

01

Erwärmung

Trainingshilfen

1 Ball

Organisation

Der Torhüter klemmt sich den Ball zwischen die Füße.



Übungsablauf

Der Torhüter befindet sich in einer sitzenden Ausgangsposition, in welcher nur sein Gesäß den Boden berührt. Sowohl den Oberkörper als auch die Beine hält er in der Luft, die Arme werden vor dem Bauch verschränkt. Zwischen seinen Füßen hat der Torhüter einen Ball eingeklemmt, welchen er während der gesamten Übungsdauer nicht auf den Boden fallen lassen darf.

Auf Kommando des Trainers führt der Torhüter die vorgegebene Bewegung aus, welche die Bauchmuskulatur anspricht. Die in der vorausgegangenen Position gestreckten Beine werden angewinkelt und mit den Knien voran in Richtung der Brust gebracht. Anschließend gibt der Trainer erneut das Kommando, worauf der Torhüter sich wieder in seine Ausgangsposition begibt.



Variationen

Der Torhüter hält zusätzlichen in den Händen einen Ball, welchen er mit ausgestreckten Armen vor sich hält.

Coaching Tipps

Nur das Gesäß darf den Boden berühren, die Beine und der Oberkörper sind vollständig in der Luft.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

