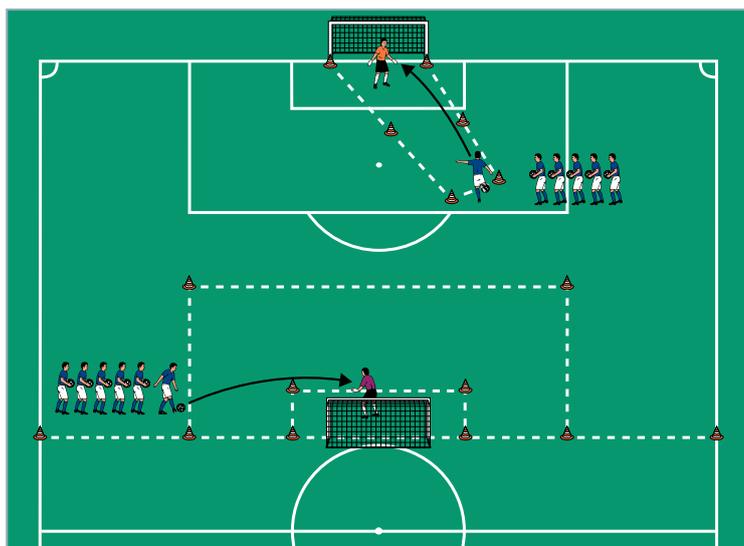


AUFWÄRMEN 1: Seitliche Volleyzuspiele auf den Torhüter

von Armin Friedrich (29.11.2016)



Organisation

- Auf der Grundlinie und am Mittelkreis 2 Großtore aufstellen und mit Torhütern besetzen
- Im Strafraum einen Schusskorridor markieren
- Vor dem gegenüberliegenden Tor die Straf- und Torräume markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Stationen verteilen

Ablauf

- Die Spieler am Korridor schießen dem Torhüter per Volleyschuss aus der Hand auf den Körper zu.
- Der Torhüter fängt den Ball und rollt sofort auf den Schützen zurück, der an- und mitnimmt und sich bei der eigenen Gruppe wieder anstellt.
- Die Spieler vor dem anderen Tor schießen per Volleyschuss aus der Hand von der Seite ins Zentrum.
- Der Torhüter fängt die 'Flanken' ab und rollt auf den Passgeber zurück.
- Dieser nimmt kurz an und mit und stellt sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- Nach einer Weile wechseln die Torhüter und die Gruppen die Seiten sowie die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Per Dropkick aus der Hand auf die Torhüter spielen.
- Die Übungen von der jeweils anderen Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Straf- und Torräume möglichst mit flachen Hütchen abstecken, damit die Markierungen nicht im Weg sind.
- Der Torhüter im Tor auf der Grundlinie soll den Schusskorridor zur Ausrichtung seines Stellungsspiels nutzen.
- Darauf achten, dass die Volleyflanken keine zu hohe Flugkurve haben.
- Die Feldspieler sollen den Torhütern jeweils zum Fangen zuspielen.