

Übungen an und auf Hindernissen

Kombinationsübung

Geräte/Materialien

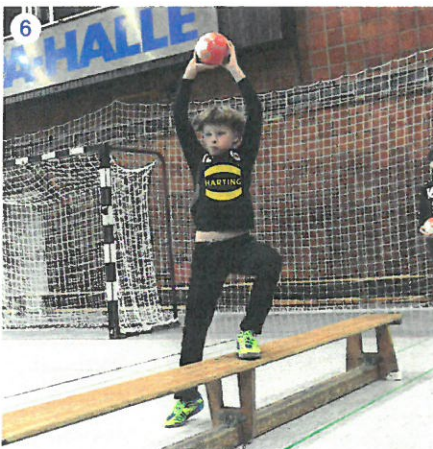
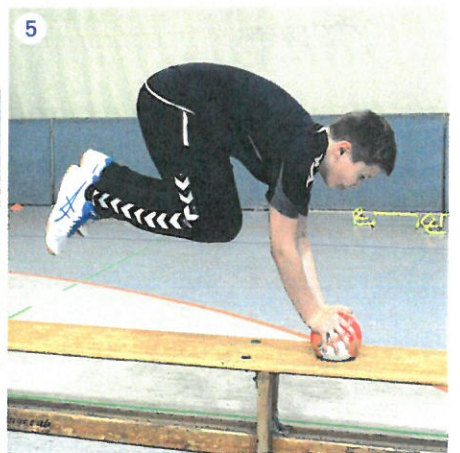
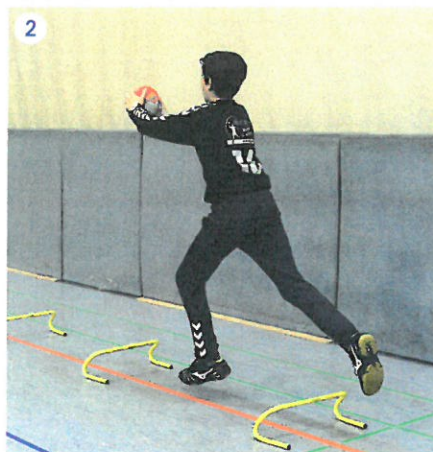
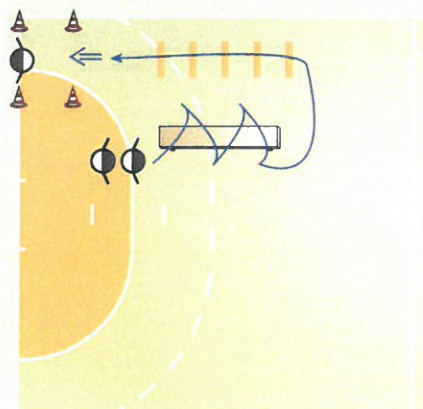
- Turnbank, Markierungshütchen, Minihürden (alternativ Schaumstoffbalken), Handbälle

Ablauf

- In Längsrichtung vor einer Wand Minihürden und eine Turnbank nebeneinander positionieren, zwei Abstandslinien mit Markierungshütchen gemäß Abbildung kennzeichnen (oder Hallenlinien nutzen).
- TW1 und TW2 starten hinter der Bank. TW1 absolviert mit beidhändigem Stütz auf dem Ball Hockwenden vorwärts über die Bank (Bild 1; ungeübte Kinder hocken auf und wieder herunter), läuft mit dem Ball in Vorhalte über die Hürden (Bild 2) und wirft den Ball abschließend von der Wurflinie aus gegen die Wand. TW3 steht mit Blick zur Wand auf Höhe der zweiten Markierungslinie und versucht, den Abpraller abzuwehren (Bild 3).
- TW1 übernimmt die Abwehrposition, TW3 stellt sich hinter der Bank an; TW2 startet, sobald TW1 die Bank verlässt usw.

