

## Übungen an Großgeräten (Fortsetzung)

### Stabilisierung auf Weichböden

#### Geräte/Materialien

- Weichböden, Handbälle

#### Ablauf

• TW1 und TW2 stehen hintereinander vor der Weichbodenmatte, TW3 steht ihnen auf der anderen Seite gegenüber (TW2 und TW3 jeweils mit Ball). TW1 springt mit dem rechten Bein auf die Matte, stabilisiert sich in dieser Position (Arme in Abwehrgrundhaltung) und spielt den von TW3 zugespielten Ball mit der Innenseite des linken Fußes zurück (s. Abb.; Bild 1).

• Danach läuft TW1 über die Matte und übernimmt die Position und den Ball von TW3. TW3 springt auf dem rechten Bein auf die Matte und erhält das Zuspiel von TW2 usw. Beim nächsten Durchgang mit dem linken Bein auf den Weichboden springen.

#### Variationen

• TW1 und TW2 bewegen sich vorwärts, rückwärts und seitwärts auf dem Weichboden und passen sich dabei fortlaufend einen Ball zu (Bild 2). Auf Zeichen des Trainers bleiben sie auf einem Bein (im Wechsel links und rechts) stehen, stabilisieren sich in dieser Position und spielen vier Pässe (Bild 3). Danach verlässt TW1 den Weichboden, TW3 agiert mit TW2 usw.

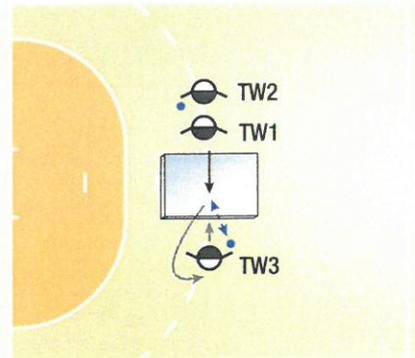
• Alle drei Torwarte laufen auf dem Weichboden und spielen sich fortlaufend einen Ball zu. Nach jedem Pass setzen sie sich hin und stehen schnell wieder auf (Bilder 4 und 5).

• Wie zuvor; die Torwarte werfen den Ball nach der Ballannahme einmal in die Luft und spielen erst dann weiter. Nach dem Pass gehen sie einmal in die Bauchlage und stehen schnell wieder auf (Bilder 6 bis 9).

• Wie zuvor; den Ball ohne Anwerfen direkt weiterspielen (erhöhter Zeitdruck).

• Wie zuvor; Pässe mit der Nichtwurfhand spielen.

• Je nach Leistungsstand andere Bewegungsaufgaben vorgeben oder mit anderen Bällen spielen.



## Stützn, hängen, hangeln

### Geräte/Materialien

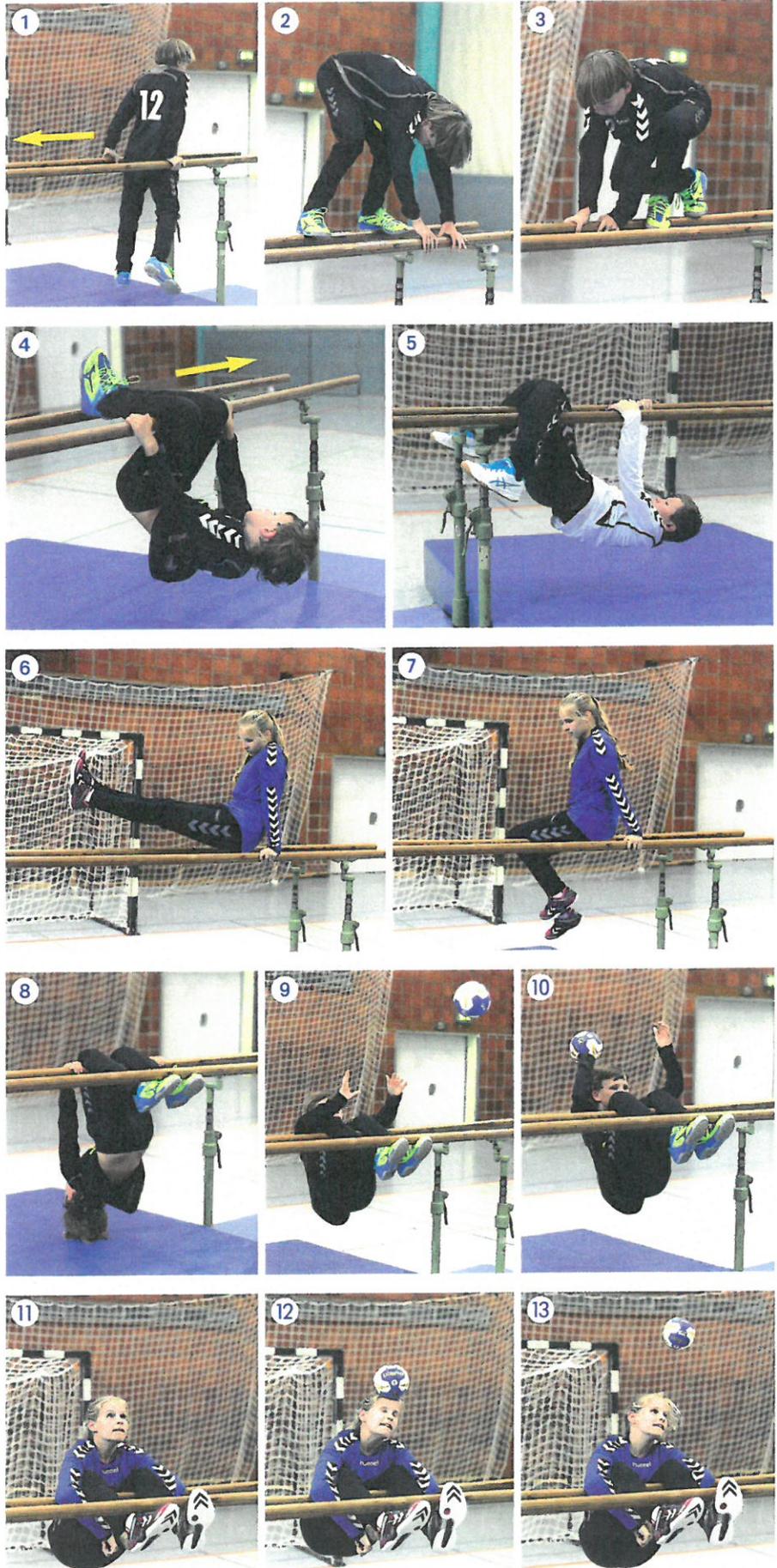
• Handbälle, Parallelbarren (darauf achten, dass die Holme richtig eingerastet sind; den Abstand der Holme der Größe der Torwarte entsprechend anpassen; zur Absicherung Matten auslegen)

### Ablauf

• Die Torwarte stützn auf beiden Händen vorwärts durch den Barren.

