

<b>TE 2</b>		<b>Torwarttraining – Hohe und halbhohhe Bälle mit den Füßen halten</b>		<b>☆☆☆</b>	<b>90</b>
<b>Startblock</b>		<b>Hauptblock</b>			
X	Einlaufen/Dehnen		Angriff/Individuell		Sprungkraft
	Laufübung		Angriff/Kleingruppe		Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel		Angriff/Team	X	Torhüter/Vorübung
	Koordination		Angriff/Wurfserie	X	Torhüter/Wurfserie
X	Laufkoordination		Abwehr/Individuell	<b>Schlussblock</b>	
	Kräftigung		Abwehr/Kleingruppe		Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung		Abwehr/Team		Abschlussprint
	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

**Legende:**



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



dünne Turnmatte



Wackelmatte



Tennisball

**Benötigt:**

- ➔ 1 Koordinationsleiter,
- 1 Wackelmatte,
- 7 Hütchen,
- 1 dünne Turnmatte,
- ausreichend Handbälle,
- Tennisbälle

**Beschreibung:**

Diese Trainingseinheit befasst sich mit der Haltetechnik der Torhüter bei halbhohen und hohen Bällen. Eine gute Beweglichkeit ist Voraussetzung dafür. Nach der Erwärmung folgt eine Übung, in der die Grundbewegungen der Torhüter mit der Koordinationsleiter verbunden werden. In der Ballgewöhnung führen die Torhüter kurze koordinative Übungen aus und passen mittellange Bälle zu den Spielern. Dann absolvieren die Torhüter auf einer Wackelmatte Grundbewegungen schnell hintereinander. In der nächsten Übung kommt das Halten von Würfeln hinzu. In den folgenden Wurfserien wird zuerst von außen das Abwehren von hohen Bällen geübt und anschließend erfolgt eine 3er-Wurfserie, mit abschließendem Halten des tiefen Balls.

Zwei bis vier Feldspieler sollten anwesend sein.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten:

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Min. / Trainingsgesamtzeit: 10 Min.)
- Laufkoordination (15/25)
- Ballgewöhnung (10/35)
- Torhüter/Vorübung (15/50)
- Kleines Spiel (10/60)
- Torhüter/Wurfserie (15/75)
- Torhüter/Wurfserie (15/90)

**Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Min.**

<b>TE 2-4</b>	<b>Torhüter/Vorübung</b>	<b>15</b>	<b>50</b>
---------------	--------------------------	-----------	-----------

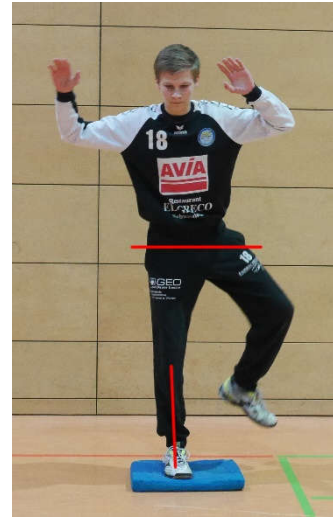
**Aufbau:**

- Eine Wackelmatte für die Übung auf den Boden legen.

**!** Die Übung auf der Wackelmatte stellt eine hohe Anforderung an die Torhüter. Eventuell zuerst ein paar Runden ohne Matte, direkt auf dem Boden stehend, durchführen.

**Ablauf:**

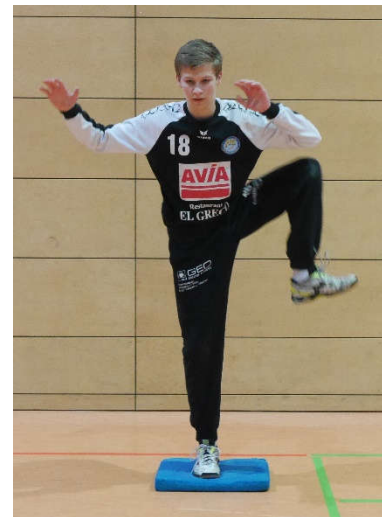
- Der erste Torhüter stellt sich mit einem Fuß in der Grundposition (Arme nach oben) auf die Wackelmatte (Bild 1).



(Bild 1)

**!** Das Knie ist dabei leicht angewinkelt und über dem Fuß positioniert. Die Hüfte muss bei der Übung frontal bleiben und darf nicht eingedreht werden. (Bild 1 – rote Linien).

- Das Knie wird angehoben und der Ellenbogen zum Knie geführt (Bild 2).
- Danach wird der Fuß wieder in die Grundposition abgesenkt (Bild 1).
- Das Bein wird nach oben und die Hand parallel zum Fuß geführt (Bild 3).
- Danach wird der Fuß wieder kurz in die Grundposition abgesenkt (Bild 1) und dann sofort ein Schritt nach vorne gemacht (Bild 4).
- Das Bein wird dynamisch nach oben und die Hand parallel zum Fuß geführt (Bild 5).



(Bild 2)



(Bild 3)



(Bild 4)



(Bild 5)

- Zum Abschluss springt der Torhüter auf die andere Seite in den Hürdensitz (Bild 6).



(Bild 6)

- Danach wird der Ablauf auf die andere Seite wiederholt.

**!** Zwischen den Bewegungen auf der Matte (Bild 1 bis 3) wird das angehobene Bein nicht abgestellt.

#### **Gesamtablauf:**

- Jeder Torhüter absolviert den Ablauf 6-mal auf jede Seite.

#### **Erweiterung:**

- Ein Spieler mit Ball stellt sich mit etwa drei Metern Abstand vor den Torhüter und passt ihm einen Ball wie folgt zu:
  - In der Ausgangsposition (Bild 1).
  - Wenn er das Bein nach der ersten Bewegung (Bild 2) wieder abgesenkt hat.
  - Wenn er das Bein nach der zweiten Bewegung (Bild 3) wieder abgesenkt hat.

Der Torhüter passt den Ball jeweils sofort wieder zurück.

#### **Höhere Schwierigkeit:**

- Der Ball muss einhändig gefangen und direkt zurückgepasst werden.

**!** Die Torhüter sollen die Bewegungen mit Fuß und Arm so ausbalancieren, dass sie auf der Wackelmatte stehenbleiben.