

## 05

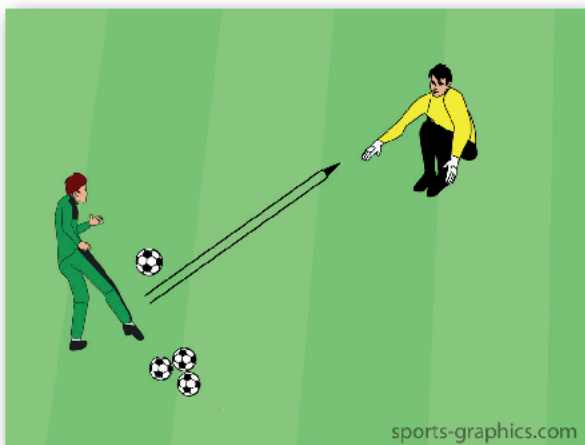
## Erwärmung

## Trainingshilfen

1 Ball

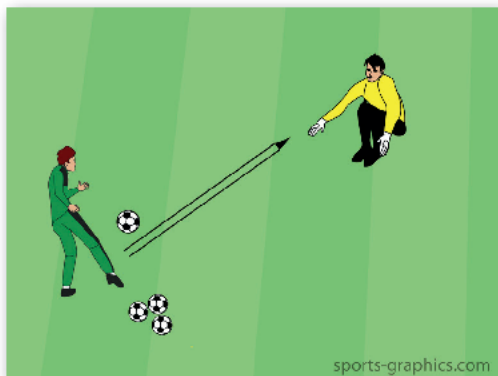
## Organisation

Der Torhüter sitzt nur mit dem Gesäß auf dem Boden. Die Beine sind angewinkelt und in der Luft. Der Trainer steht dem Torhüter schräg-seitlich in circa 3 Metern Entfernung gegenüber.



## Übungsablauf

Der Trainer spielt den Ball als Volley auf den Torhüter. Der Torhüter fängt den Ball mit beiden Händen und wirft ihn dem Trainer wieder zu. Dabei muss er in der Ausgangsposition bleiben, ohne dass seine Beine oder sein Oberkörper den Boden berührt. Nachdem der Trainer 10 Bälle von links gespielt hat, wechselt die Übungsseite, und der Trainer spielt 10 Volleys von rechts auf den Torhüter.



### Variationen

Der Torhüter klemmt sich zwischen den Füßen einen Ball ein, welchen er nicht fallen lassen darf.

### Coaching Tipps

Beine angewinkelt in der Luft halten.

Volleys temperiert, und nicht zu scharf spielen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