### Variationen

- wie zuvor; rückwärts (Bild 1)
- Die Torwarte bewegen sich im Vierfüßlergang seitwärts über die Holme (Bild 2).
- Die Torwarte bewegen sich im Vierfüßlergang vorwärts über einen Holm (Bild 3; für Geübte).
- Die Torwarte hängen mit gebeugten Beinen und gestreckten Armen an einem Holm und hangeln bis zum Barrenende (Bild 4).
- Die Torwarte hangeln im „Krebsgang“ fußwärts durch den Barren (Bild 5).
- Im Stütz schwingen die Torwarte mit parallelen und gestreckten Beinen zweimal vor und zurück. Beim dritten Schwung führen sie die Beine über den rechten Holm, sitzen kurz darauf ab (Bilder 6 und 7), schwingen wieder nach innen und stützn mit den Händen zwei „Schritte“ nach vorne. Beim nächsten Ablauf auf dem linken Holm absitzen usw. bis zum Ende des Barrens.
- Wie zuvor; die Beine nach dem dritten Schwung vorne im Grätschsitz – jedes Bein auf einem Holm – ablegen.
- Im Kniehang, die Füße sind unter einem Holm eingeklemmt (Bild 8), richtet sich TW1 so weit auf, dass er über den Barren schauen kann. TW2 steht vor dem Barren, passt zu TW1, der den Ball mit beiden Händen fängt und zurückspielt (Bilder 9 und 10). Danach begibt er sich wieder in den Kniehang, richtet sich auf usw.
- Wie zuvor; den Ball mit einer Hand fangen (im Wechsel links und rechts) und zurückspielen.
- Wie zuvor; den Ball zurückköpfen (Bilder 11 bis 13).



## Übungen an kleinen Hürden

### ÜBUNG 10

#### Springen und abwehren (1)

##### Geräte/Materialien

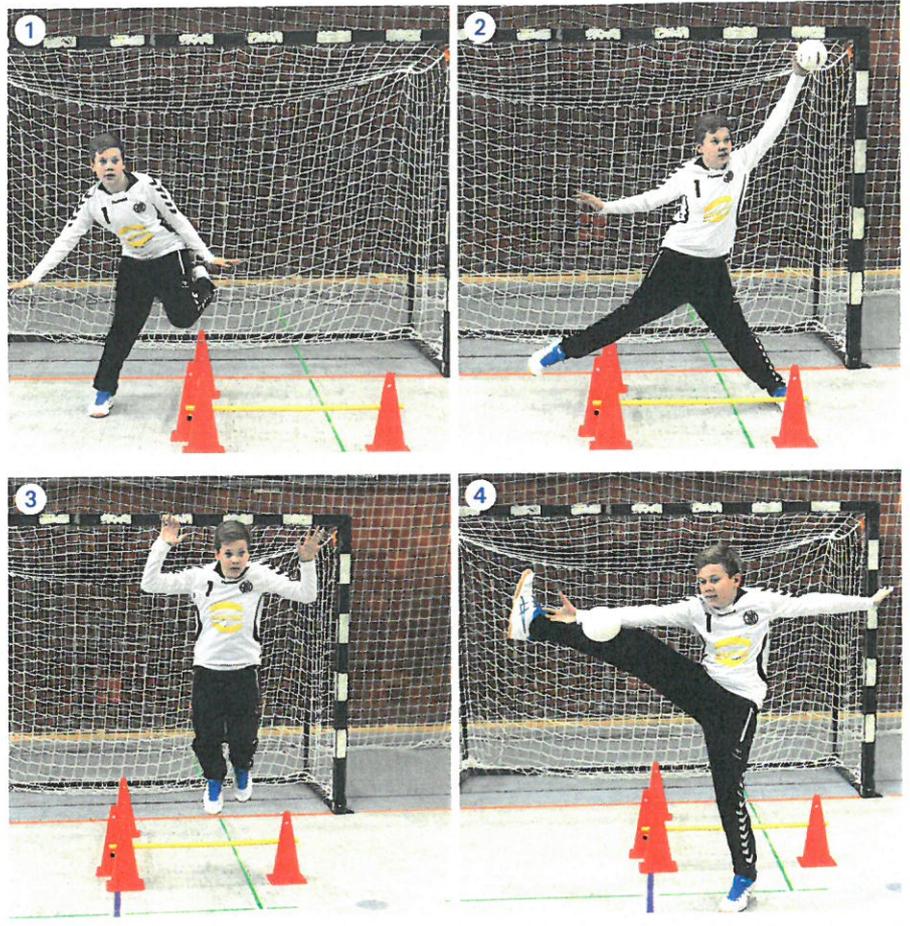
- zwei (Mini-)Hürden, Handbälle

##### Ablauf

- Zwei Hürden im 90-Grad-Winkel zueinander vor dem Tor aufbauen. TW1 startet auf dem rechten Bein, springt nach links über die erste Hürde und wehrt einen Wurf von TW2 (oder dem Trainer) in die linke Ecke hoch ab (Bilder 1 und 2). Er landet auf dem linken Bein. Anschließend springt er im Schlusssprung über die zweite Hürde nach vorne und wehrt einen Wurf halbhoch auf der rechten Seite ab (Bilder 3 und 4).
- Nach einigen Wiederholungen den Ablauf spiegelverkehrt durchführen.

##### Variation

- Wie zuvor; die Hürden etwas weiter vor der Torlinie aufstellen. Vor dem Überspringen der Hürden zwei Würfe hoch (links und rechts) und am Ende der Hürdenbahn noch einen dritten Wurf halbhoch (links) abwehren.



