



## Lektion 8

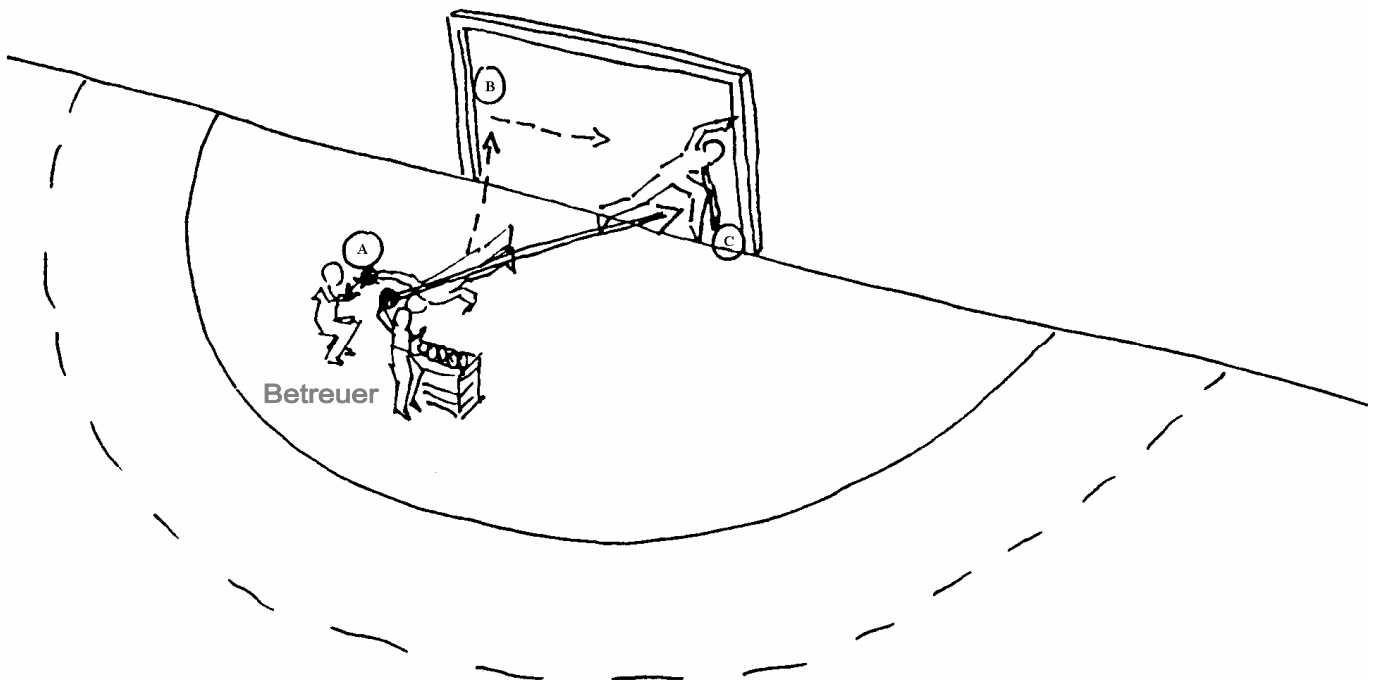
### Übung 1

**Thema :** Vermischte Übungen, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Der Torhüter geht ausserhalb des Tores in Liegestütz- Stellung und macht 2 Liegestützen, sofort dreht er sich ab und wird vom Betreuer angespielt, er fängt den Ball und spielt ihn zurück (A). Blitzschnell steht er auf und berührt den rechten Torpfosten (B) und versucht anschliessend den vom Betreuer tief geworfenen Ball mit einem Diagonalabstoss abzuwehren (C).

**Fehlerkorrekturen :**

- *Dynamischer Diagonalabstoss nach Berühren des Pfostens.*
- *Korrekte Schulterstellung parallel zu Bewegungsrichtung.*
- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*





