



Lektion 6

Übung 1

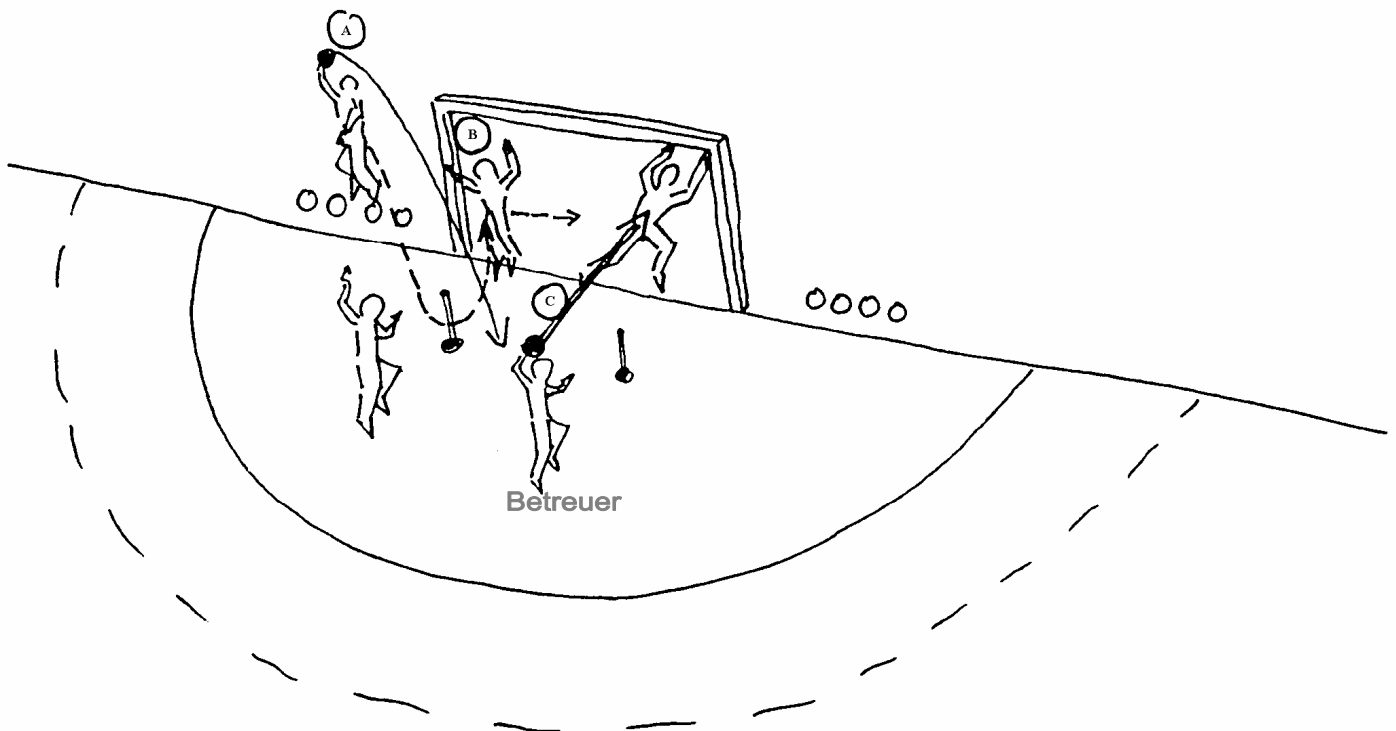
Thema : Kombinierte Übungen mit Malstäben, Abwehr hoch

Ablauf : 2 Malstäbe stehen ca. 2m vor jedem Torpfosten. Die Bälle sind verteilt ca. 2m ausserhalb links und rechts vom Tor, hinter der Grundlinie.