### ÜBUNG 11

#### Springen und abwehren (2)

##### Geräte/Materialien

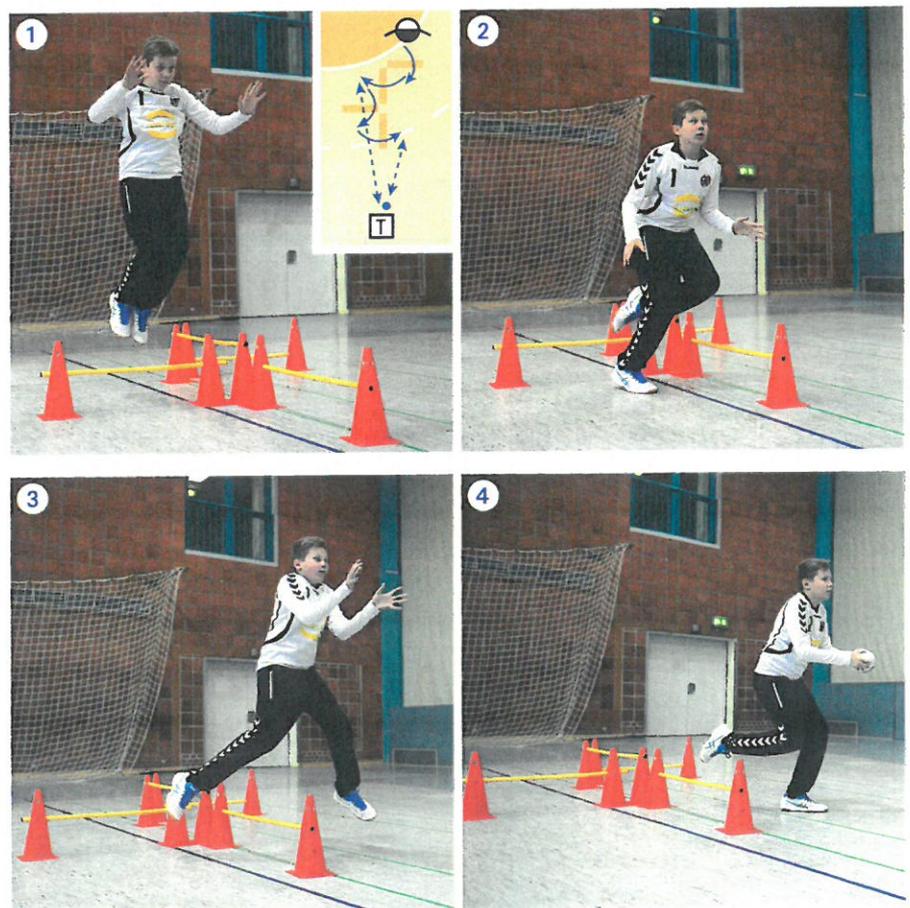
- vier (Mini-)Hürden (oder Schaumstoffbalken), Handbälle

##### Ablauf

- Die Torwarte absolvieren folgende Sprungfolge über die Hürdenbahn (s. Abb. in Bild 1):

  1. Hürde: vorwärts, Absprung und Landung beidbeinig
  2. Hürde: seitwärts, Absprung vom linken (hürdenfernen), Landung auf dem rechten Bein
  3. Hürde: vorwärts, Absprung und Landung beidbeinig (Bild 1)
  4. Hürde: seitwärts, Absprung vom rechten (hürdenfernen), Landung auf dem linken Bein (Bilder 2 bis 4)

  - Jeweils im Seitwärtssprung erhalten die Torhüter einen Pass vom Trainer (Bilder 3 und 4), den sie nach der Landung zurückspielen.



**Kräftigung auf kleinen Hürden****Geräte/Materialien**

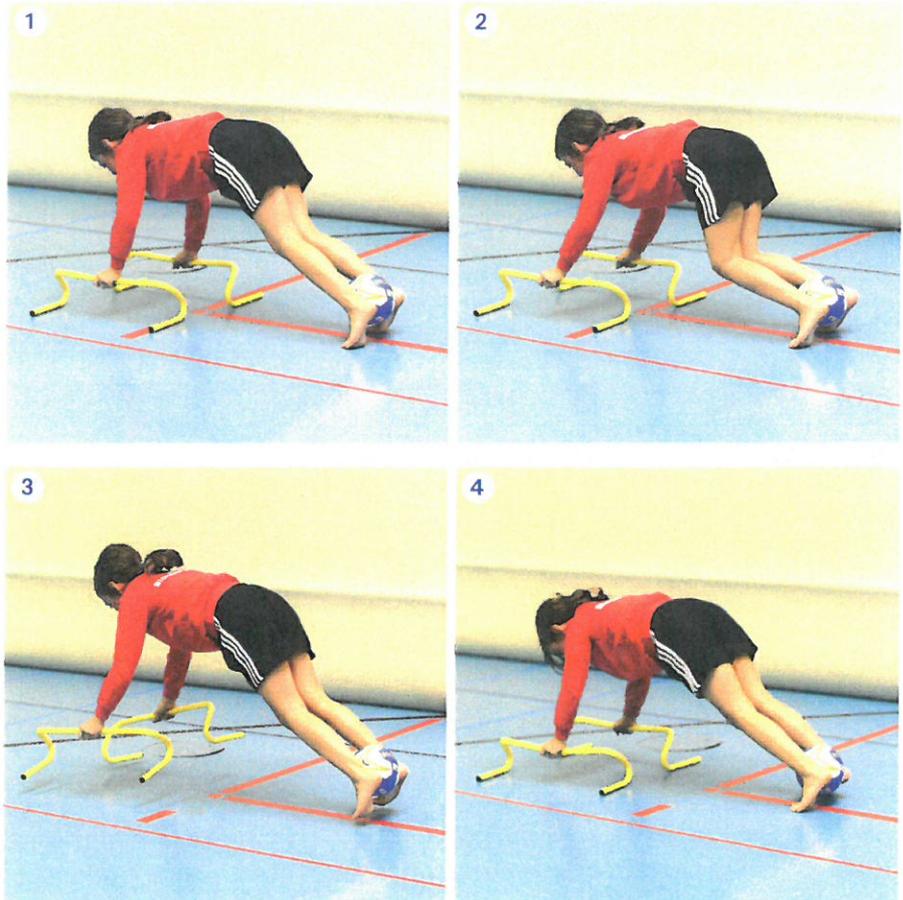
- kleine Hürden, Squeezys

**Ablauf**

- Die Torhüter stützen sich in der Liegestützposition auf zwei kleinen Hürden ab und klemmen einen Squeezy zwischen den Füßen ein (Bild 1). Aus dieser Position drücken sie sich gleichzeitig mit den Hürden und den Füßen vom Boden ab und „springen“ nach vorne (Bilder 2 bis 4).

**Hinweis**

- Diese Übung – auf die sicher kein Trainer kommen würde – hat sich die E-Jugend-Torhüterin am Rande unseres Fototermins selbst ausgedacht! Das zeigt: Man sollte Kindern häufig Freiräume anbieten, um selbst Ideen zu entwickeln und zu erproben.

