

03

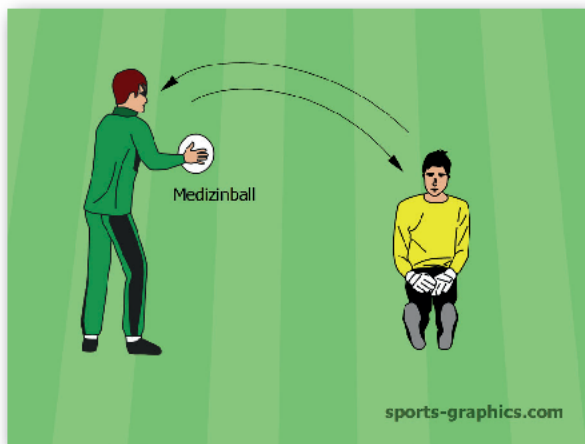
Erwärmung

Trainingshilfen

1 Medizinball

Organisation

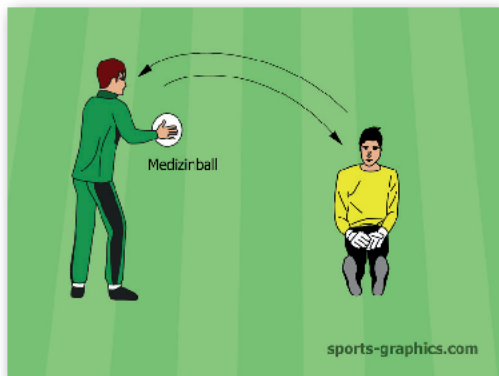
Der Torhüter befindet sich in einer sitzenden Ausgangsposition, wobei sowohl Gesäß als auch die Beine den Boden berühren. Der Trainer steht seitlich vom Torhüter circa 3 Meter entfernt.



Übungsablauf

Die Übung startet, indem der Trainer den Ball kurz hinter den Torhüter wirft. Der Torhüter, der diesen Vorgang aus dem Augenwinkel beobachtet, dreht nun seinen Oberkörper vollständig dem Trainer entgegen, fängt den Medizinball mit der rechten Hand und wirft in einhändig wieder zum Trainer zurück. Danach dreht er seinen Oberkörper wieder in die Ausgangsposition.

Während der gesamten Übung bewegt sich nur der Oberkörper des Torhüters, der komplette Unterkörper befindet sich in einer ruhenden Position. Nachdem der Trainer den Medizinball 10-mal von links geworfen hat, wechselt die Übungsseite.



Variationen

Der Trainer wirft den Ball, unabhängig von der Übungsseite, vor oder hinter den Torhüter.

Coaching Tipps

Spannung im gesamten Körper halten.

Oberkörper so schnell wie möglich drehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

