

11

Hauptteil

Trainingshilfen

11000g Ball

Organisation

Abstand zwischen Trainer und Spieler: 2 Meter.



Übungsablauf

Der Trainer steht dem Torhüter circa 2 Meter mit einem 1000g Ball gegenüber. In dieser Ausgangsstellung nimmt der Torhüter einen seitlichen Unterarmstütz ein. Dabei ist darauf zu achten, dass der linke Arm in dieser Seitenlage, nach vorne zeigt, der Ellenbogen sich auf dem Boden unter der Schulter befindet, die Beine parallel übereinanderliegen und der Körper von den Füßen, über den Oberschenkel bis zum Kopf

eine Linie bildet. Befindet sich der Torhüter in diesem Seitstütz, beginnt der Trainer, den 1000g Ball dem Torhüter zuzuwerfen. Der Torhüter fängt den Ball mit der rechten Hand und wirft diesen dem Trainer sofort zurück. Nachdem der Trainer den Ball 10-mal geworfen hat, wechselt die Übungsseite, sodass der Torhüter im seitlichen Unterarmstütz rechts befindet.



Variationen

Der Torhüter hebt das Bein an, welches nicht den Boden berührt, und hält es in der Luft.

Coaching Tipps

Körperspannung aufrechterhalten.

Der Körper muss eine Linie bilden, das Becken darf nicht einsacken.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