**Übungen mit (Gewichts-)Bällen****Turnerische Kräftigung****Geräte/Materialien**

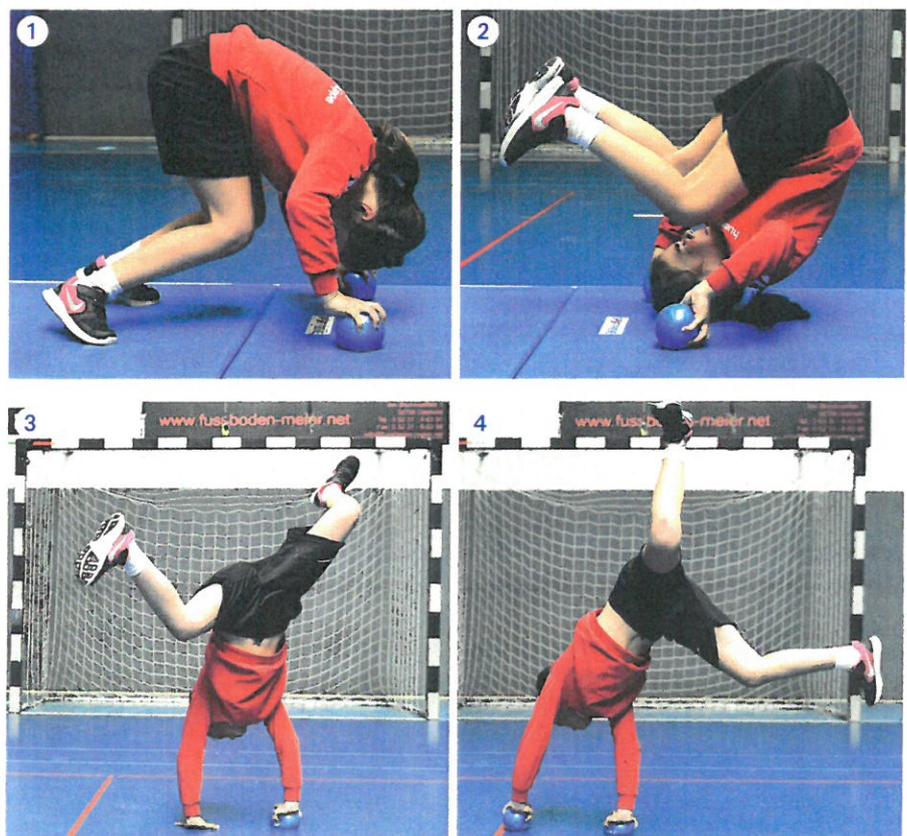
- Pilatesbälle à 450 g (alternativ: Handbälle, Schlagbälle), Turnmatten

**Ablauf**

- Die Torwarte halten in jeder Hand einen Ball. Sie stützen sich auf beide Bälle und bewegen sich mit Vorwärtsrollen über eine Mattenbahn (Bilder 1 und 2).

**Variationen**

- Mit Stütz auf einem Ball absolvieren die Torwarte Räder (Bild 3). Dabei wechseln sie nach jedem Radschlag den Ball in die andere Hand.
- Wie zuvor; die Torhüter stützen sich auf zwei Bälle (Bild 4).
- Geübte Torhüter schaffen es auch, beim Radschlag auf zwei unterschiedlichen Bällen (z. B. Pilatesball, Squeezy) zu stützen.



## Übungen mit (Gewichts-)Bällen (Fortsetzung)

14

ÜBUNG

### Armarbeit in verschiedenen Positionen

#### Geräte/Materialien

- Pilatesbälle à 450 g (alternativ: Handbälle, Schlagbälle)

#### Übungen in der Bauchlage

- In Bauchlage befinden sich die Arme (leicht angehoben) in der Abwehrgrundhaltung, die Torwarte halten in jeder Hand einen Ball. Dabei den Kopf möglichst gerade, in Verlängerung der Wirbelsäule halten (Blick auf den Boden). Sie strecken die Arme fortlaufend gleichzeitig nach vorne und führen sie wieder zurück (Bilder 1 und 2).

#### Variationen

- Wie zuvor; die Torwarte führen die Arme aus der Seithalte gestreckt nach vorne (Bilder 3 und 4).
- Wie zuvor; den linken und den rechten Arm abwechselnd nach vorne strecken (Bilder 5 und 6).

#### Übungen in der Rückenlage

- In Rückenlage führen die Torwarte die gestreckten Arme fortlaufend aus der Seithalte in die Vorhalte und wieder zurück (Bilder 7 und 8).

#### Variationen

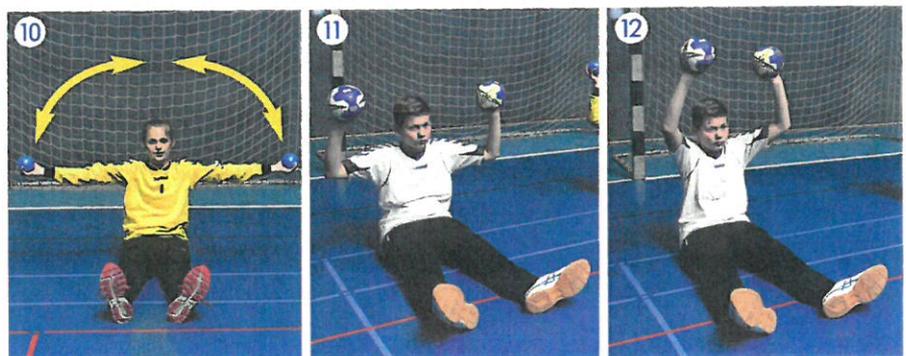
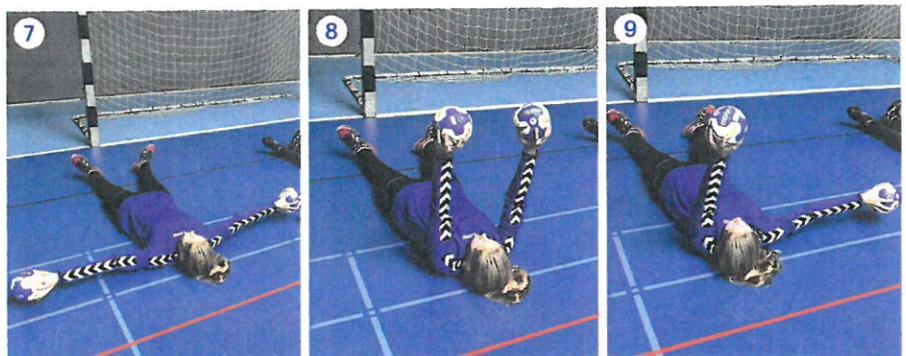
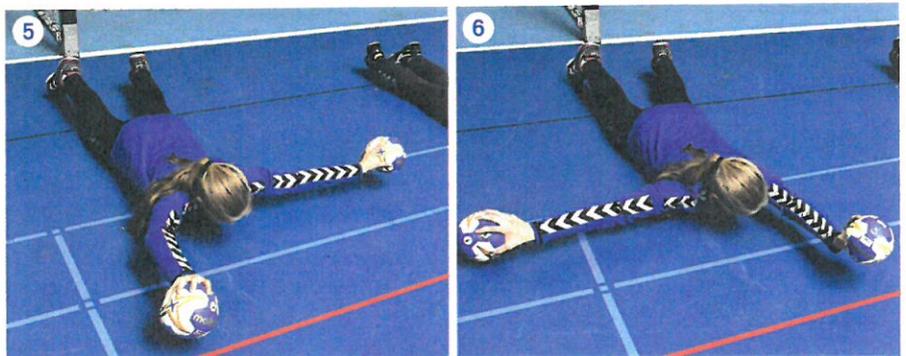
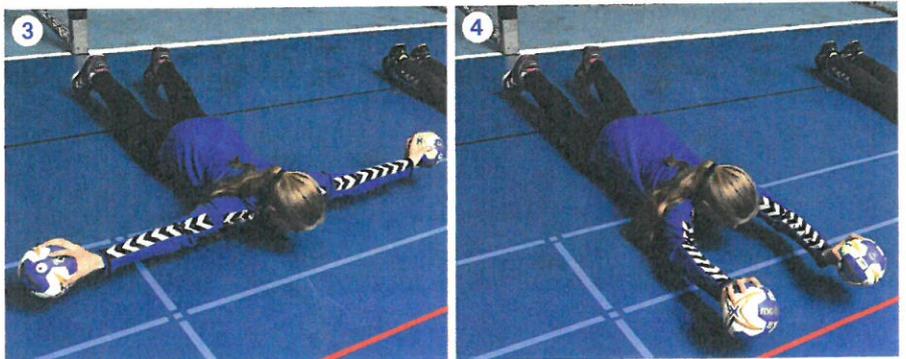
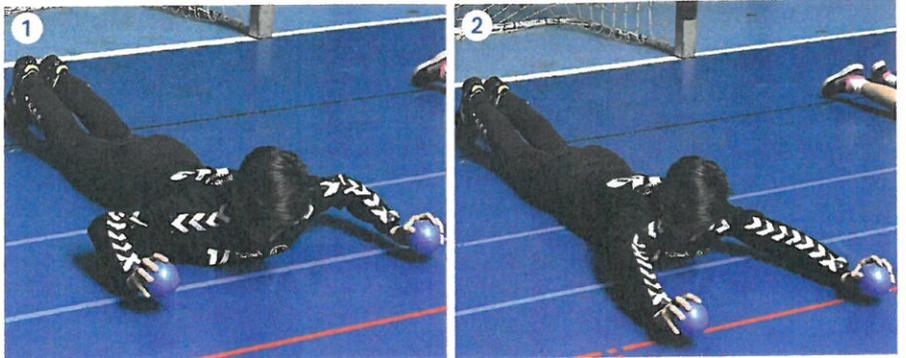
- Wie zuvor; den linken und den rechten Arm abwechselnd in Vorhalte führen (Bild 9).
- Die gestreckten Arme aus der Seithalte in die Überkopfposition, über die Seithalte in die Vorhalte, wieder in die Seithalte usw. führen.