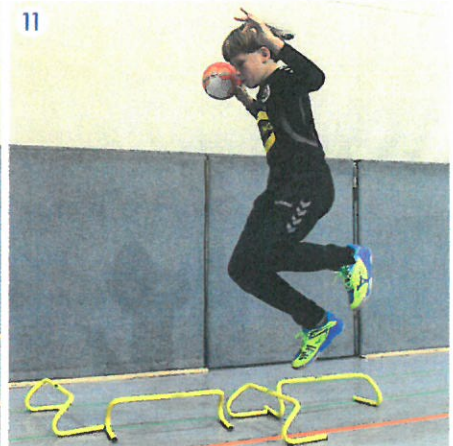
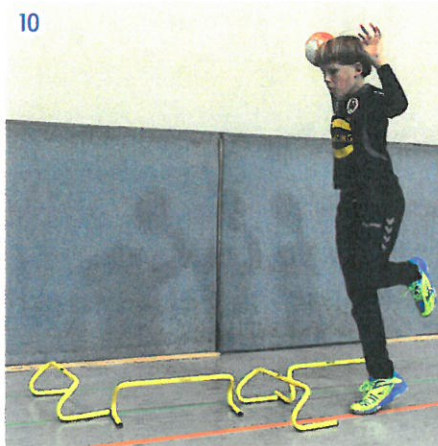
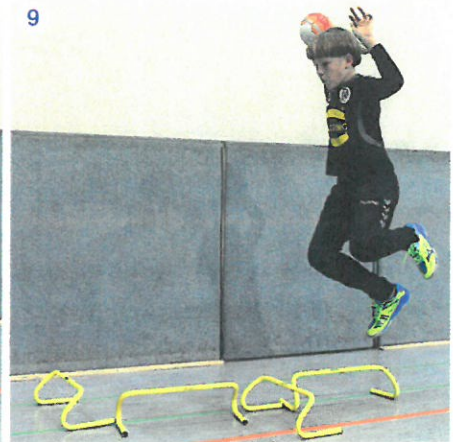
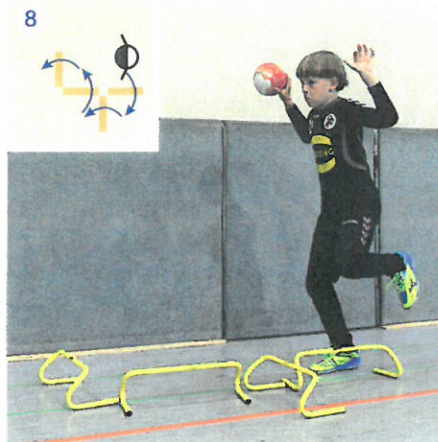
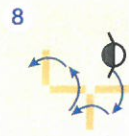
Variationen an der Turnbank

- Die Hockwenden in der Rückwärtsbewegung absolvieren.
- Im Grätschstand (die Bank zwischen den Beinen) stützen die Torwarte mit dem Ball in den Händen auf der Bank auf, springen hoch, schlagen in der Luft ein- oder zweimal (je nach Leistungsstand) die Füße gegeneinander und landen wieder im Grätschstand. So bewegen sie sich vorwärts über die Bank (Bilder 4 und 5).
- wie zuvor; in der Rückwärtsbewegung
- Die Torwarte bewegen sich mit Wechselsprüngen vorwärts über die Bank und strecken dabei den Ball fortlaufend beidhändig nach oben/vorne (Bilder 6 und 7).
- Wie zuvor; den Ball dabei um den Körper kreisen lassen (für geübte Torwarte).
- wie zuvor; in der Rückwärtsbewegung



