

## 25

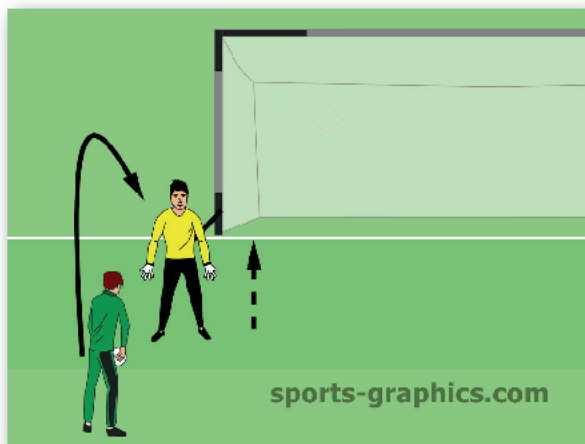
## Schlussteil

## Trainingshilfen

- 1 Seil
- 1 Medizinball

## Organisation

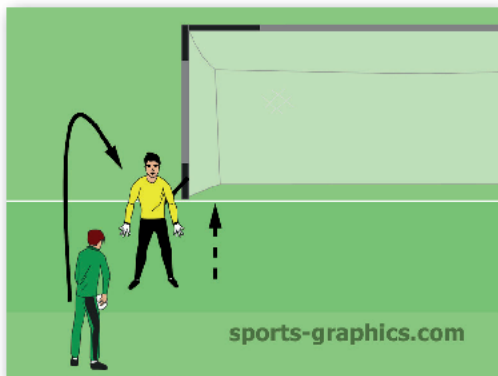
Dem Torhüter wird ein Seil um die Hüfte gebunden, welches am unteren Ende einer Stange festgemacht ist. In einer Entfernung von ungefähr 5 Meter steht der Trainer dem Torhüter gegenüber.



## Übungsablauf

Der Trainer hält in den Händen einen Medizinball fest, und wirft diesen in einem hohen Bogen auf den Torhüter. Dieser muss den Medizinball durch einen einbeinigen Sprung fangen und sichern. Dabei ist darauf zu achten, dass der Torhüter die Flugbahn des Balls richtig einschätzt, damit er diesen am höchsten Punkt abfangen kann.

Des Weiteren muss er sich beim Sprung richtig abdrücken, um die erforderliche Höhe zu erreichen. Nachdem der Torhüter den Ball gefangen und gesichert hat, wirft er ihn dem Trainer wieder zu, und begibt sich in seine Ausgangsposition.



### Variationen

Der Torhüter sichert die Bälle durch beidbeinige Sprünge.

### Coaching Tipps

Richtiges Timing beim einbeinigen Sprung. Landung muss sicher und stabil sein

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