#### Übungen im Sitzen

- Im Sitzen die gestreckten Arme fortlaufend nach oben und zur Seite führen (Bild 10).

#### Variationen

- Die gebeugten Arme aus der Abwehrgrundhaltung fortlaufend gleichzeitig nach oben strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen (Bilder 11 und 12).
- Wie zuvor; den linken und den rechten Arm abwechselnd nach oben strecken.



### Variationen (Fortsetzung)

- Die gebeugten Arme aus der Abwehrgrundhaltung fortlaufend vor dem Körper zusammenführen und zurück in die Ausgangsposition bringen (Bilder 13 und 14). Dabei auf einen möglichst geraden Rücken achten.
- Die vorherigen Variationen kombinieren: Aus der Abwehrgrundhaltung erst beide Arme nach vorne und zurück-, dann nach oben und zurückführen. Anschließend die Abfolge mit dem rechten und dann mit dem linken Arm (Bilder 15 bis 17) durchführen und von vorne beginnen.

### Übungen im Stand

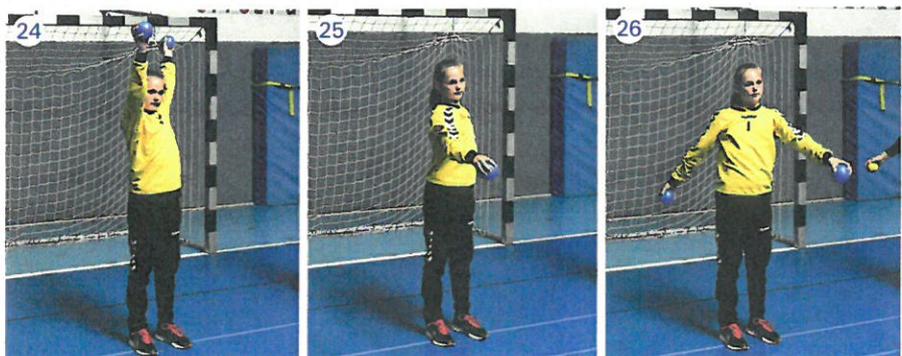
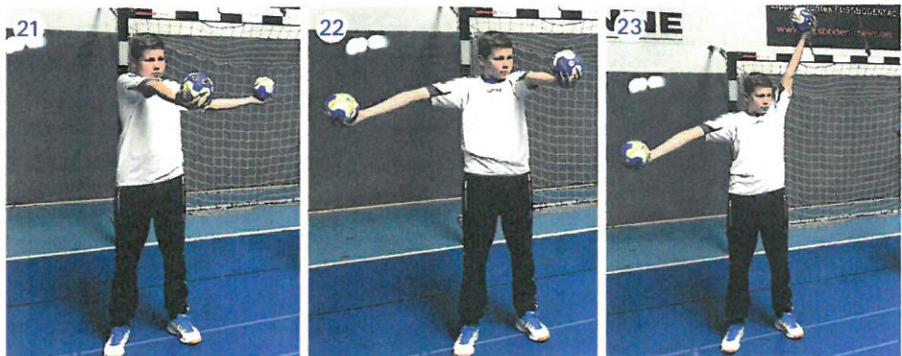
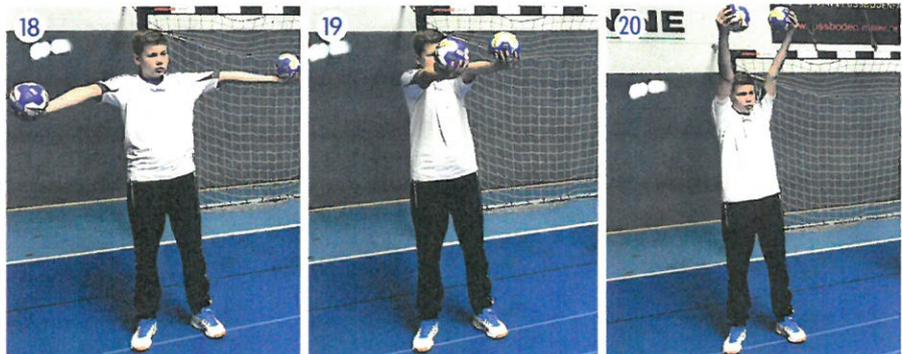
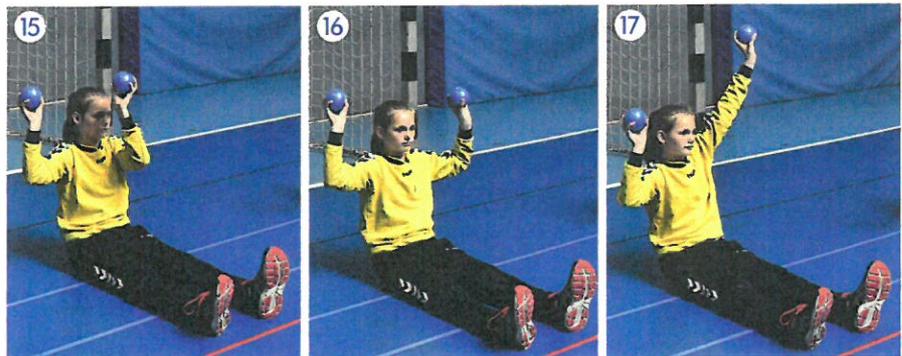
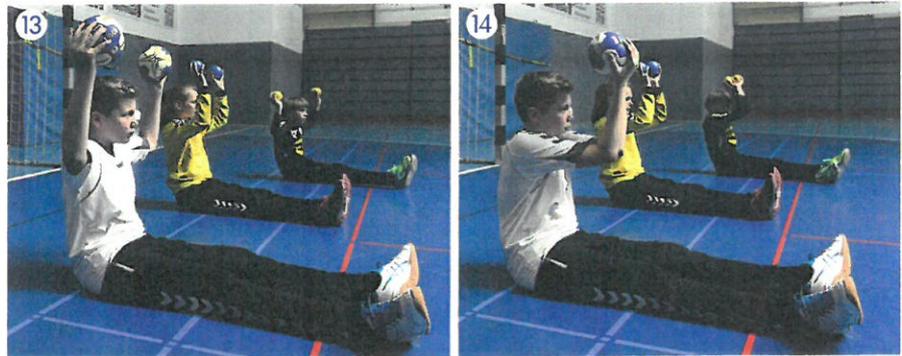
- Im Stand die zuvor beschriebenen Variationen (Streckung beider Arme/eines Arms zur Seite, nach vorne, nach oben) isoliert oder in Kombination durchführen (Bilder 18 bis 23).

