

04

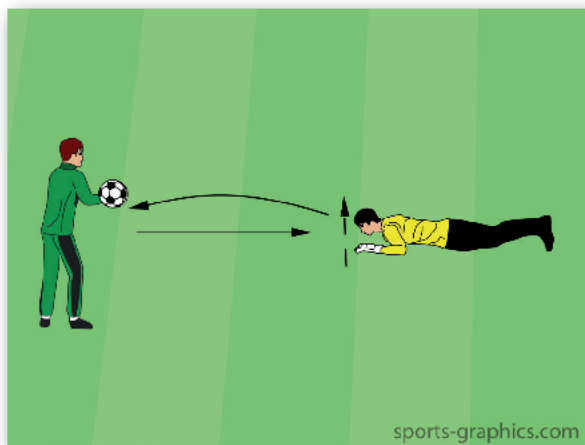
Erwärmung

Trainingshilfen

1 Ball

Organisation

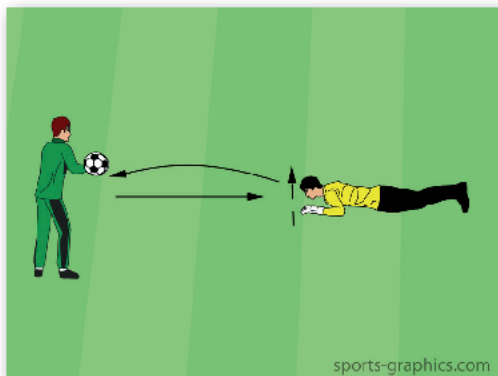
Der Torhüter befindet sich auf dem Bauch liegend auf dem Boden. Ihm gegenüber steht der Trainer mit einem Ball in der Hand, die Entfernung zueinander beträgt circa 3 Meter.



Übungsablauf

Der Torhüter nimmt eine liegende Ausgangsposition auf dem Bauch ein. Dabei befinden sich sowohl die Beine als auch der Oberkörper in der Luft, sodass der Torhüter der Übung entsprechend die Rückenmuskulatur beansprucht. Der Übungsstart wird durch den Trainer signalisiert. Er wirft den Ball dem Torhüter zu. Dieser fängt den Ball aus der liegenden Bauchlage heraus, und wirft ihn dem Trainer wieder zurück.

Während der ganzen Übung ist darauf zu achten, dass der Torhüter den Rücken anspannt, und auch während er den Ball fängt und zurückwirft, die Beine und den Oberkörper in der Luft hält.



Variationen

Der Torhüter klemmt sich zwischen seine Füße einen Ball, den er während der gesamten Übungsdauer nicht fallen lassen darf.

Coaching Tipps

Rückenspannung halten.

Beine und Oberkörper befinden sich in der Luft.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

