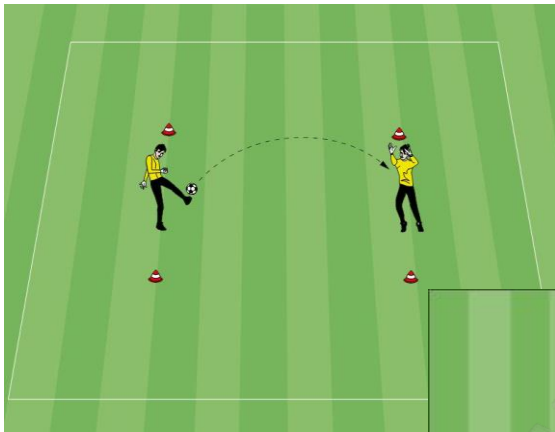




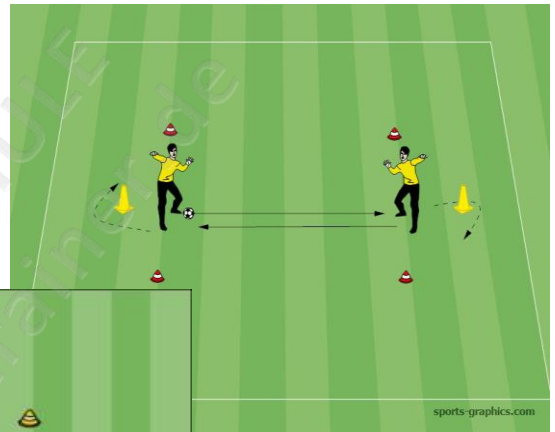
GRUNDLAGEN

Platz	Kunstrasen	Gruppen	Grundlagen / Aufbau- und Leistung
Material	8 Hütchen / 4 kurze Stangen / 1 Pad / 6 Bälle		
Einheit	Zeit	Übung	
Aufwärmen	15 Min.	1 Zentrale Bälle / 2 Flachpass mit Wechsel / 3 Auftaktsschritt aus dem Kniestand	
Athletik	5 Min.	Bauch und Beckenboden	
Schwerpunkt	30 Min.	Auftaktsschritt / Ballangriff	
Abschluss	10 Min.	Torschuss	
Aufwärmen	Kombination		

Aufbau



1



2



3

STABI

Bauch / Beckenboden

Ausgangsstellung

Rückenlage: Die Arme sind neben dem Körper abgelegt. Die Beine stehen senkrecht in der Luft. Die Füße sind überkreuzt.

Übungsausführung

Das Gesäß leicht anheben. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden. Die Füße langsam mehrmals Richtung Decke bewegen.

Belastungsvorgabe

Insgesamt 4 x 20 Sekunden

Variation

Ausgangsstellung wie zuvor. Nun aber die Beine im Kniegelenk angewinkelt anheben. Die Knie mehrmals leicht und senkrecht nach oben anheben; dabei nicht zur Brust





GRUNDLAGEN

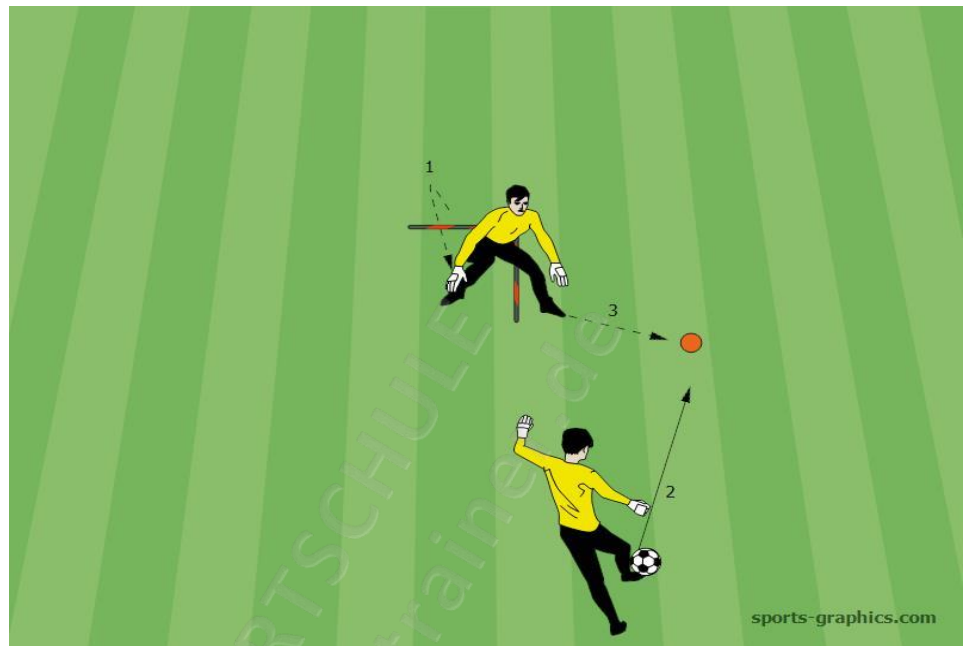
Platz	Kunstrasen	Gruppen	Grundlagen / Aufbau- und Leistung
Material	8 Hütchen / 3 kurze Stangen / 3 große Stangen oder Pylonen / 4 Bälle		
Einheit	Zeit	Übung	
Aufwärmen	15 Min.	1 Zentrale Bälle / 2 Flachpass mit Wechsel / 3 Auftaktschritt aus dem Kniestand	
Athletik	5 Min.	Bauch und Beckenboden	
Schwerpunkt	30 Min.	Auftaktschritt / Ballangriff / Sprungkraft	
Abschluss	10 Min.	Torschuss	
Schwerpunkt	Auftaktschritt / Ballangriff / Sprungkraft		

Aufbau:
siehe Abb.

Durchführung:
Der Torwart startet direkt vor der ersten Stange. Auf Kommando des TWT hüpfet der Torwart mit beiden Füßen über die Stange und beginnt sofort mit dem Auftaktschritt indem er das ballnahe Bein über die seitliche liegende Stange bringt. Der TWT schießt einen flachen Ball in Richtung des roten Pads. Der TWT reagiert und wehrt den Ball ab.

Coaching:
Mit beiden Beinen über die Stange springen
Korrekte Ausführung des Auftaktschritts
Fußstellung immer Richtung Ball
Torhüter darf nicht nach hinten fallen
Auf Oberkörperspannung achten!
Beide Seiten trainieren!

Varianten:
Ball halbhoch werfen



Aufbau:
siehe Abb.

Durchführung:
Der Torwart startet vor der ersten Hürde mit einem Ball in beiden Händen. Auf Kommando des TWT hüpfet er mit beiden Füßen über die drei vor ihm liegenden Hürden. Bei jedem Sprung macht er eine Sekunde Pause. Nach der dritten Hürde lässt er den Ball den er in den Händen hält zu Seite fallen. Der TWT wirft dann einen Ball halbhoch Richtung Hütchen. Der Torwart startet einen Auftaktschritt und versucht den geworfenen Ball im seitlichen Fallen festzuhalten. Sofort nachdem er Bodenkontakt hat, wirft er den Ball dem TWT wieder zurück.

Coaching:
Mit beiden Beinen über die Hürden
Langsam ausgeführte Sprünge
Auf technisch korrekte Ausführung des Auftaktschritts achten
Geworfener Ball darf den Boden nicht berühren
Auf Oberkörperspannung achten!
Beide Seiten trainieren!



Abschluss

Torschuss