### Variationen

- Die Arme gegengleich kreisen (Bilder 24 bis 26). Richtungswechsel erfolgt auf Zeichen des Trainers. Ungeübte Torhüter lassen beide Arme in eine Richtung kreisen.
- Beherrschen die Torhüter die Abläufe, können diese mit Lauf- bzw. Sprungübungen oder anderen Aktivitäten kombiniert werden.

### Hinweise

- Pilatesbälle können gut mit einer Hand festgehalten werden und eignen sich besonders zur Kräftigung von Armen, Schultern und Oberkörper.
- Torhüter mit nicht ausreichend entwickeltem Kraftpotenzial üben zunächst mit Handbällen, Squeezys oder kleineren Bällen (z. B. Schlagbällen).



## Übungen mit (Gewichts-)Bällen (Fortsetzung)

15

ÜBUNG

### Arm- und Beinarbeit

#### Geräte/Materialien

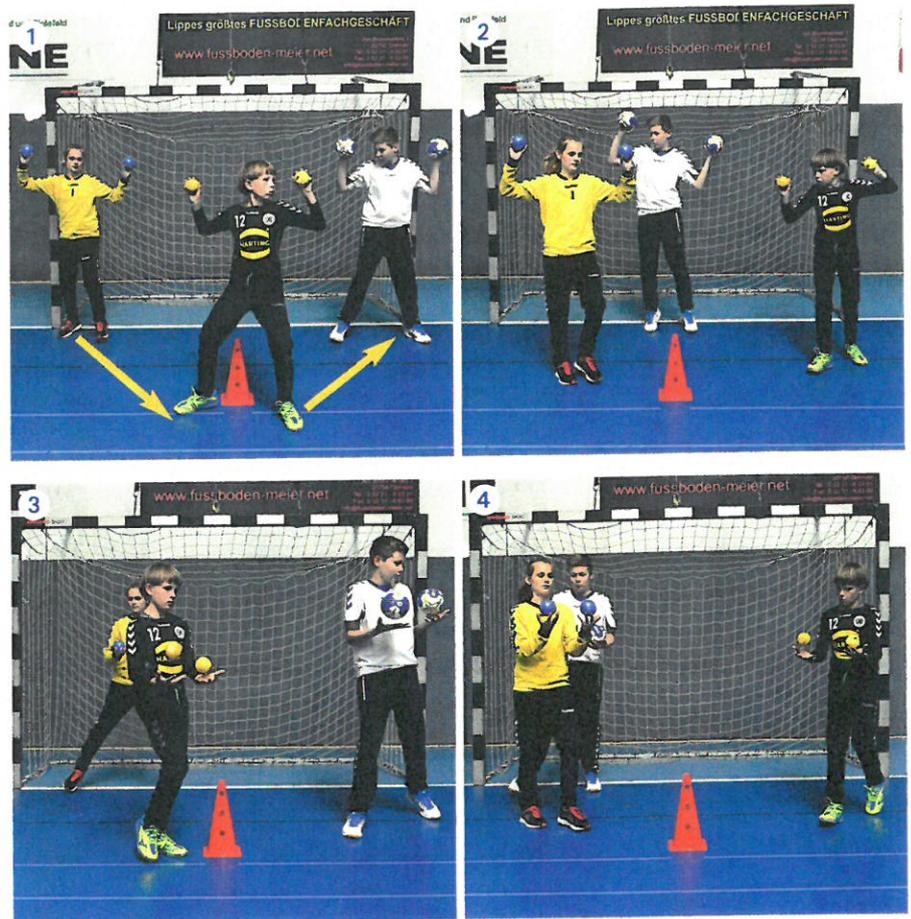
- Pilatesbälle à 450 g (alternativ: Handbälle, Schlagbälle), eine Pylone

#### Ablauf

- Mittig vor dem Tor eine Pylone aufstellen, (bis zu) drei Torwarte agieren gleichzeitig.
- Die Torwarte halten jeweils in beiden Händen einen Ball, ihre Arme befinden sich in der Abwehrgrundhaltung. Sie bewegen sich entlang eines Dreiecks (Pforten – Hütchen – Pforten) im bzw. gegen den Uhrzeigersinn (Bilder 1 und 2).

#### Variation

- Wie zuvor; die Torwarte werfen fortlaufend gleichzeitig beide Bälle an und fangen sie wieder auf (Bilder 3 und 4).



16

ÜBUNG

### Ball anwerfen und nach Positionswechsel auffangen

#### Geräte/Materialien

- Pilatesbälle à 450 g (alternativ: Handbälle, Schlagbälle)

#### Ablauf

- Der Torwarte starten im Sitzen. Sie werfen einen Ball hoch, stehen schnell auf und fangen ihn wieder auf (Bilder 1 bis 3), werfen den Ball erneut hoch, setzen sich hin, fangen ihn usw.

#### Variation

- Die Torwarte haben in jeder Hand einen Ball und gehen in den Kniestand (rechtes Bein vorne). Mit der rechten Hand werfen sie den Ball hoch, wechseln (springen) schnell in den gegengleichen Kniestand (linkes Bein vorne) und fangen den Ball wieder auf (Bilder 4 bis 6). Dann den Ball mit links anwerfen usw.



