



Lektion 9

Übung 1

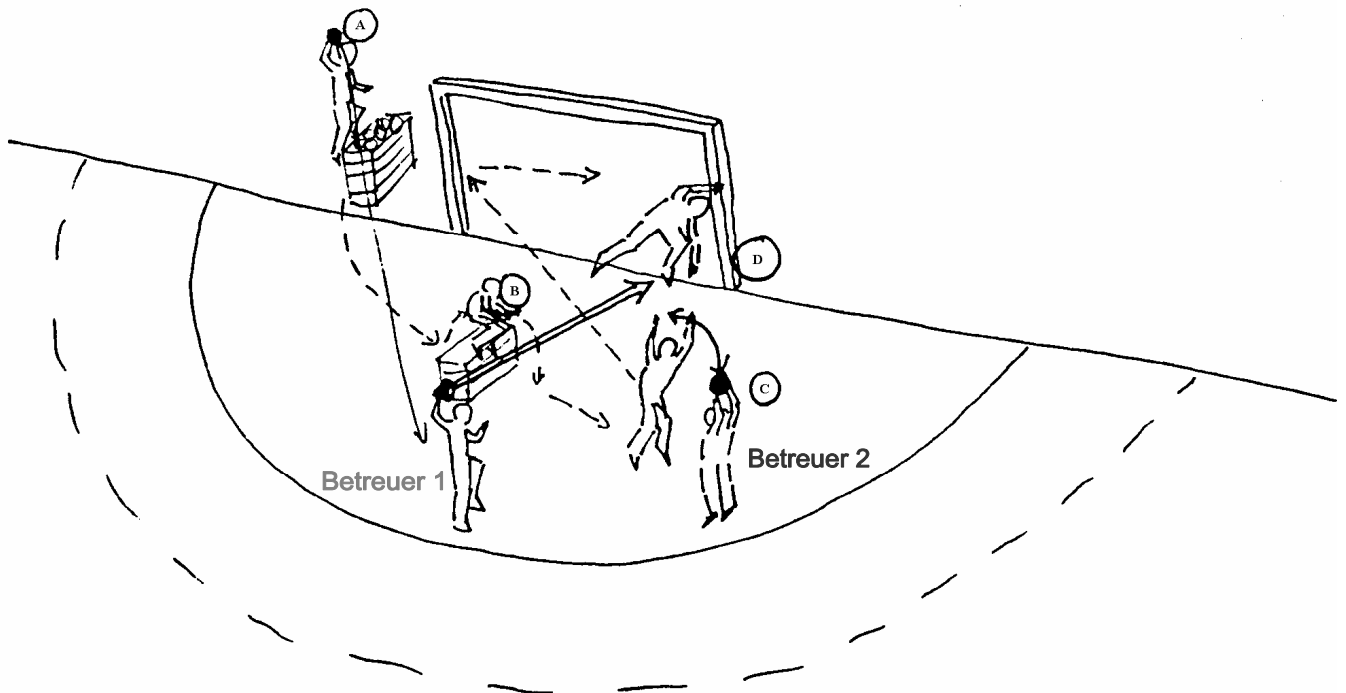
Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : Die Bälle liegen neben dem rechten Torpfosten in einer Kiste. Kastenteile* liegen ca. 3m vor Tormitte. Betreuer 2 (mit Medizinball) steht seitlich des Tores.

Der Torhüter spielt einen Ball dem Betreuer 1 zu (A). Anschliessend macht er einen Sprint und hüpft beidbeinig auf die Kastenteile, im Anschluss springt er beidbeinig auf den Boden (B). Sofort springt er beidbeinig ab und fängt in der Luft den vom Betreuer 2 in die Luft gespielten Medizinball ab und spielt in gleich wieder beidarmig zurück (C). Er macht nun einen Sprint ins Tor zum rechten Torpfosten und versucht den vom Betreuer 1 geworfenen Ball in der tiefen linken Torecke mit einem Diagonalabstoss abzuwehren (D).

Fehlerkorrekturen :

- *Alle Laufstrecken mit vollem Sprinttempo !*
- *Fuss parallel zur Grundlinie aufsetzen zur Abwehr!*
- *„Gegenarm“ nicht vor Körper durchführen!*



* Die Anzahl der Kastenteile richtet sich nach den Möglichkeiten der Torhüter! Nicht übertreiben (Verletzungsgefahr!).