Der Torhüter macht einen Spurt zu Bällen rechts vom Tor und spielt den Betreuer diagonales an (A). Nun sprintet er um den Malstab und berührt den rechten Torpfosten (B). Der Betreuer wirft nun den Ball in den hohen linken Ecken und der Torhüter muss versuchen mit einem dynamischen Diagonalabstoss den Ball abzuwehren (C). (3-4 Wiederholungen pro Seite)

Fehlerkorrekturen :

- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*
- *Diagonalabstoss zur Abwehr immer sehr explosiv.*
- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*





Lektion 6

Übung 2

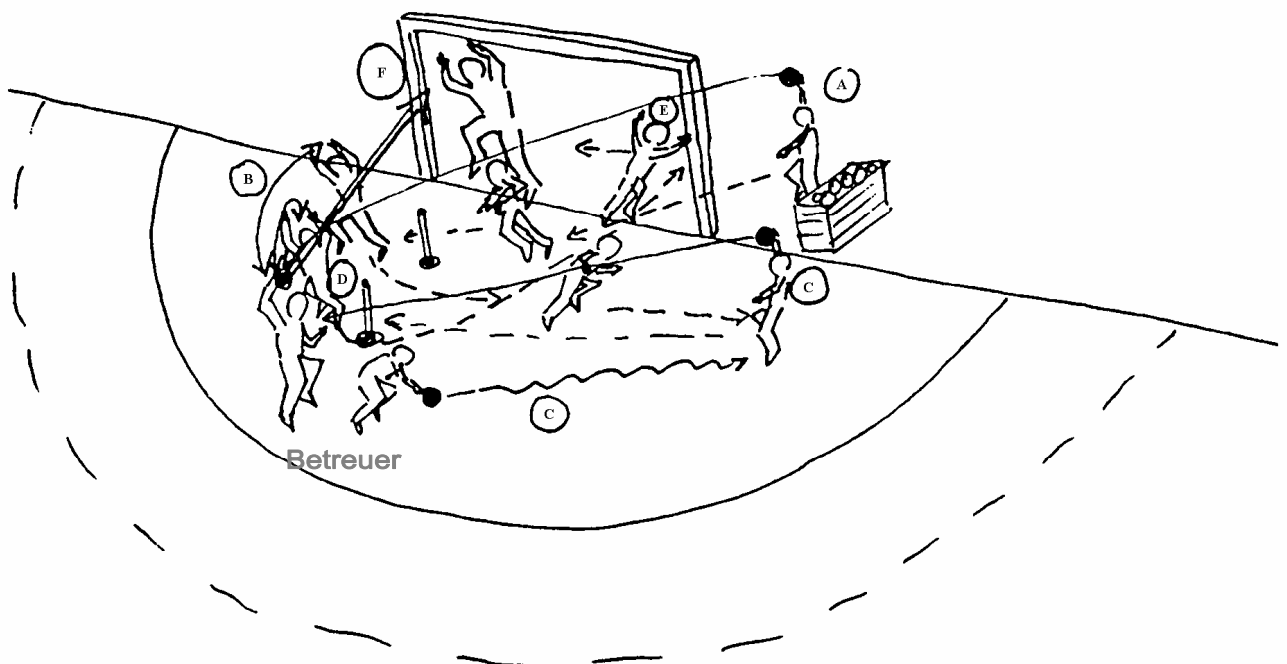
Thema : Kombinierte Übung mit Malstäben, Abwehr hoch

Ablauf : 2 Malstäbe werden rechts der Tormitte, 2m und 4m vor Grundlinie aufgestellt. Die Bälle werden ca. 1m links ausserhalb des Tores in einer Kiste Deponiert.

Der Torhüter spielt dem Betreuer eine Ball aus der Kiste zu (A). Der Torhüter sprintet sofort zum hinteren Malstab. Er erhält den Ball vom Betreuer und spielt ihn gleich wieder zurück (B). Nun rollt der Betreuer den Ball in den 6m – Raum und der Torhüter muss ihn im Sprint erlaufen und zurückspielen (C). Sofort Sprint er zum vorderen Malstab, umläuft ihn und spielt den Ball der er vom Betreuer zugespielt bekommt an ihn zurück (D). Sprint zurück zum linken Torpfosten und berührt diesen (E). Sofort versucht er nun mit einem dynamischen Diagonalabstoss den Ball rechts hoch, den der Betreuer dort hin wirft abzuwehren (F).