Variationen an den Minihürden

- Den Ball beim Überlaufen der Minihürden hinter dem Rücken halten.
- Wie zuvor; den Ball über Kopf halten.
- Ein-/beidbeinig über die Hürden springen.
- Vor-/seit-/rückwärts (beid-/einbeinig) über die Hürden springen und dabei den linken/rechten Arm (Ball in der Hand halten) kreisen.
- Die Hürden per Seitsteps im bzw. gegen den Uhrzeigersinn umrunden, dabei den Ball um den Kopf kreisen lassen.
- Die Hürden jeweils um 90 Grad versetzt anordnen (s. Abb. in Bild 8). Die Arme in die Abwehrgrundhaltung nehmen. Auf dem äußeren Bein seitwärts über die erste und vorwärts über die zweite Hürde springen (Bilder 8 bis 11). Dann das Bein wechseln, seitwärts über die dritte und vorwärts über die vierte Hürde springen.
- Die Hürden längs hintereinander aufstellen (s. Bild 12). Die Torwarte springen jeweils mit dem hürdenfernen Bein seitwärts über die Hürde, landen auf demselben Bein und schwingen das Gegenbein nach oben (Bilder 12 bis 15; Simulation der Abwehr hoher Würfe aus der Nahdistanz).
- Wie zuvor; die Torwarte springen mit dem hürdenfernen Bein über die Hürden, landen auf dem anderen Bein und schwingen das Absprungbein nach oben (simuliert den Beinwechsel bei der Abwehr hoher Würfe).
- Wie zuvor; jetzt das angewinkelte freie Bein seitwärts nach oben in Richtung des gleichseitigen Ellenbogens ziehen (Simulation der Abwehr halbhoher Würfe).



Übungen mit Reifen

14

ÜBUNG

Luftballon erlaufen

Geräte/Materialien

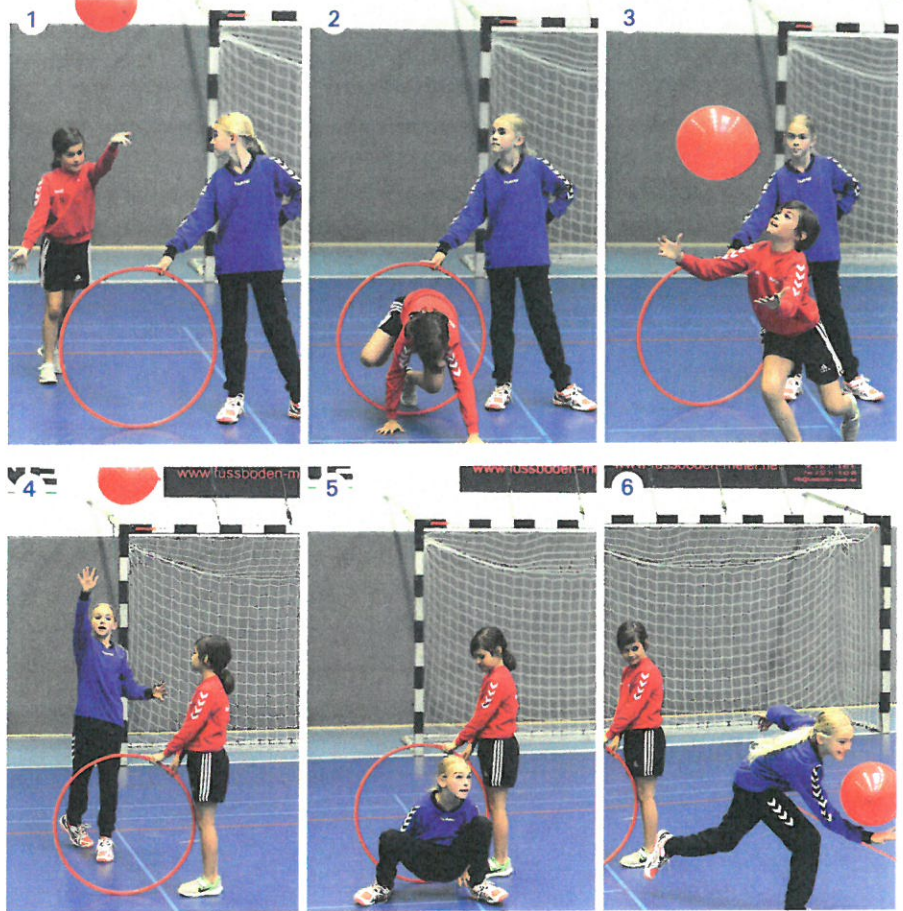
- Luftballons, Reifen

Ablauf

- TW2 hält einen Reifen senkrecht. TW1 steht hinter dem Reifen, schlägt einen Ballon darüber, kriecht im Bärengang kopfwärts durch den Reifen und fängt den Ballon wieder auf (Bilder 1 bis 3). Nach fünf Wiederholungen die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Wie zuvor; TW1 fängt den Ballon nicht auf, sondern schlägt ihn nach dem Durchkriechen des Reifens direkt wieder hoch und der Ablauf erfolgt in Gegenrichtung.
- Im Bärengang fußwärts durch den Reifen kriechen.
- Im Kriechgang kopfwärts durch den Reifen kriechen.
- Im Kriechgang fußwärts durch den Reifen kriechen (Bilder 4 bis 6).



