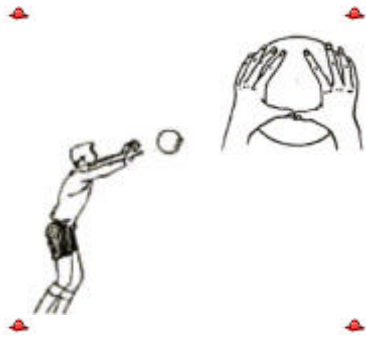


Technik 1 Torspieler/Torwart

Thema:

1. Grundstellung
2. Griff am Ball
3. Flache Bälle auf den Mann

Aufwärmen: Thema Griff am Ball



Aufbau:

Quadrat : 8x8m
Jeder Torwart ein Ball

Aufgabe:

Var 1: Torleute bewegen sich frei im Feld. Jeder wirft seinen Ball vor sich her und greift nach seinem Ball.
Var2: 2 Torleute laufen auf sich zu, werfen ihren Ball nach links/rechts jeder greift nach dem Ball des anderen

Ausführung / Worauf zu achten ist:

- ?? Hände gehen zum Ball
- ?? Haltung der Hände und Ellbogen

Pause:

Zuwerfen der Bälle in der Reihenfolge: flach, halbhoch, hoch, prellen,

Hauptteil: 1 + 2 Grundstellung + Griff zum Ball



Aufbau:

Hütchentor: 2m
UL im Abstand von 3 m

Aufgabe:

TS werfen Ball zum UL, nehmen Grundstellung ein. UL wirft Ball auf Brusthöhe zurück, Torspieler macht Schritt nach vorne und greift nach dem Ball. Stellt sich hinten wieder an.

Ausführung / Worauf zu achten ist:

- ?? Offensive Grundstellung / Bewegung nach vorne
- ?? Hände gehen zum Ball / Haltung der Hände und Ellbogen

Hauptteil: 3. Flache Bälle auf den Mann



Aufbau:

Hütchentor 2 m

Schußentfernung 5 – 10 m

Aufgabe:

Torspieler soll aus der Grundstellung den flachen Ball in der Vorwärtsbewegung mit den Händen aufnehmen, diesen dabei mit dem Körper nach hinten absichern und schließlich unter sich begraben.

Ausführung / Worauf zu achten ist:

- ?? Grundstellung
- ?? Ballaufnahme in der Vorwärtsbewegung – ein Schwung aufnehmen – sichern
- ?? ein Fuß nach außen stellen – zweites Bein nach innen eindrehen – Lücke zwischen Knie – Fuß nicht zugroß
- ?? Schulter bleibt senkrecht zur Schußrichtung
- ?? Je nach Seite entsprechendes Bein eindrehen
- ?? Ellenbogen bei der Ballaufnahme zusammen
- ?? Beine / Knie sichert nach hinten ab
- ?? Oberkörper baut ein Dach über den Ball
- ?? Hände bilden „Schaufel“ unter dem Körper

Hausaufgaben:

- Griff zum Ball
- Flache Bälle auf den Mann