Fehlerkorrekturen :

- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*
- *Diagonalabstoss zur Abwehr immer explosiv.*
- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*





Lektion 6

Übung 3

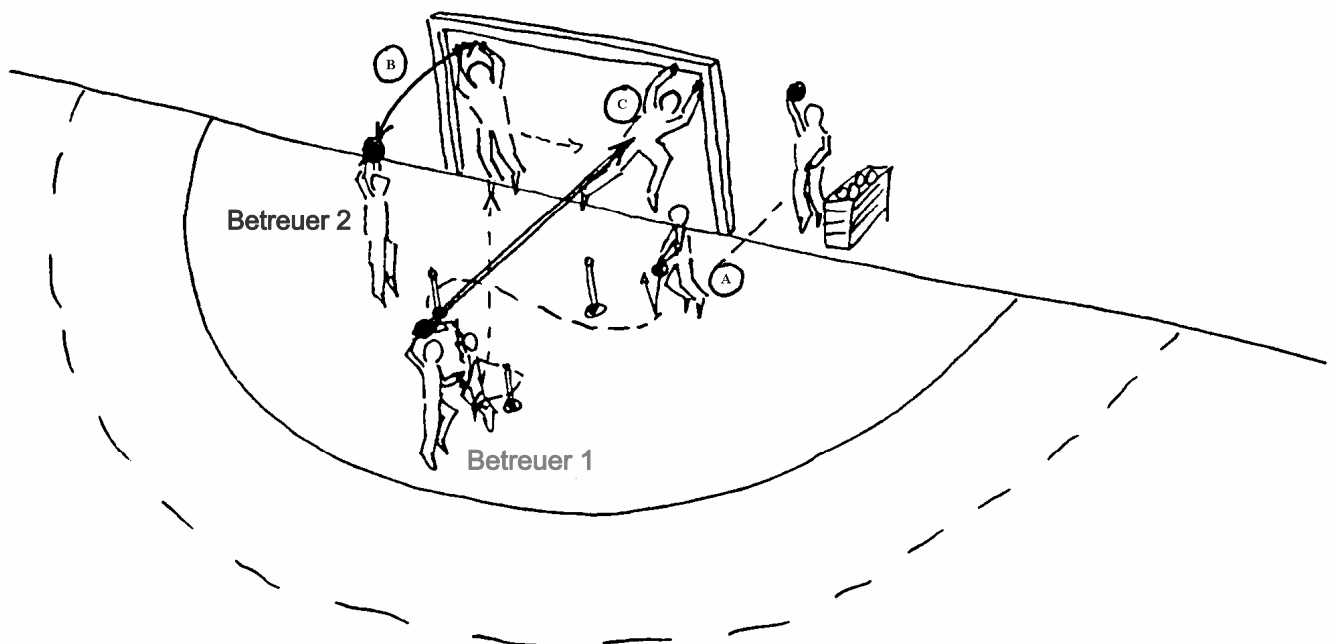
Thema : Kombinierte Übung mit Malstäben, Abwehr hoch

Ablauf : Die Bälle liegen in einer Kiste ca. 2m links ausserhalb des Tores. Auf der linken Torhälfte ist mit 3 Malstäben ein Slalom aufgestellt. Der Betreuer 1 steht auf ca.6m links hinter den Malstäben, Betreuer 2 (mit Medizinball) steht auf ca. 4m von der Grundlinie Entfernt in der rechten Torhälfte.

Der Torhüter nimmt den Ball und prellt um den Slalomparkur. Nun spielt er den Ball dem Betreuer 1 zu (A). Nun macht er einen Sprint in die rechte Torecke und fängt den vom Betreuer 2 geworfenen Medizinball beidarmig und spielt ihn über den Kopf dem Betreuer 2 zurück (B). Sofort setzt er zum Diagonalabstoss an, um den Ball der vom Betreuer 1 in den hohen linken Ecken geworfen wird abzuwehren (C).

Fehlerkorrekturen :

- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*
- *Diagonalabstoss zur Abwehr immer explosiv.*
- *Abwehrbewegung gegen Flugrichtung des Balles.*





