

02

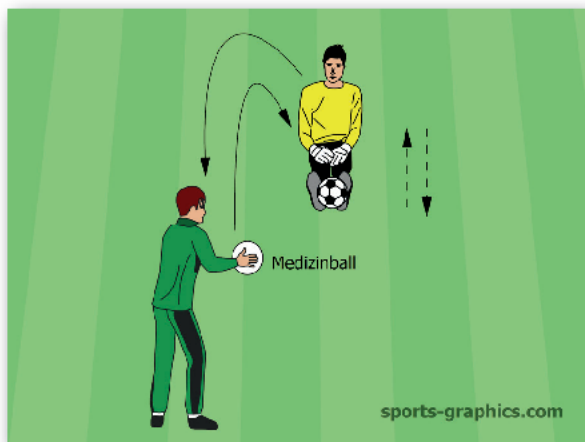
Erwärmung

Trainingshilfen

- 1 Ball
- 1 Medizinball

Organisation

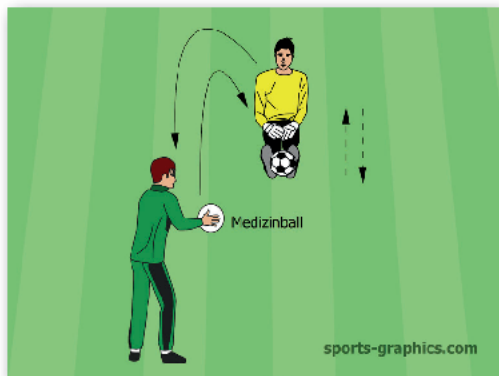
Der Torhüter hat zwischen seinen Füßen einen Ball eingeklemmt.
Der Trainer befindet sich circa 3 Meter vom Torhüter entfernt.



Übungsablauf

Der Torhüter hat zwischen seinen Füßen einen Ball eingeklemmt und sitzt nur auf seinem Gesäß. Den Ball darf er während der gesamten Übungsdauer nicht fallen lassen. Die Beine befinden sich vollständig und gestreckt in der Luft. Sie dürfen nicht angewinkelt werden. Ungefähr 3 Meter vor ihm steht der Trainer. Dieser hat einen Medizinball in der Hand, welchen er dem Torhüter zuwirft.

Der Torhüter fängt den Medizinball mit beiden Händen, verharrt mit diesem 1 bis 2 Sekunden und wirft ihn dann dem Trainer als Druckwurf wieder in dessen Hände zurück. Während der gesamten Übung spannt der Torhüter seinen Bauch an, wodurch die Bauchmuskulatur, zusätzlich durch die Druckwürfe mit dem Medizinball, stark beansprucht wird.



Variationen

Der Torhüter gibt den Medizinball unter seinen Beinen durch und wirft ihn dann erst zurück.

Coaching Tipps

Die Beine während der gesamten Übungszeit gestreckt in der Luft halten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