Lektion 9

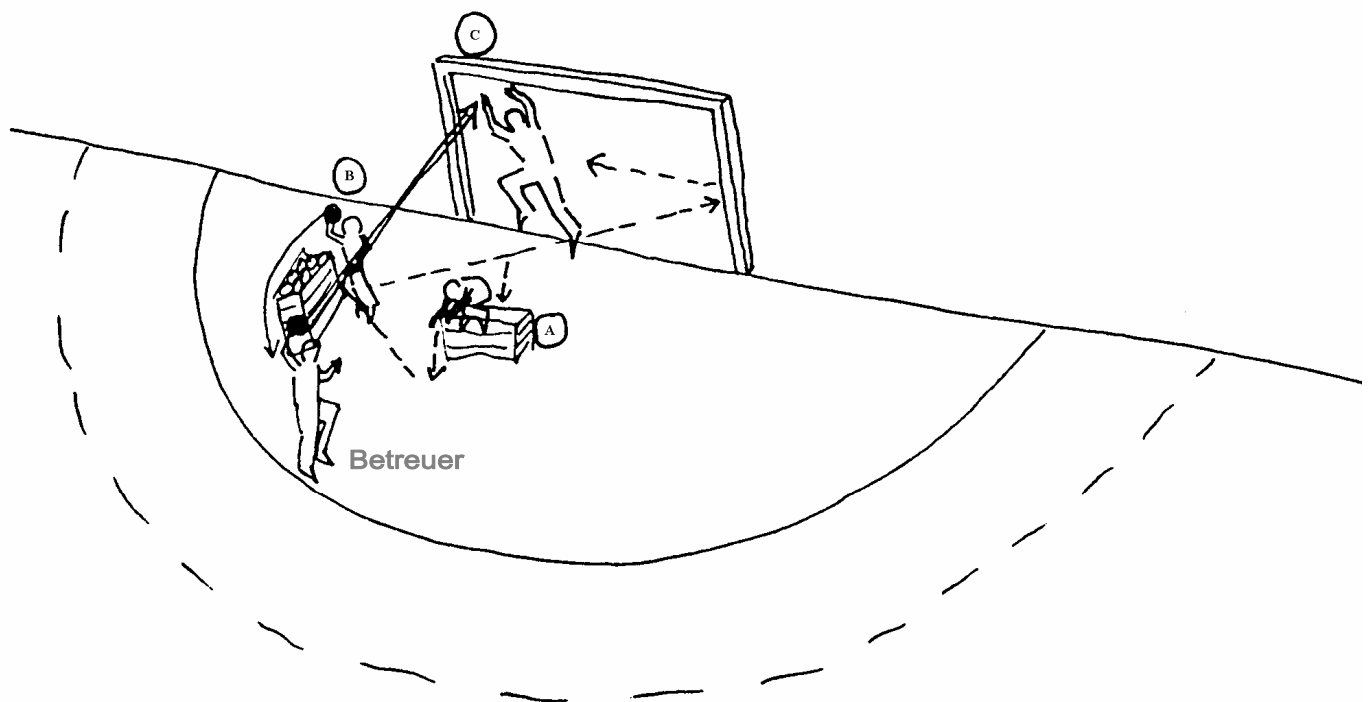
Übung 2

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

Ablauf : Die Bälle liegen auf der Höhe des rechten Torpfostens ca. 3m vor der Grundlinie. Kastenteile* liegen ca. 3m vor der Tormitte.

Der Torhüter springt mit beidbeinigem Absprung auf die Kastenteile mit anschliessendem beidbeinigem Niedersprung (A). Er nimmt einen Ball aus der Kiste und spielt dem Betreuer den Ball zu (B). Der Torhüter macht nun einen Sprint zum linken Torpfosten und berührt ihn. Mit einem Diagonalabstoss versucht er nun den Ball, den der Betreuer in das hohe rechte Eck wirft abzuwehren (C).

Fehlerkorrekturen - *Dynamischer Diagonalabstoss nach Pfostenberührung !*
: - *Fuss parallel zur Grundlinie Aufsetzen zur Abwehr!*
- *Schulter parallel zur Bewegungsrichtung, nicht abdrehen!*



* Die Anzahl der Kastenteile richtet sich nach den Möglichkeiten der Torhüter! Nicht übertreiben (Verletzungsgefahr!).



