

24

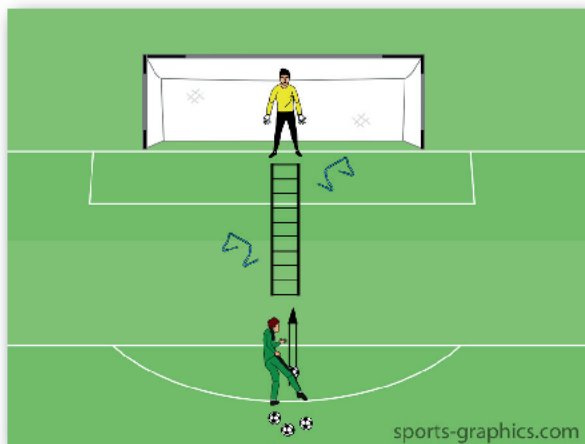
Schlussteil

Trainingshilfen

- 1 Koordinationsleiter
- 2 Hürden
- 3-4 Bälle

Organisation

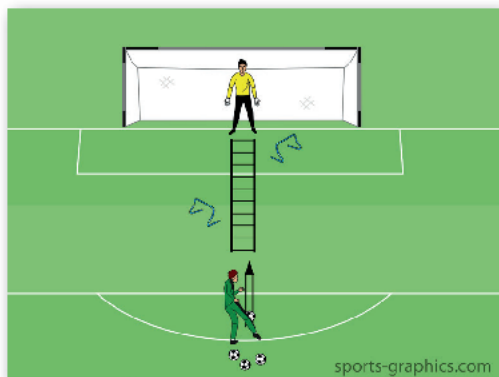
Vor dem Torhüter befindet sich eine Koordinationsleiter. Neben der Leiter ist links nach dem 2. Feld und rechts nach dem 4. Feld je eine Hürde aufgebaut.



Übungsablauf

Der Trainer steht ungefähr 5 Meter vom Ende des Aufbaus entfernt. Die Übung startet, indem der Torhüter beginnt, die Felder der Koordinationsleiter mit je 2 Kontakten zu durchlaufen. Dort, wo die Hürden aufgebaut sind, verlässt er die Leiter und übergeht die seitlich aufgestellten Hürden mit 4 Kontakten auf der äußeren Seite dieser.

Nachdem der Torhüter die Koordinationsleiter durchlaufen hat, orientiert er sich in die Richtung des Trainers. Dieser rollt dem Torhüter den Ball 2-mal zu. Den 1. Ball spielt der Torhüter flach mit dem rechten Fuß, den 2. flach mit dem linken Fuß zurück.



Variationen

Die Hürden werden durch seitliche Schlusssprünge überwunden. Variation der Kontaktanzahl in der Koordinationsleiter.

Coaching Tipps

In der Koordinationsleiter gilt: Genauigkeit vor Schnelligkeit.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

