

## 23

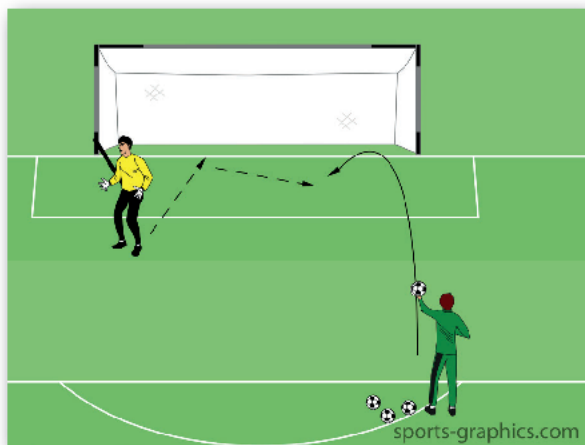
## Schlussteil

## Trainingshilfen

- 1 Seil
- 3-4 Bälle

## Organisation

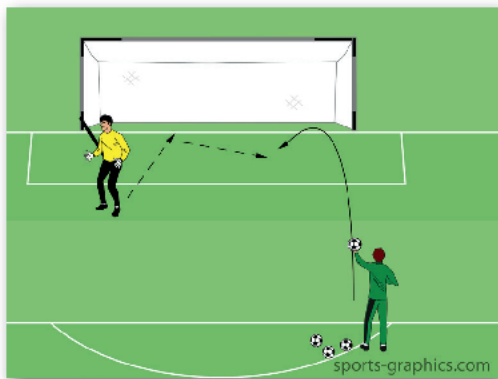
Ein Seil, welches dem Torhüter um die Hüfte gebunden ist, wird am rechten unteren Torpfosten befestigt. In seiner Ausgangsposition befindet sich der Torhüter ungefähr 2 Meter schräg vor diesem Pfosten.



## Übungsablauf

Der Trainer steht circa 5 Meter vom Tor entfernt. Der Torhüter, der sich vor dem Tor befindet, bewegt sich in einem hohen Tempo rückwärts auf die Grundlinie. Dort angekommen, macht er schnelle seitliche Schritte in die Richtung des linken Torpfostens. Hat der Torhüter die Mitte des Tores erreicht, wirft der Trainer einen halbhohen Ball in die linke Torhälfte.

Diesen Ball fängt der Torhüter durch einen seitlichen Sprung ab, und wirft ihn noch aus der liegenden Position wieder zurück. Danach begibt er sich in seine Ausgangsposition. Nach 5 geworfenen Bällen ändert sich die Übungsseite.



### Variationen

Der Trainer spielt die Bälle halbhoch als Volley.

### Coaching Tipps

Wenn der Ball nicht sicher gefangen werden kann, zur Seite abwehren.

Torhüter mit geworfenen Bällen fordern, zum Beispiel in die Ecken des Tores.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

