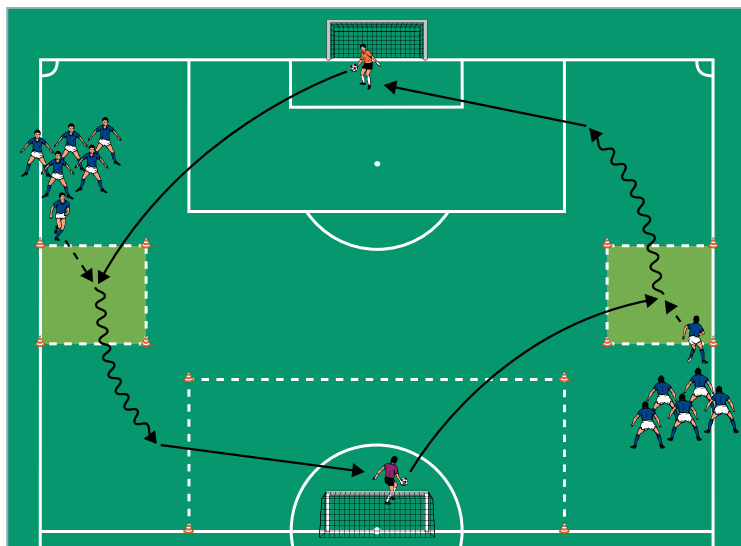


AUFWÄRMEN 2: Technikparcours zum Torwart II

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Von der Mittellinie aus einen zweiten Strafraum markieren und auf der Mittellinie ein zweites Großtor aufstellen
- Jeweils seitlich mittig ein 12 x 12 Meter großes Abwurf Feld abstecken
- Die Feldspieler auf die beiden Abwurfelder aufteilen

Ablauf

- Die Torhüter starten mit einem Abwurf in das Abwurf Feld.
- Dort nehmen die Spieler in die Bewegung mit, dribbeln in Richtung Grundlinie und passen dann quer zum Torhüter.
- Dieser nimmt den Ball auf, dreht sich und wirft auf zur anderen Seite ab.
- Die Spieler stellen sich jeweils in ihrer Gruppe hinten an.

Variationen

- Die Richtung ändern und die Torhüter mit dem linken Arm abwerfen lassen.
- Den Ball zum Torwart chippen, so dass dieser ihn in der Luft fangen kann.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass der Ball flach beim Feldspieler ankommt.
- Die Feldspieler nehmen direkt in die Vorwärtsbewegung an und mit.