

22

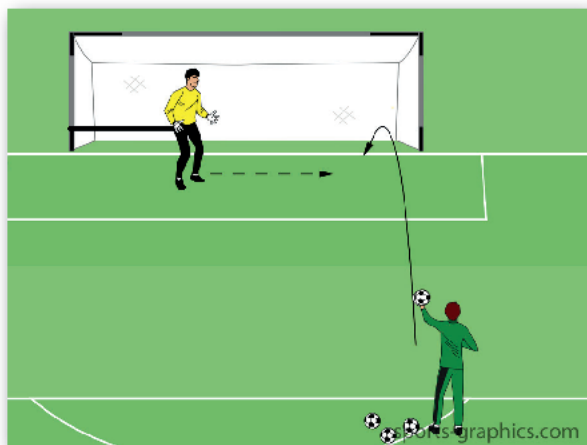
Schlussteil

Trainingshilfen

Seil
3-4 Bälle

Organisation

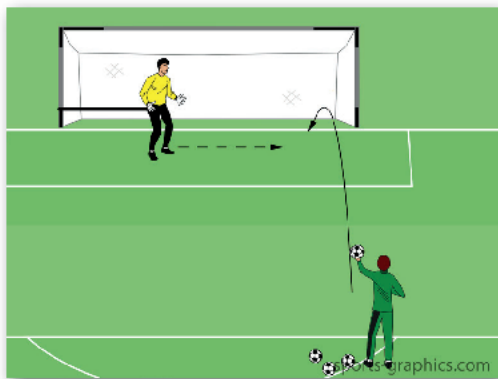
Ein Seil, welches dem Torhüter um die Hüfte gebunden ist, wird am rechten unteren Torpfosten befestigt. Der Torhüter befindet sich ungefähr 1 Meter neben diesem Pfosten im Tor.



Übungsablauf

Der Trainer steht circa 5 Meter vom Tor entfernt. Mit seinem Kommando signalisiert er den Start der Übung. Der Torhüter bewegt sich auf der Grundlinie in die Richtung des linken Torpfostens. Dabei blickt sein Oberkörper immer in die Richtung des Trainers. Hat der Torhüter die Tormitte erreicht, wirft der Trainer den Ball als einen Flankenball hoch in die linke Torhälfte.

Der Torhüter springt nach diesem Ball und versucht ihn, abzufangen und zu sichern.



Variationen

Nach 8 Flankenbälle auf die linke Seite, wechselt sich die Übungsseite, dass Seil wird am linken Torpfosten befestigt.

Der Trainer wirft den Ball von verschiedenen Position aus.

Coaching Tipps

Flankenball durch einbeinigen Sprung, mit gestreckten Armen und im höchsten Punkt abfangen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