## Gewichtsbälle fangen

### Geräte/Materialien

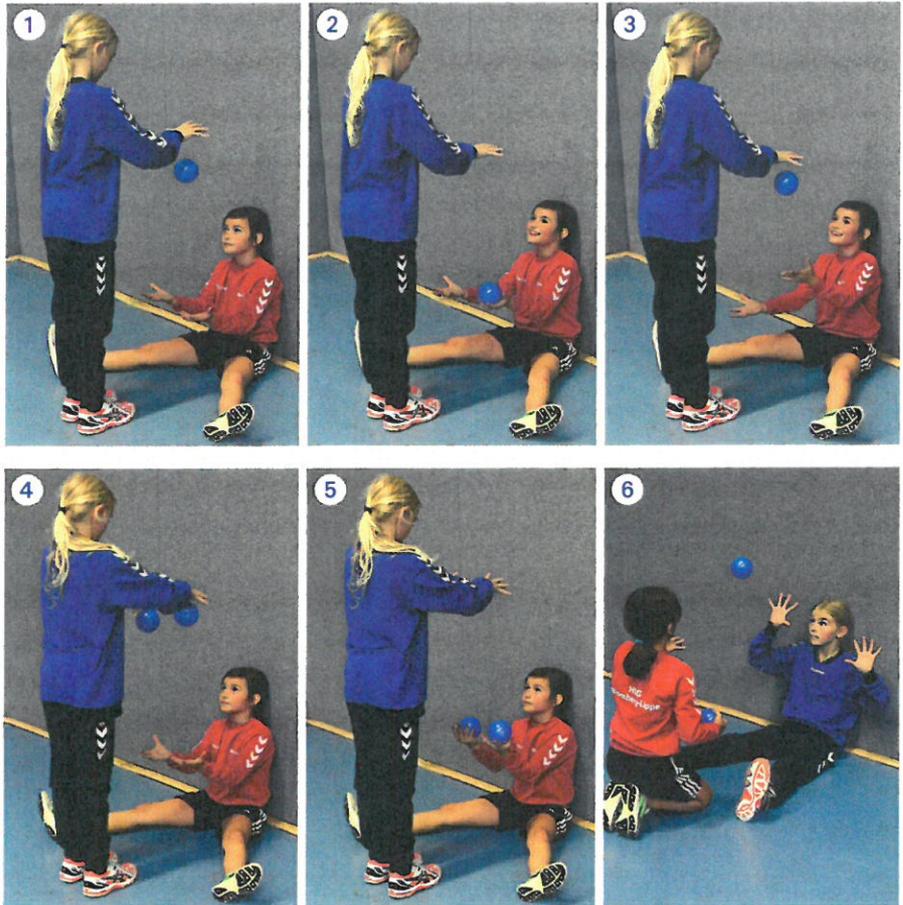
- Pilatesbälle (450 g) o. Ä.

### Ablauf

• TW1 sitzt mit gegrätschten Beinen mit dem Rücken an der Wand und hält die Arme leicht gebeugt nach vorne. Dabei zeigen die Handinnenflächen nach oben. TW2 steht vor TW1, hält in jeder Hand einen Ball und lässt im Wechsel den Ball aus der linken bzw. rechten Hand fallen. TW1 fängt den Ball und wirft ihn zurück (Bilder 1 bis 3).

### Variationen

- Wie zuvor; TW2 lässt beide Bälle gleichzeitig fallen (Bilder 4 und 5).
- TW1 sitzt im Grätschsitz an der Wand, die Arme sind in der Abwehrgrundhaltung. TW2 kniet vor TW1 und spielt die Bälle abwechselnd auf deren linke bzw. rechte Hand (Bild 6), TW1 passt die Bälle zurück.
- Wie zuvor; TW2 spielt beide Bälle gleichzeitig zu TW1.



## Ballon mit Gewichtsball spielen

### Geräte/Materialien

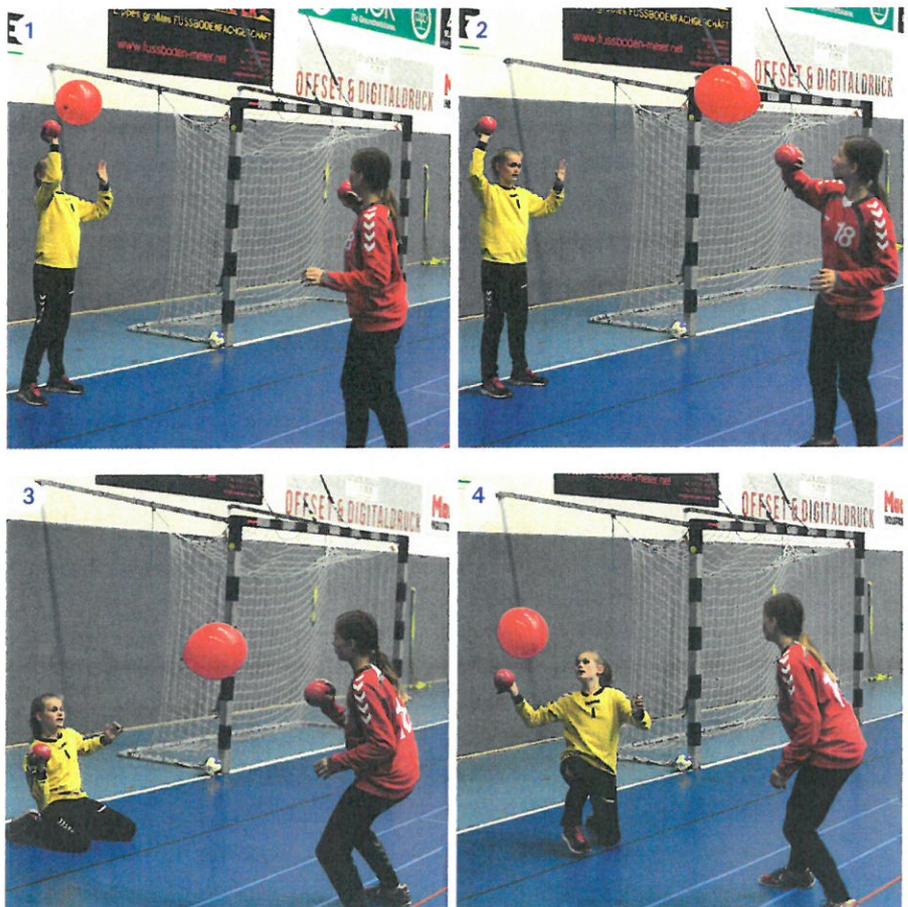
- Pilatesbälle (450 g) oder andere handhabbare leichte Gewichte, Luftballons

### Ablauf

• Zwei Torwarte halten in ihrer geübten Hand je einen Gewichtsball. Mit diesem spielen sie sich fortlaufend einen Ballon zu (Bilder 1 und 2).