15

ÜBUNG

Präzise passen

Geräte/Materialien

- Handbälle, Reifen

Ablauf

- TW1 passt einen Ball mit der geübten Hand fortlaufend gegen eine Wand. TW2 steht daneben und streift einen Reifen bis knapp über Bodenhöhe über TW1 hinweg. TW1 steigt bzw. springt aus dem Reifen (Bilder 1 bis 6), dann stülpt TW2 diesen wieder von oben über TW1 usw. Nach jeweils acht Durchgängen wechseln die Torhüter.

Variationen

- Wie zuvor; abwechselnd mit dem linken und rechten Bein aus dem Reifen springen.
- Wie zuvor; den Ball mit der ungeübten Hand gegen die Wand passen.

Hinweis

- Den Abstand zur Wand und die Höhe, in der der Reifen beim Herausspringen gehalten wird, dem Leistungsstand anpassen.

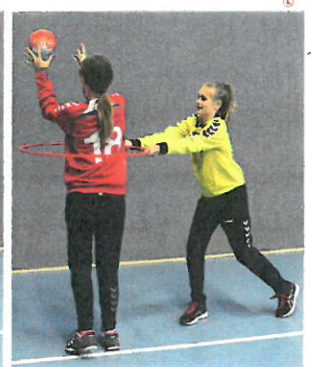
1. www.gz-it-owl.de



2. www.gz-it-owl.de



3. www.gz-it-owl.de



4. www.gz-it-owl.de



5. www.gz-it-owl.de



6. www.gz-it-owl.de



ÜBUNG 16

Passen aus verschiedenen Positionen**Geräte/Materialien**

- Handball, Reifen

Ablauf

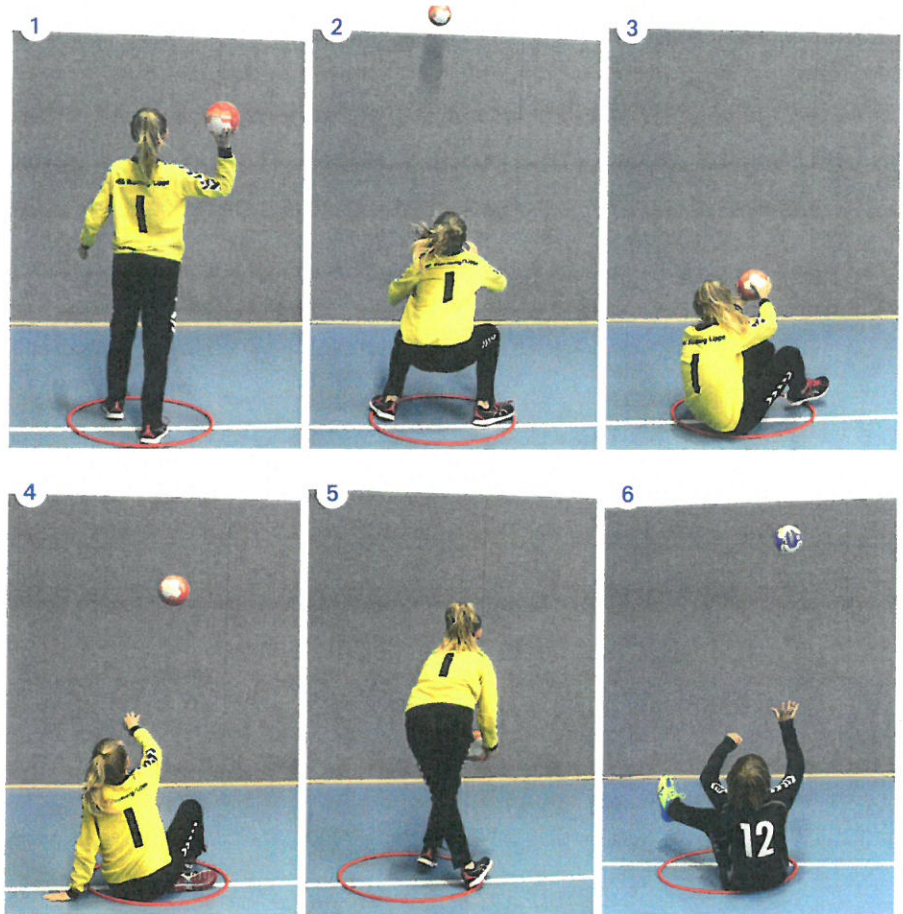
- Die Torhüter stehen im Reifen, passen einen Ball gegen die Wand und fangen ihn im Sitzen (Bilder 1 bis 3). Anschließend werfen sie den Ball im Sitzen gegen die Wand und fangen ihn im Stand wieder auf (Bilder 4 und 5). Nach sechs Abläufen die Hand wechseln.