Lektion 9

Übung 3

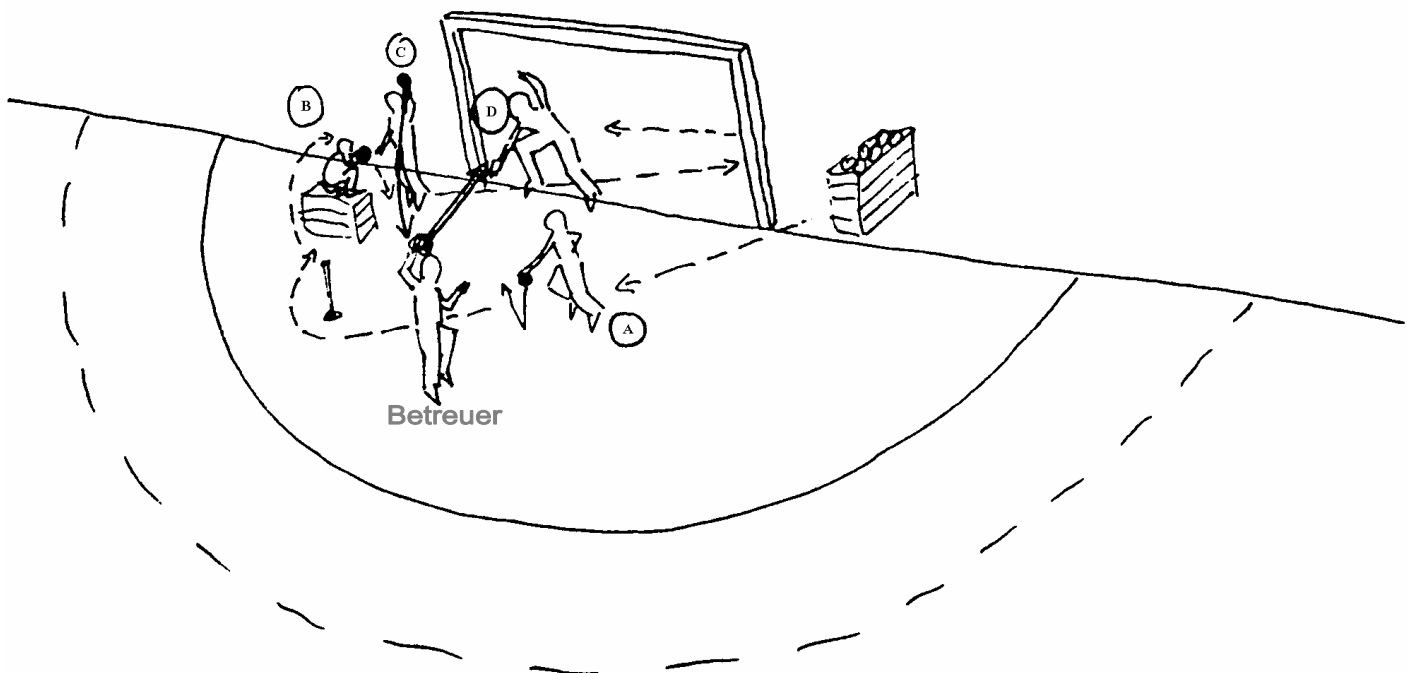
Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : Die Bälle liegen auf der Höhe des linken Torpfostens in einer Kiste auf der Grundlinie. Ein Malstab steht auf der Höhe des rechten Torpfostens auf ca. 5m vor der Grundlinie. Die Kastenteile* liegen ca. 3m vor der Grundlinie auf der Höhe des rechten Torpfostens.

Der Torhüter holt einen Ball, prellt bis zum Malstab (A), springt mit dem Ball beidbeinig auf die Kastenteile mit anschließendem beidbeinigem Niedersprung (B). Nun spielt er den Ball dem Betreuer zu (C). Sofort berührt er den linken Torpfosten und versucht mit einem Diagonalabstoss den vom Betreuer tief rechts geworfenen Ball abzuwehren (D).

Fehlerkorrekturen :

- *Dynamischer Diagonalabstoss nach Pfostenberührung !*
- *Fuss parallel zur Grundlinie aufsetzen zur Abwehr!*
- *Schulter parallel zur Bewegungsrichtung.*



* Die Anzahl der Kastenteile richtet sich nach den Möglichkeiten der Torhüter! Nicht übertreiben (Verletzungsgefahr!)



