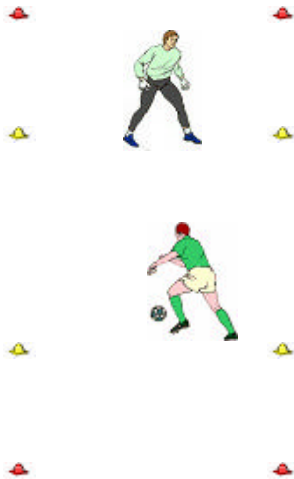


Technik 2 Torspieler/Torwart

Thema:

1. Flache Bälle auf die Seite, Vorstufe Seitliches Abrollen

Aufwärmen: 1:1 Situation



Material:
8 Hütchen (rot, gelb)
1 Ball

Aufbau:
Gelbes Feld : Torbreite x Torbreite
Rotes Feld: doppelte Torbreite x Torbreite
(Länge x Breite)

Aufgabe: 1:1 Situation

Der erste TS passt den Ball dem gegenüberliegenden TS zu. Dieser nimmt den Ball hinter der gelben und vor der roten Linie an. Er versucht mit dem Ball über die gelbe Linie zu dribbeln.

Der TS versucht dies mit den Torspielertechniken zu verhindern. Abdrängen und Balleroberung zählt als Erfolg

Achtung: Gegenspieler lesen, Timing, klein Arbeiten, Kontakt suchen

Erholung: Überprüfen der Hausaufgaben:

Stellungsspiel, Griff zum Ball, flacher Ball auf den Mann

Hauptteil: 2. Flache Bälle seitlich

Vorübungen:

Seitliches Rollen und Aufstehen ohne Hände.

**Aufbau:**

2 rote, 2 gelbe Hütchen, Bälle
rote Hütchen markieren Tor in der Mitte,
gelb - rote Hütchen markieren Tore auf
der Seite (nach vorne).

**Aufgabe:**

TS soll aus dem Kniestand die auf ihn
gespielten Bälle verarbeiten.
Flache Bälle sollen durch eine seitliche
Abrollbewegung nach vorne mit einer
Hand „gestoppt“ (hinter den Ball) und mit
der anderen sichern (auf den Ball).

Ausführung / Worauf zu achten ist:

- ?? rundes Rollen über die Hüfte – Bewegung nach vorne
- ?? nahe Hand „stoppt“ – ferne Hand sichert

Sonstiges:

- Übung (im Kniestand) ins Aufwärmen einbauen - gibt Sicherheit
- Technik bei nassem Wetter und schwierigen Bodenverhältnissen wichtig

Hausaufgaben:

- Seitliches Rollen und Aufstehen ohne die Arme zu benutzen