Variationen

- Wie zuvor; den Ball im Schwebesitz und mit einer Hand fangen (Bild 6).
- Wie zuvor; den Ball nach einer Drehung im Stehen wieder auffangen.

Hinweis

- Den Abstand zur Wand dem Leistungsvermögen der Torhüter anpassen.



ÜBUNG 17

Wurfabwehr nach Vorbelastung**Geräte/Materialien**

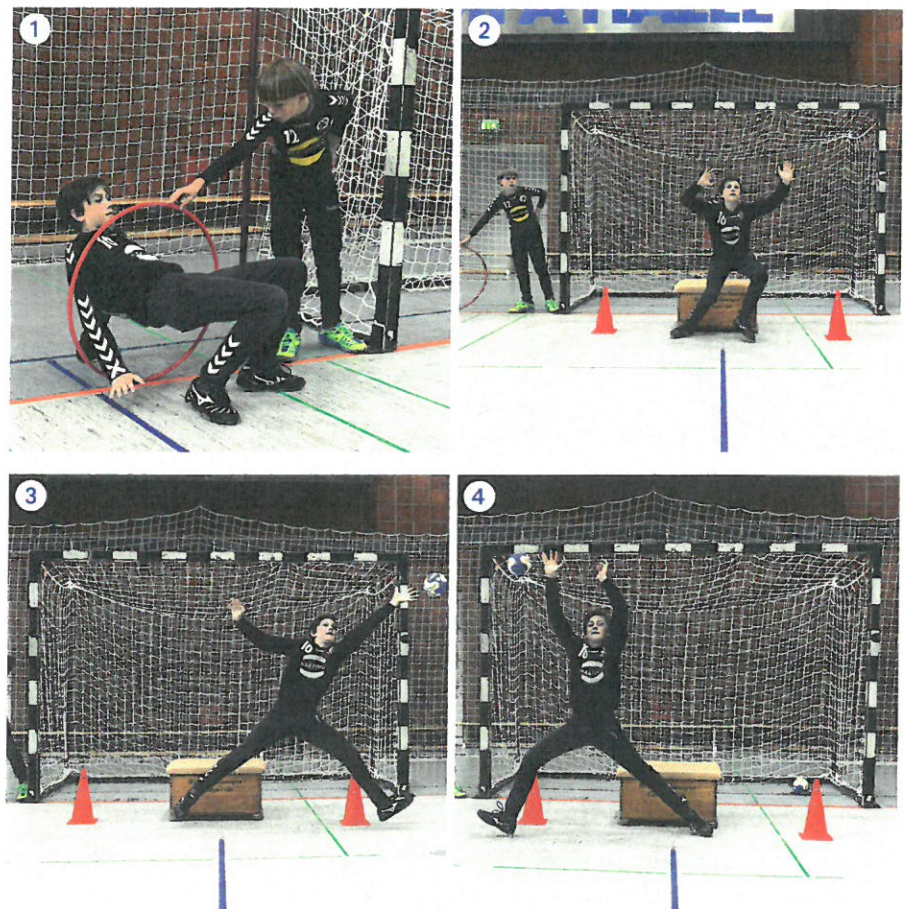
- Reifen, kleiner Kasten, Pylonen, Handbälle

