4

Thema : Abwehr tief

Ablauf : Die Bälle liegen rechts neben dem Tor. Ein Malstab steht rechts auf Pfostenhöhe ca. 4m vor der Grundlinie, ein zweiter Malstab in der Tormitte ca. 2m vor der Grundlinie.

Der Torhüter macht nun einen Spurt um den Äusseren Malstab herum zu den Bällen (A). Er nimmt einen Ball auf und spielt ihn dem Betreuer zu (B). Im Anschluss macht er einen Sprint um den Inneren Malstab, umläuft ihn und berührt den rechten Torpfosten (C). Der Betreuer wirft nun den Ball in das tiefe linke Eck und der Torhüter versucht den Ball mit einem dynamischen Diagonalabstoss abzuwehren (D).

- Fehlerkorrekturen :**
- *Schulter parallel zur Bewegungsrichtung, nicht abdrehen.*
 - *„Gegenarm“ über Kopf, **nie** vor Kopf oder Brust !*
 - *Abwehrbewegung aus ganzem Arm gegen den Ball.*





Lektion 4

Übung 5

Thema : Abwehr tief

Ablauf : Die Bälle liegen im Kasten ca. 1m ausserhalb linker neben dem Tor.
Ca. 2m vor Grundlinie auf der rechten Seite des Tores startet der Torhüter. Er bekommt vom Betreuer 1 einen Medizinball zugespielt, den er in der Luft fängt und wieder zurück spielt (A). Anschliessender Spurt zu den Bällen, von denen er einen dem Betreuer 2 zuspielt (B). Nun macht er einen Sprint zum Gegenpfostens und berührt ihn (C) Der Betreuer 2 wirft nun den Ball in den tiefen linken Ecken, wo der Torhüter nun mit einem dynamischen Diagonalabstoss versucht den Ball abzuwehren (D).

Fehlerkorrekturen :

- *Schulter parallel zur Ballrichtung, nicht abdrehen.*
- *Abwehrbewegung mit ganzem Arm gegen den Ball.*
- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*

