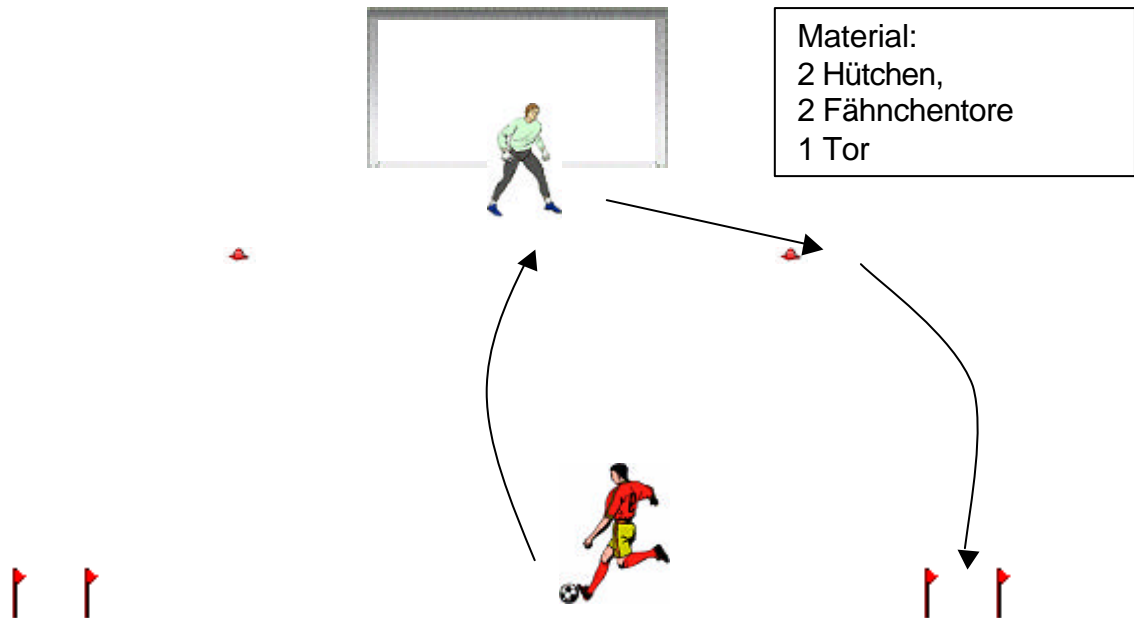


Technik 3 Torspieler/Torwart

Thema:

1. Seitliche Bälle flach (Wischen / Tauchen)

Aufwärmen: Ballannahme mit Fuß und Händen – Abspiel auf Mitspieler



Aufgabe:

Zuspiel auf den TS – Ball An- und Mitnahme – Zuspiel auf Hütchentore

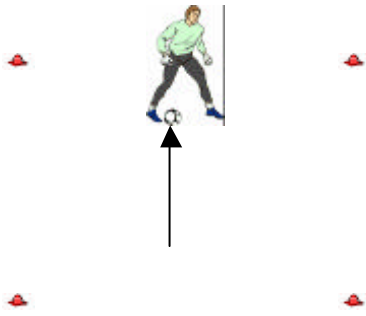
Variationen:

- Ballannahme des TS mit allen bekannten Techniken (hoch, flach, Aufnahme mit Händen)
- Abwurf, Abrollen, Abschlag des TS aus der Hand
- Zuspieler geht dem Ball hinterher und setzt TS unter Druck

Wenn TS Hütchentore nicht trifft, sofort dem Ball hinterhergehen.

Hauptteil: Flache Bälle seitlich (Wischer / Tauchen)

Vorübung I

**Material:**

2 Hütchentore, kleiner Ball

Aufgabe:

TS soll Ball aus der Grundstellung Ball mit einer Hand neben sich stoppen.

Variationen:

- Verwenden eines kleinen Balles

Vorübung II

**Material:**

Hütchentore

Aufgabe:

TS steht mit dem Rücken zum Hütchentor und schaut über die Schulter zum Zuspieler. Dieser spielt den Ball auf das Hütchentor.

Achtung: Beinarbeit – Erster Schritt

Hauptübung

**Material:**

3 Hütchentore: Zentrales Tor in der Mitte,
je ein gelbes Hütchen markieren Tor (rot-gelb) schräg nach vorne

Aufgabe:

TS geht aus der Grundstellung in der Vorwärtsbewegung zum Ball. Die Ball nähere Hand stoppt den Ball (Hand hinter dem Ball). Ballentfernte Hand sichert den Ball (auf dem Ball). Ball, Arme bleiben dabei frei.

Abrollbewegung über Bein – Hüfte – Oberkörper – Schulter (bilden Bogen).

Variationen / Bemerkungen:

- Spielseite angeben
- Variation mit anderen Bällen/Techniken (flach, hoch, ...)
- Zuspiel mit kleinem Ball