## Lektion 8

### Übung 2

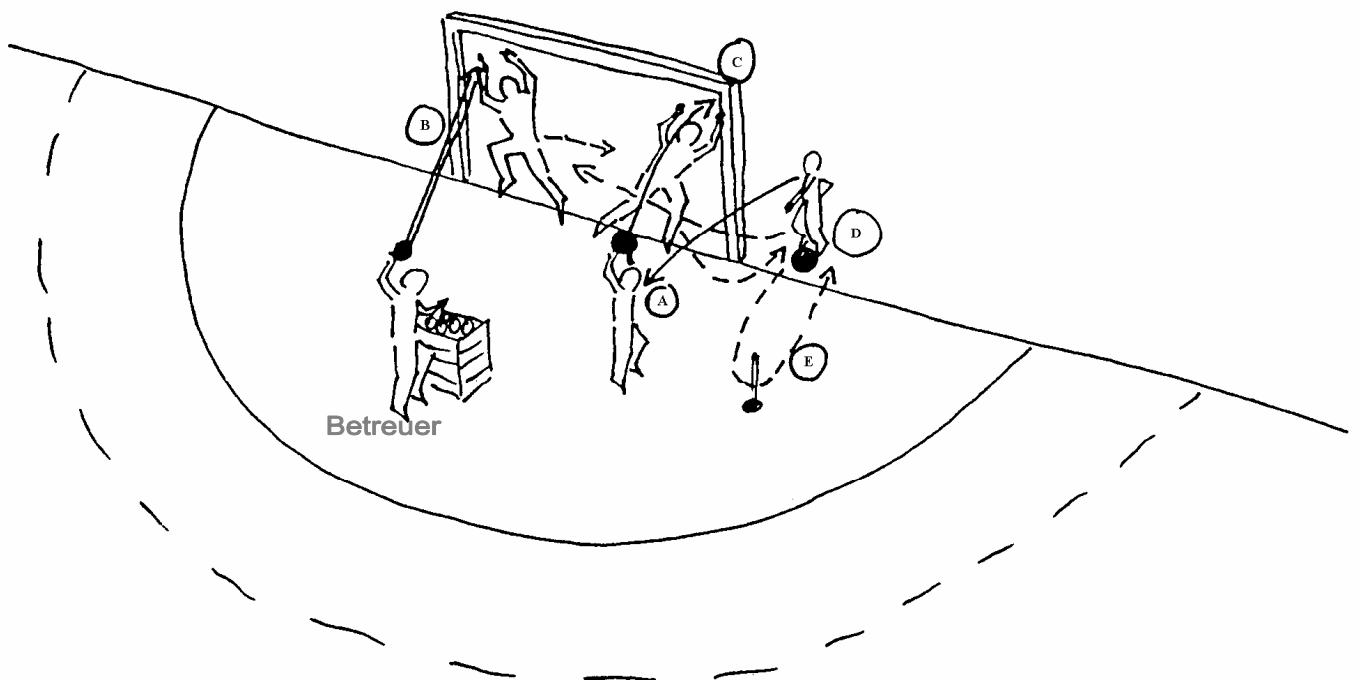
**Thema :** Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Ein Medizinball liegt neben dem linken Torpfosten.

Der Torhüter spielt Betreuer 1 den Medizinball zu (A). Sofortiger Diagonalabstoss des Torhüters zur Abwehr des Torwurfes hoch in die rechte Torecke durch Betreuer 2 (B). Im Anschluss sofort ein Diagonalabstoss in die linke Ecke um den Medizinball, der durch den Betreuer 1 geworfen wird abzufangen (Wurf hoch links) (C). Medizinball neben Pfosten hinlegen (D) und den Malstab umlaufen (E). (4-6 Wiederholungen)

**Fehlerkorrekturen :**

- *Dynamischer Diagonalabstoss auf beide Abwehrbewegungen.*
- *Korrekte Schulterhaltung parallel zu Bewegungsrichtung.*
- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*





