

21

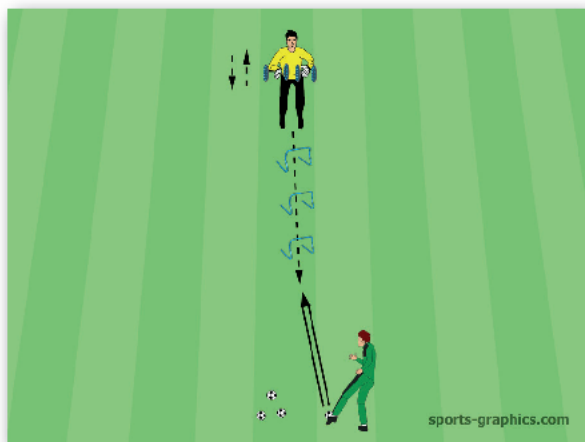
Schlussteil

Trainingshilfen

- 2 Kurzhanteln
- 3-4 Bälle

Organisation

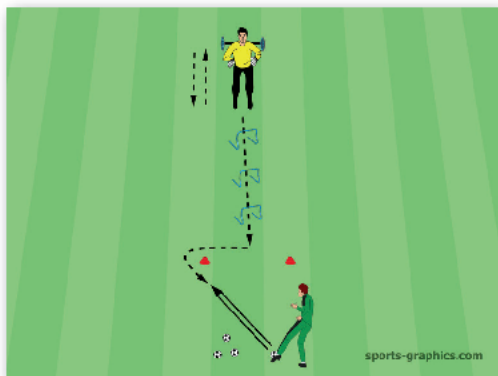
Die Entfernung zwischen Torhüter und Trainer beträgt 7 Meter.



Übungsablauf

In seinen Händen hält der Torhüter je rechts und links neben seinem Körper eine Kurzhantel fest. Diese werden an die Brust gezogen, ehe der Torhüter sie nach oben über seinen Kopf streckt. Danach lässt er sie wieder neben seinen Körper sinken. Diesen Bewegungsablauf führt der Torhüter 3-mal aus. Im Anschluss daran legt er die Kurzhanteln auf den Boden, und orientiert sich in die Richtung des Trainers.

Der Trainer, der circa 7 Meter vom Torhüter weg steht, spielt 3 Bälle auf den Torhüter. Der 1. Ball ist ein Volley, den der Torhüter fängt und zurückwirft, der 2. Ball ist ein Dropkick, welchen der Torhüter abfängt und zurückrollt. Den letzten Ball spielt der Trainer direkt als flachen Schuss auf den Torhüter.



Variationen

Die Übung wird mit einer Langhantel ausgeführt. Die Langhantel wird in den Nacken des Torhüters gelegt. Anschließend werden Kniebeuge geübt. Zusätzlich muss der Torhüter eine von beiden Hütchen umlaufen.

Coaching Tipps

Nach der Übung mit den Kurzhanteln, sofort zum Trainer orientieren.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

