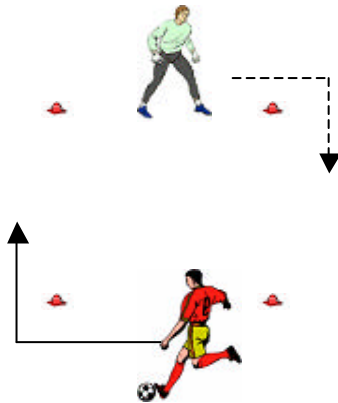


Technik 4 Torspieler/Torwart

Thema: Flache und halbhohere/hohe Bälle seitlich

Aufwärmen:



Material:

4 Hütchen

1 Ball

Aufgabe:

Zuspiel auf TS - Ball An-

und Mitnahme – führen um

das Hütcheneck

Wechsel der Aufgabe

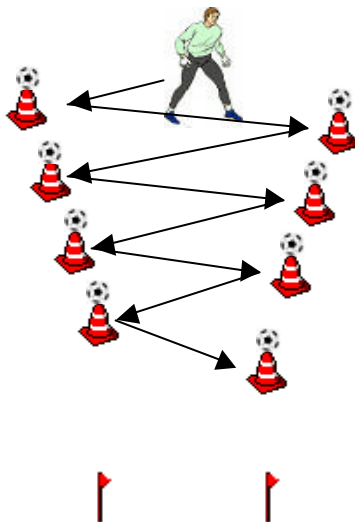
Rundlauf

Variationen:

- Ballannahme mit dem Fuß – Finte für Mitnahme
- Zuspiel per Drop – Fangtechnik halbhohere – hohe Bälle –
- Zuspiel flach – Ballannahme tauchen
- Zuspiel flach seitlich – Ball mit einer Hand stoppen

Hauptteil:

Übung 1: Seitliche Bälle - flach und halbhoch – Stellungsspiel



Material:

8 Pylonen (rot, gelb)

8 Bälle

Aufbau:

Pylonen werden trichterförmig im

Zickzack aufgestellt, auf die Spitze

wird ein Ball gelegt.

Aufgabe: Stellung zum Ball - mit einer Hand zuspieren

Der TS läuft im Zick-Zack von Pylone zu Pylone, stellt sich richtig zum Ball und spielt den Ball mit der jeweiligen ballnahen Hand in das Tor

Worauf zu Achten ist:

?? Stellung zum Ball

- Fuß neben der Markierung
- Körperschwerpunkt auf dem Vorderfuß
- Kopf nach oben
- Druck auf den Ball aus der Schulter / Oberkörper

Variationen

- ?? Die Bälle auf verschiedene Höhen legen (Pylonen, Hütchen, Boden)
- ?? Im Tor steht ein Torspieler

Übung 2: Verarbeiten Seitlicher Bälle in der Vorwärtsbewegung**Aufbau:**

8 Bälle in 2 Reihen (Abstand 2 m)
Bei jeder Reihe ein Zusprieler

Aufgabe:

TS soll aus der Grundstellung sich der jeweiligen Seite zuwenden und die Bälle sichern, dann in der Vorwärtsbewegung (Zick-Zack) sich der anderen Seite zuwenden.

Worauf zu achten ist:

- ?? Offensive Zuwendung zum Ball
- ?? Immer wieder neue Stellung zum Ball

Variationen:

- ?? zuerst 2 Bälle, dann 4, 6, 8
- ?? Halbhohe Bälle – Drop
- ?? Flache Bälle
- ?? Abwechselnd eine Seite Flach andere Hoch
- ?? Frei hoch – flach