## Lektion 8

### Übung 3

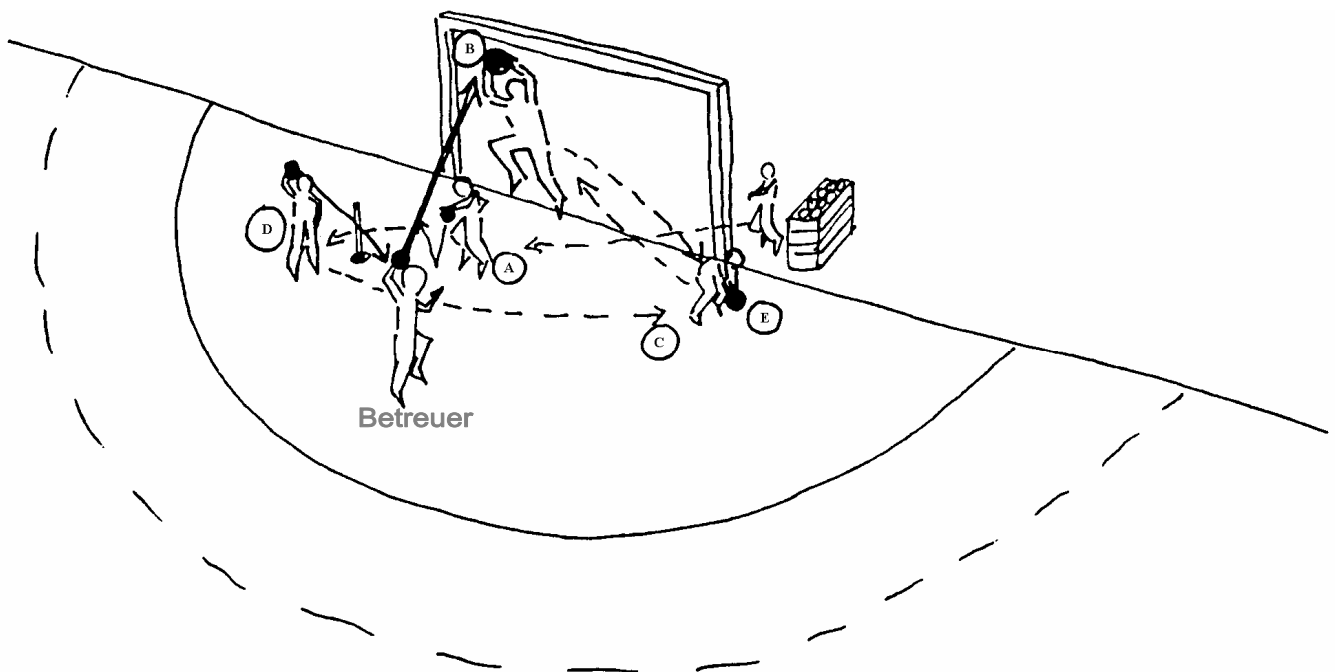
**Thema :** Vermischte Übungen, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Die Bälle liegen links neben dem Torpfosten ausserhalb des Tores, ein Medizinball liegt rund 1m vor Grundlinie auf Höhe des linken Torpfostens, 1 Malstab steht ca. 3m vor rechtem Torpfosten.

Der Torhüter nimmt einen Ball aus dem Kasten, prellt zum Mahlstab (A), umläuft ihn und spielt den Ball dem Betreuer zu (B). Darauf spurtet er zum Medizinball und nimmt diesen auf (C), nun versucht er mit dem Medizinball den Ball, den der Betreuer hoch in die rechte Ecke wirft abzuwehren (D). Spurt zurück um den Medizinball wieder vor den linken Pfosten zu hinlegen (E). (4-6 Wiederholungen)

**Fehlerkorrekturen :**

- *Alle Laufstrecken mit vollem Sprinttempo !*
- *Korrekte Schulterstellung parallel zu Bewegungsrichtung.*
- *Fuss parallel zur Bewegungsrichtung aufsetzen.*