Lektion 9

Übung 4

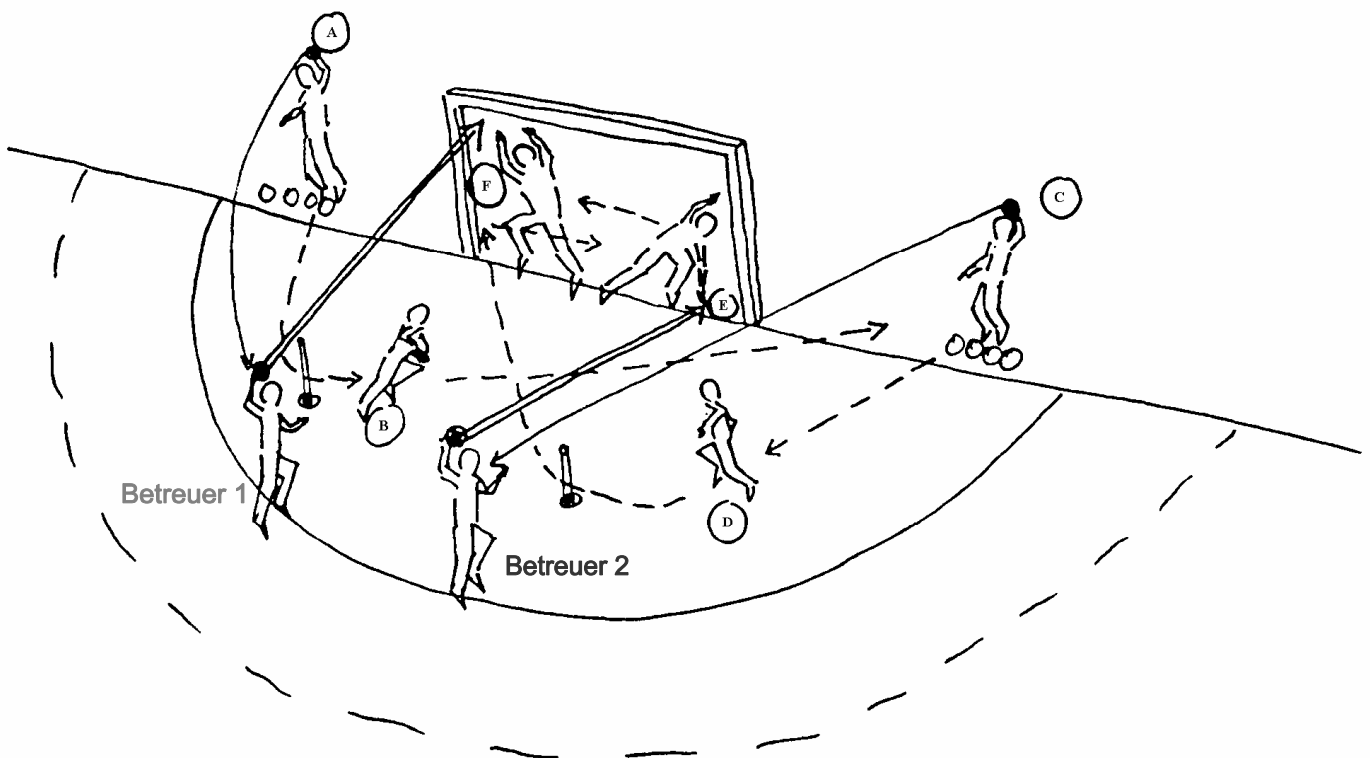
Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : Die Bälle liegen gleichmässig verteilt zwischen 5m und 6m, links und rechts des Tores auf der Grundlinie. Ein Malstab steht ca. 4m vor jedem Torpfosten.

Der Torhüter spielt von rechts den Betreuer 1 an (A), nun umläuft er den Malstab rechts und begibt sich zu den Bällen links (B). Von dort aus spielt er den Betreuer 2 an (C). Sofort umläuft er den Malstab links und sprintet zum Torpfosten rechts (D). Nach der Berührung des Torpfostens macht er einen Diagonalabstoss zur Abwehr links tief, wo der Betreuer 2 seinen Ball hin wirft (E), sofort macht er einen erneuten Diagonalabstoss zur Abwehr hoch rechts wo der Betreuer 1 seinen Ball hin wirft (F).

