

# 15

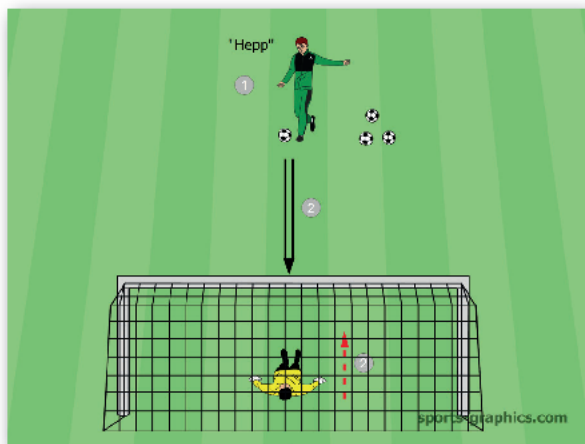
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 3 Hürden
- 3-4 Bälle

### Organisation

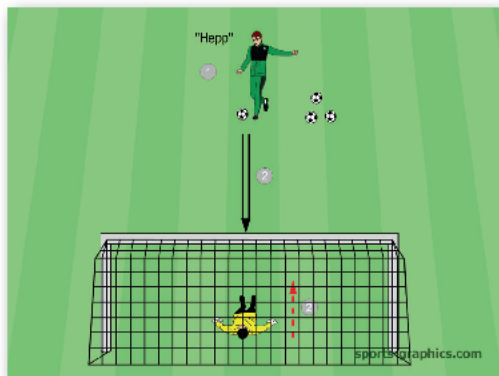
Vor dem Torhüter sind 3 Hürden in einem Abstand von einem halben Meter zueinander aufgebaut. 5 Meter von diesen entfernt steht der Trainer mit einem Ball in der Hand.



### Übungsablauf

Beginnend mit dem linken Bein, überspringt der Torhüter die 3 Hürden hintereinander. Hat er die letzte Hürde überquert, macht er einen kurzen Zwischensprung, bekommt vom Trainer einen Volley auf seine linke Seite gespielt und fängt diesen mit einem weiteren Sprung ab. Noch aus der seitlichen Liegeposition heraus wirft er dem Trainer den Ball zurück.

Danach begibt er sich wieder in die Ausgangsstellung hinter die Hürden, und beginnt erneut die Hürden mit dem linken Bein zu überspringen. Nach dem 5. Volley des Trainers auf die linke Seite des Torhüters, wechselt die Übungsseite.



### Variationen

Der Torhüter macht Schluss sprünge mit beiden Beinen über die Hürden. Nach der letzten übersprungenen Hürde landet der Torhüter auf dem Bein, in Richtung der Ball geworfen wird und drückt sich in die Richtung schräg nach vorne ab.

### Coaching Tipps

Volleys halbhoch auf die Seite des Torhüters spielen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