### Variationen

- Wie zuvor; nach jedem Zuspiel gehen die Torwarte schnell in den Fersensitz und richten sich über den Kniestand wieder auf (Bilder 3 und 4).
- Wie zuvor; nach jedem Zuspiel schnell hinsetzen und wieder aufrichten.
- Wie zuvor; mit dem Gewichtsball in der ungeübten Hand spielen.
- Den Ballon immer mit der ballonnahen Hand spielen, dabei ist häufig eine Übergabe des Gewichtsballs notwendig.



## Übungen im Stationsbetrieb

### Hinweis

#### Training im Stationsbetrieb

##### Organisation und Ablauf

- Nach dem (gemeinsamen) Aufbau der Stationen erklärt (und demonstriert) der Trainer den Torhütern die Übungen.
- Die Torhüter bilden Paare und verteilen sich auf die Stationen. Der Trainer gibt in regelmäßigen Abständen, z. B. nach jeweils einer Minute, den Stationswechsel

vor und die Paare wechseln im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Station. Bei Stationen, an denen jeweils nur ein Torwart aktiv ist, wechseln die Partner entweder auf Zeichen des Trainers nach der Hälfte der Zeit oder die benötigten Geräte werden doppelt aufgebaut.

- Die Anordnung der Stationen kann den örtlichen Gegebenheiten entsprechend an-

gepasst werden. Die vorgestellten Stationsbetriebe mit jeweils fünf bis sechs Stationen lassen sich in einer Hallenhälfte bzw. einem Hallendrittel oder auch am Randstreifen durchführen (s. Abb. 1 und 2 am Beispiel von Stationsbetrieb 3 auf Seite 45).

- Die Auswahl der Übungen richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Torwarte

### Stationsbetrieb (1)

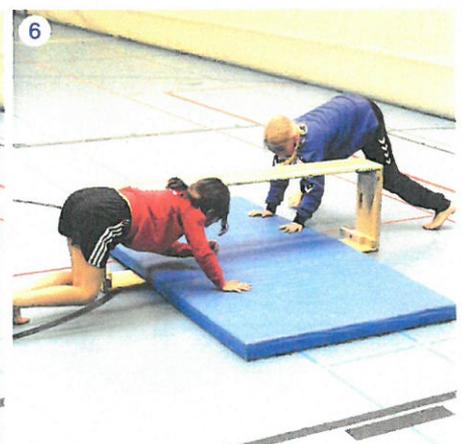
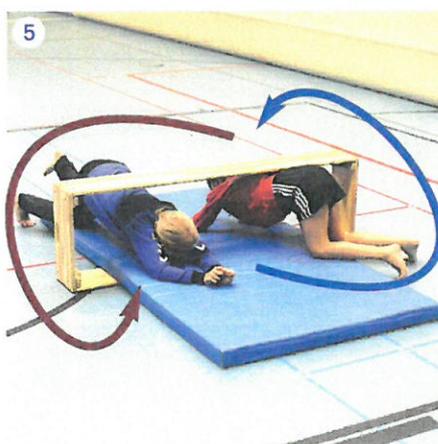
#### Geräte/Materialien

- Handbälle, Squeezys, Turnmatte, Kastenzwischenenteil, Weichbodenmatte, Medizinball (1 bis 2 kg), Minihürden (alternativ: Schaumstoffbalken), Gewichtsbälle mit Schlaufen (500 g)

**Station 1:** TW1 und TW2 liegen jeweils auf dem Bauch außen auf der Weichbodenmatte. Schultern und Arme sind abgehoben (in Abwehrgrundhaltung). Sie rollen sich fortlaufend vor der Matte einen Medizinball zu (Bilder 1 und 2). Nach jeweils sechs Zuspätschieben tauschen sie ihre Positionen (gleichmäßige Belastung der Körperseiten).

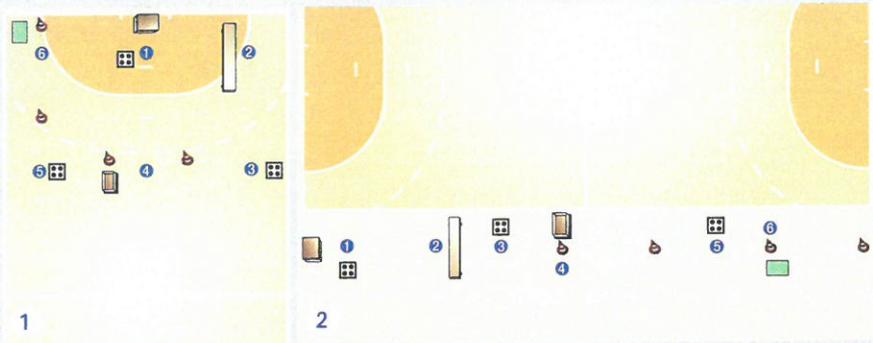
**Station 2:** TW1 und TW2 befestigen jeweils einen Gewichtsball mit der Schlaufe am rechten Fuß und hüpfen auf dem linken Bein (Bilder 3 und 4) über eine festgelegte Strecke (ca. 4 Meter). Auf dem Rückweg das Bein wechseln.

**Station 3:** Ein Kastenzwischenteil mit einer Turnmatte fixieren. TW1 und TW2 kriechen gleichzeitig im Vierfüßlergang in Form einer Acht um und durch das Kastenzwischenteil (Bilder 5 und 6).



und den zur Verfügung stehenden Geräten/Materialien. Die im Folgenden vorgestellten Stationen können nach Belieben variiert werden. Die Möglichkeiten, mit vorhandenen Geräten in Verbindung mit Bällen attraktive Stationsbetriebe zusammenzustellen, sind nahezu unendlich.

- Bei allen Übungen auf eine saubere Ausführung achten.



**Station 4:** TW1 steht auf einem Bein am Rand der Weichbodenmatte (Arme in Abwehrgrundhaltung), TW2 mit einem Ball davor. TW1 hüpf auf der Matte seitwärts und spielt mit der Fußinnenseite des freien Beins die von TW2 zugespilten Bälle zurück (Bilder 7 und 8). TW2 bewegt sich seitwärts vor der Matte her. Am Ende der Matte tauschen TW1 und TW2 die Aufgaben. Beim nächsten Ablauf bewegen sie sich in Gegenrichtung, TW1 spielt die Bälle mit dem anderen Fuß zurück.



**Station 5:** Zwei Minihürden aneinanderstellen. TW1 steht auf der einen Seite der Hürden, TW2 mit Blick zu TW1 auf der anderen. Sie fassen sich an den Händen, springen im Schlussprung seitwärts über die Hürden, führen eine Abwehrbewegung halbhoch aus (Bilder 9 bis 12), setzen das Bein wieder ab, springen erneut gemeinsam über die Hürden, lösen wieder die Handfassung, schwingen jetzt das andere Bein seitlich hoch usw.

#### Hinweis

- Diesen Stationsbetrieb können die Torhüter barfuß absolvieren (Kräftigung der Fußmuskulatur).

