

13

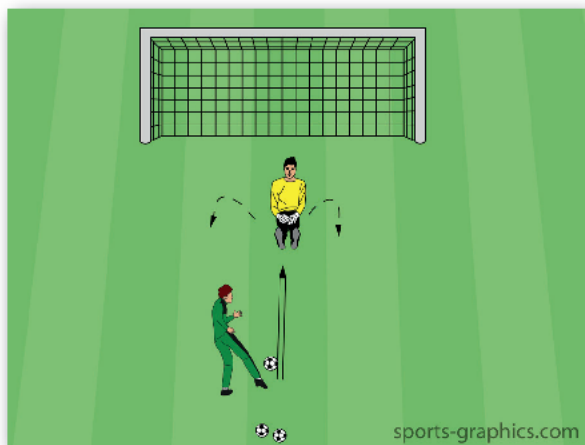
Hauptteil

Trainingshilfen

1 Ball

Organisation

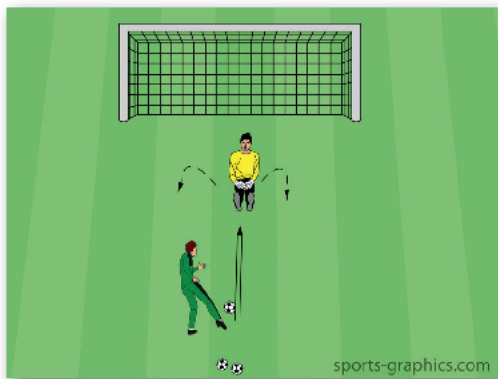
Der Torhüter befindet sich in einer sitzenden Ausgangsposition. Sowohl den Oberkörper als auch die Beine hält er in der Luft gestreckt.



Übungsablauf

Ungefähr 3 Meter von ihm entfernt steht der Trainer mit einem Ball in der Hand. Diesen spielt er als Volley auf den Torhüter. Der Torhüter fängt den Ball ab, hält ihn fest und beginnt den Ball in einem hohen Tempo jeweils 2-mal rechts und 2-mal links neben seinem Körper abzulegen.

Dabei ist darauf zu achten, dass er nur seinen Oberkörper nach links beziehungsweise nach rechts dreht, und die Beine in Ruhe ausgestreckt in der Luft hält. Nachdem der Torhüter den Ball 4-mal abgelegt hat, wirft er ihn dem Trainer wieder zu. Dieser spielt erneut einen Volley auf den Torhüter.



Variationen

Der Torhüter klemmt sich zwischen seinen Füßen einen ein, welcher nicht den Boden berühren darf.

Coaching Tipps

Beine gestreckt in der Luft halten.

Beim Ball ablegen nur den Oberkörper so schnell wie möglich drehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