## Lektion 8

### Übung 4

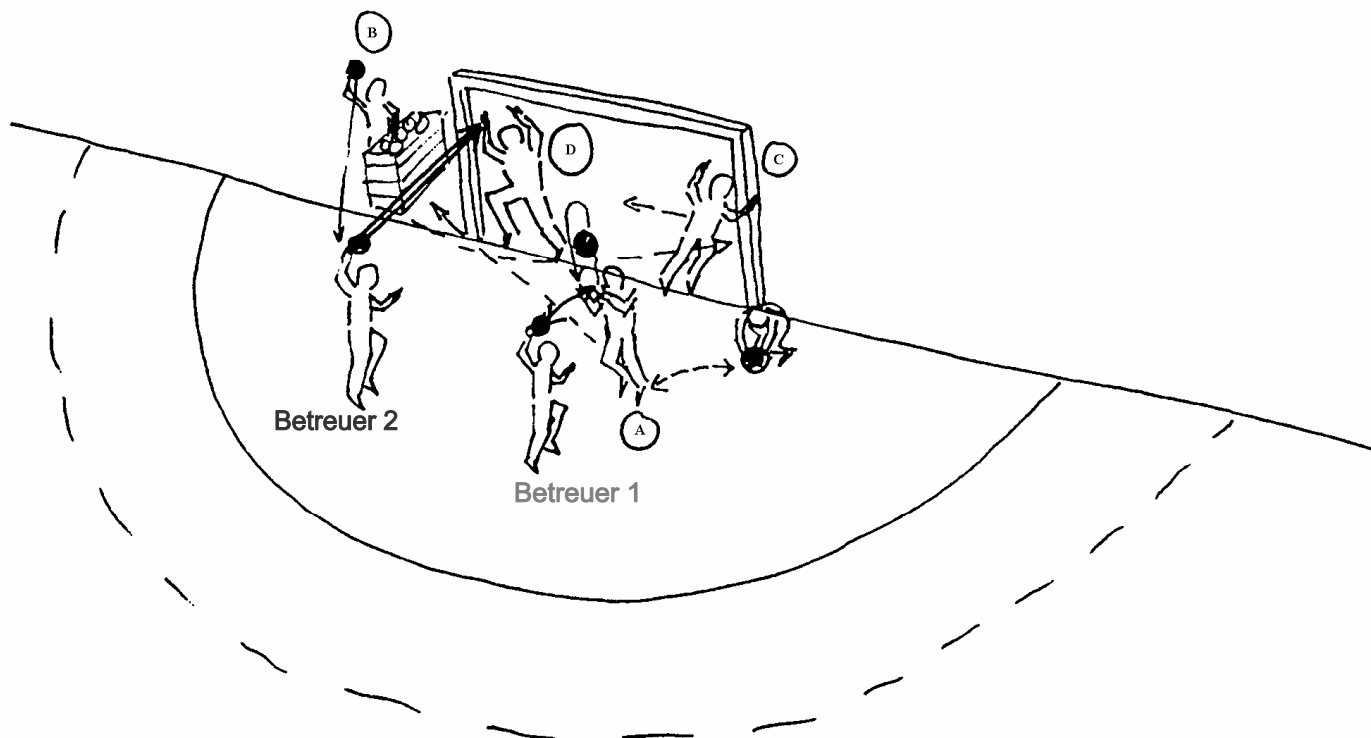
**Thema :** Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

**Ablauf :** Die Bälle liegen neben dem rechten Torpfosten, ein Medizinball liegt ca. 2m vor dem linken Pfosten.

Der Torhüter sprintet zum Medizinball und hebt diesen auf. Betreuer 1 wirft einen Handball zum Torhüter, er wirft den Medizinball in die Höhe, fängt den Handball, spielt ihn wieder zurück, den in die Luft geworfenen Medizinball fängt er wieder und legt ihn auf den Boden (A). Nun macht er einen Sprint zu den Handbällen und spielt einen der Bälle dem Betreuer 2 zu (B). Sofort berührt der Torhüter den linken Torpfosten (C) und nun versucht er mit einem Diagonalabstoss den Ball den der Betreuer 2 hoch rechts wirft abzuwehren (D).

**Fehlerkorrekturen :**

- *Alle Laufstrecken mit vollem Sprinttempo !*
- *Korrekte Schulterstellung parallel zu Bewegungsrichtung.*
- *Abwehrbewegung gegen Flugrichtung des Balles.*





## Lektion 8

### Übung 5

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

**Ablauf :** Die Bälle liegen neben dem rechten Torpfosten, Betreuer 2 steht mit einem Medizinball ca. 4m vor dem linken Torpfosten.

Der Torhüter spielt einen Handball dem Betreuer 1 zu (A). Der Torhüter macht nun einen Sprint zum linken Torpfosten und macht dort einen Hürdensitz, vom Betreuer 2 wird ihm ein Medizinball auf Kopfhöhe zugespielt. Der Torhüter fängt den Medizinball baudarmig und spielt ihn zurück (B). Sofort steht er auf und versucht mit einem Diagonalabstoss den Ball, den der Betreuer 1 in die hohe rechte Ecke wirft abzuwehren (C).

**Fehlerkorrekturen :**

- *Alle Laufstrecken mit vollem Sprinttempo !*
- *Korrekte Schulterstellung parallel zu Bewegungsrichtung.*
- *Abwehrbewegung gegen Flugrichtung des Balles.*