Ablauf

- Mittig vor dem Tor einen kleinen Kasten und seitlich davon je eine Pylone als Orientierungshilfe aufstellen. TW2 hält neben dem Tor einen Reifen senkrecht auf dem Boden (Bilder 1 und 2). Der Reifen kann alternativ auch senkrecht zwischen zwei Turnmatten eingeklemmt werden.
- TW1 kriecht zweimal im Kriechgang fußwärts durch den Reifen (Bild 1), läuft zum Kasten, sitzt kurz ab und wehrt zunächst einen Wurf auf der linken und dann auf der rechten Seite mit der jeweils ballnahen Hand ab (Bilder 2 bis 4). Dabei bringt er das Schwungbein seitlich nach vorne.

Variation

- Den Reifen im Kriechgang kopf- bzw. im Bärenhock fußwärts durchkriechen.



Übungen mit Spielgeräten

18

ÜBUNG

Jo-Jo

Geräte/Materialien

- Jo-Jos, Luftballons, Squeezys und Handbälle

Ablauf

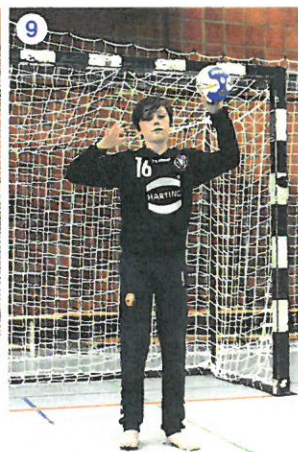
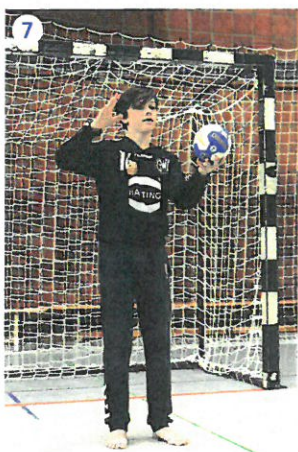
- Die Torwarte bewegen mit ihrer geübten Hand ein Jo-Jo und schlagen mit der ungeübten Hand fortlaufend einen Ballon in die Luft (Bilder 1 bis 3).

Variationen

- Wie zuvor; jetzt mit der einen Hand das Jo-Jo bewegen und den anderen Arm (mit einem Squeazy in der Hand) vor-/rückwärts kreisen (Bilder 4 bis 6).
- Wie zuvor; den Squeazy anwerfen und einhändig (von hinten-oben zugreifend) wieder auffangen (Bilder 7 bis 9).
- Wie zuvor; das Bein (auf der Ballseite) seitlich anwinkeln und den Squeazy unter dem Bein hindurch von hinten nach vorne anwerfen und einhändig (von oben zugreifend) wieder auffangen.
- Wie zuvor; einen Handball fortlaufend prellen (Bilder 10 bis 12).
- Partnerübung: Ein Torwart bewegt mit der geübten Hand ein Jo-Jo und passt sich mit der ungeübten Hand fortlaufend mit einem Partner einen Squeazy oder Handball zu.
- Die jeweilige Aufgabe (Grundablauf bzw. Variationen) im Einbeinstand absolvieren.
- Erschwernis: Alle Übungen können auch mit Handwechsel absolviert werden (das Jo-Jo mit der ungeübten Hand bewegen).

Hinweis

- Es ist darauf zu achten, dass das Jo-Jo gut „rollt“. Nur so können Luftballon, Squeazy und Handball im Spiel gehalten werden.



Fidget Spinner (Handkreisel)**Geräte/Materialien**

- Fidget Spinner, Squeezys, Handbälle

Ablauf

- Einen Fidget Spinner mit Zeigefinger und Daumen in einer Hand halten und mit der anderen Hand andrehen. Der Torwart erhält vom Trainer (oder Partner) einen Squeazy oder Handball in die freie Hand, wirft ihn an und übergibt den sich drehenden Spinner in die andere Hand. Er fängt den Ball mit der Gegenhand auf usw. (Bilder 1 bis 3). Wie viele Handwechsel schafft der Torwart, bis der Spinner stoppt?

