

12

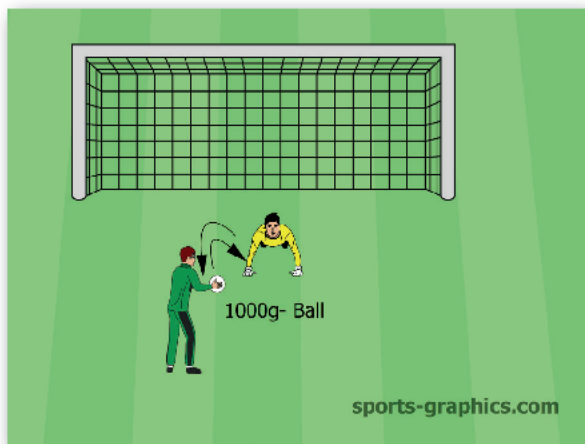
Hauptteil

Trainingshilfen

1 1000g Ball

Organisation

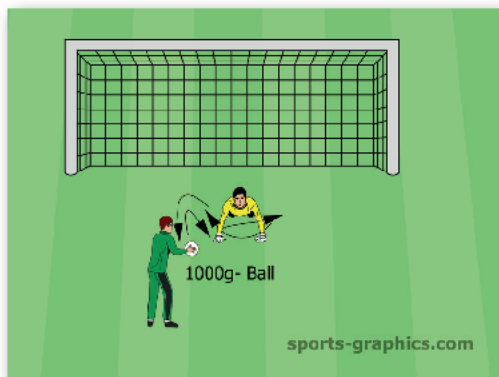
Der Torhüter befindet sich im Liegestütz. In der Position des Liegestützes ist darauf zu achten, dass der Körper eine gerade Linie bildet. Des Weiteren sind die Hände schulterbreit auseinander



Übungsablauf

Ungefähr 2 Meter von ihm entfernt befindet sich der Trainer mit einem 1000 g Ball in der Hand. Er wirft den Ball auf die rechte Seite des Torhüters. Der Torhüter fängt den Ball mit der rechten Hand, wodurch er die Liegestütz Position für eine kurze Zeit nur mit dem linken Arm hält. Den gefangenen Ball wirft er nun dem Trainer wieder zurück. Im Anschluss bekommt der Torhüter den Ball auf seine linke Seite.

Er fängt ihn mit der linken Hand, und nur der rechte Arm hält die Liegestütz Position. Jede Seite wird 10-mal angeworfen.



Variationen

Der Torhüter führt den Ball einmal durch seinen Oberkörper und wirft ihn mit dem gleichen Arm dem Trainer zurück.

Coaching Tipps

Der Körper bildet im Liegestütz eine Linie.

Gesäß anspannen, das Becken darf nicht einsacken.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