Fehlerkorrekturen :

- *Dynamischer Diagonalabstoss nach Pfostenberührung !*
- *Fuss parallel zur Grundlinie aufsetzen zur Abwehr!*
- *Schulter parallel zur Bewegungsrichtung.*





Lektion 9

Übung 5

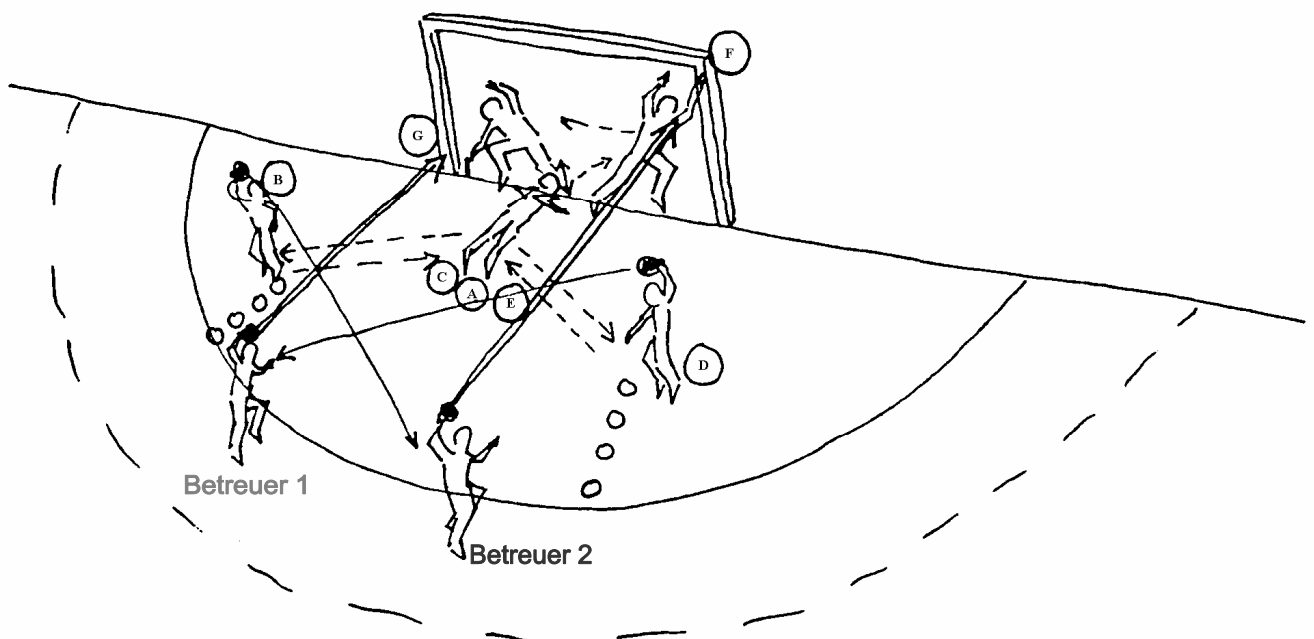
Thema : Vermischte Übung, Förderung der Athletik, Abwehr hoch und tief

Ablauf : Die Bälle liegen gleichmässig verteilt zwischen 5m und 6m links und rechts des Tores gegen die 6m – Linie.

Der Torhüter macht Liegestützen (3-6) mit Blick gegen das Tor (A), anschliessend läuft er zu den Bällen rechts und spielt diagonal den Betreuer 2 an (B). Sofort macht er wieder Liegestützen (3-6) gegen das Tor mit beiden Händen auf der Grundlinie (C), danach sprintet er zu den Bällen links und spielt diagonal den Betreuer 1 an (D). Wieder geht er in die Liegestütz- Stellung mit den Händen auf Torlinie und macht Liegestützen (3-6) (E). Nun aufstehen er auf und dreht sich. Er versucht nun den Ball mit einem Diagonalabstoss hoch links abzuwehren, der vom Betreuer 2 geworfen wird. (F). Sofort versucht er auch den Ball, den der Betreuer 1 in den tiefen rechten Ecken wirft mit einem Diagonalabstoss abzuwehren (G).

Fehlerkorrekturen :

- *Dynamischer Diagonalabstoss !*
- *Fuss parallel zur Grundlinie aufsetzen zur Abwehr!*
- *Schulter parallel zur Bewegungsrichtung.*



In weiteren Durchgängen: hoch rechts – tief links