Lektion 6

Übung 4

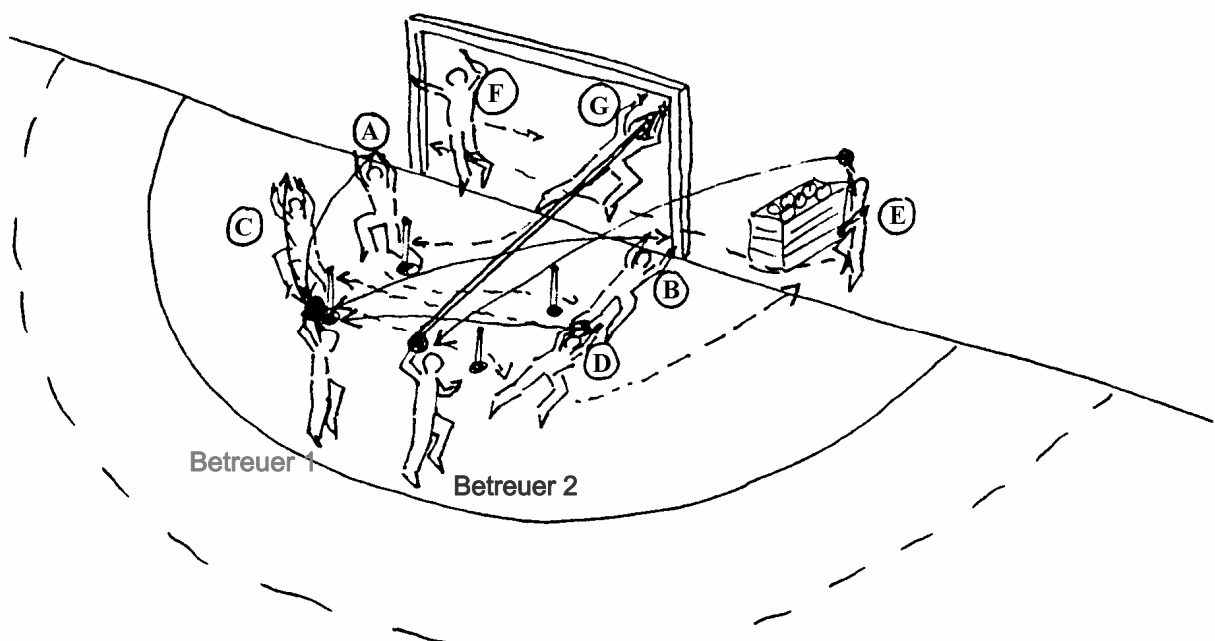
Thema : Kombinierte Übung mit Malstäben, Abwehr hoch

Ablauf : 4 Malstäbe sind zu einem kleinen Slalom mit ca. 3m Distanz zur Tormitte aufgestellt. Betreuer 1 (mit Medizinball) steht vor der Tormitte auf ca. 6m, Betreuer 2 steht vor dem linken Torpfosten. Die Bälle sind ca. 2m ausserhalb des Tores links in einer Kiste deponiert.

Den vom Betreuer 1 zugespielten Medizinball spielt der Torhüter jeweils beidarmig den Ball über den Kopf dem Betreuer 1 zurück, nun begibt sich der Torhüter durch einen Diagonalabstoss zum nächstem Malstab (A, B, C und D). Nach dem letzten Malstab sprintet er zu den Bällen und spielt den Betreuer 2 an (E), sofort setzt er um und berührt den von ihm weiter entfernten Torpfosten (F). Nun muss der Torhüter den Ball den der Betreuer 2 in den hohen linken Ecken wirft versuchen mit einem Diagonalabstoss abzuwehren (G).

Fehlerkorrekturen :

- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*
- *Diagonalabstoss zur Abwehr immer sehr explosiv.*
- *Abwehrbewegung gegen Flugrichtung des Balles.*





Lektion 6

Übung 5

Thema : Kombinierte Übung mit Malstab, Abwehr hoch

Ablauf : 4 Malstäbe zu kleinem Slalom vor rechtem Torpfosten aufstellen. Betreuer 1 (mit Medizinball) steht vor dem linken Torpfosten. Der Betreuer 2 steht vor dem rechten Torpfosten. Die Bälle liegen ca. 2m ausserhalb des Tores auf der rechten Seite in einer Kiste.

Der Torhüter nimmt einen Handball und spielt ihn dem Betreuer 2 (A). Anschliessender Sprint durch den Slalomparkur. Vom Betreuer 1 wird ihm der Medizinball hoch links zugespielt. Der Torhüter fängt den Medizinball und spielt ihn beidarmig zurück (B). Der Betreuer 2 wirft einen Handball in den hohen rechten Ecken und der Torhüter muss versuchen mit einem den Ball abzuwehren (C).

Fehlerkorrekturen :

- *Alle Laufwege = Sprint mit Höchstleistung !*
- *Diagonalabstoss zur Abwehr immer sehr explosiv.*
- *Abwehrbewegung gegen Flugrichtung des Balles.*