Variation

- Wie zuvor; jetzt fortlaufend einen Handball prellen (Bilder 4 bis 6).

Hinweis

- Die Torwarte sollten auch eigene Variationen erproben und zeigen.

**TRAININGSPRAXIS AUS DER REIHE philippka training**

Vielseitige Übungen zum Training der Grundschnelligkeit.

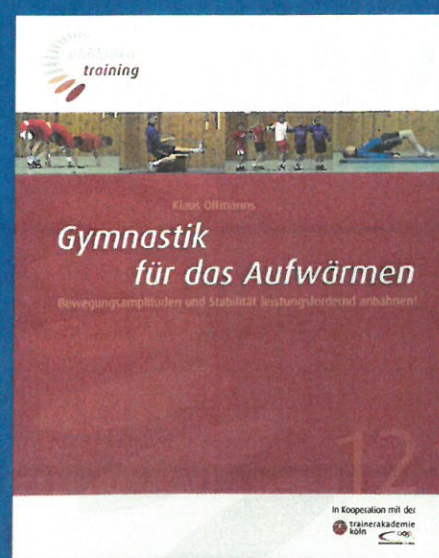
Einfach zu schnellen Beinen.

64 Seiten, 12,80 Euro

Übungen zum Aufwärmen ohne Stretching als sinnvolle Vorbereitung des Körpers auf anstehende Belastungen.

Gymnastik für das Aufwärmen.

64 Seiten, 12,80 Euro



Übungen mit Bällen

Von Pfosten zu Pfosten (1)

Geräte/Materialien

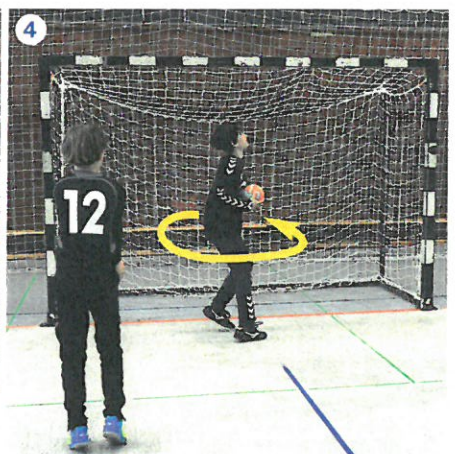
- Handbälle, Medizinbälle (1 bis 2 kg, je nach Leistungsvermögen)

Ablauf

- TW1 agiert im Tor, TW2 und TW3 stehen jeweils zwei bis drei Meter vor den Pfosten und halten je einen Medizinball in den Händen.
- TW1 bewegt sich seitwärts prellend von Pfosten zu Pfosten (Bild 1), auf Pfostenhöhe rollen TW2 bzw. TW3 den Medizinball zu TW1, der ihn mit seinem Ball, den er kurzzeitig beidhändig festhält, zurückspielt (Bild 2).
- Nach jeweils drei Durchgängen zu jeder Seite wechseln die Torwarte die Aufgaben.

Variationen

- TW1 lässt seinen Ball fortlaufend um den Körper kreisen (Bild 3). Nachdem er den Medizinball zu TW2 zurückgespielt hat, läuft er per Seitsteps von Pfosten zu Pfosten und zurück bis zur Tormitte. Dort absolviert er eine ganze Drehung (Bild 4), läuft zum Pfosten vor TW3 zurück, spielt diesem den Medizinball zurück usw.
- TW3 hält einen Handball in Händen. TW2 rollt TW1 wie zuvor einen Medizinball zu, den TW1 zurückspielt (Bilder 5 und 6). Nach der Seitstepbewegung zur anderen Seite spielt TW3 den Handball zu TW1, den dieser mit seinem – jetzt einhändig in der pfosten-nahen Hand gehaltenen – Ball zurückspielt (Bilder 7 und 8). Nach jeweils sechs Abläufen tauschen die Torwarte ihre Positionen, danach erfolgt der Ablauf jeweils gegengleich.



Übungen mit Bällen (Fortsetzung)

Von Pfosten zu Pfosten (2)

Geräte/Materialien

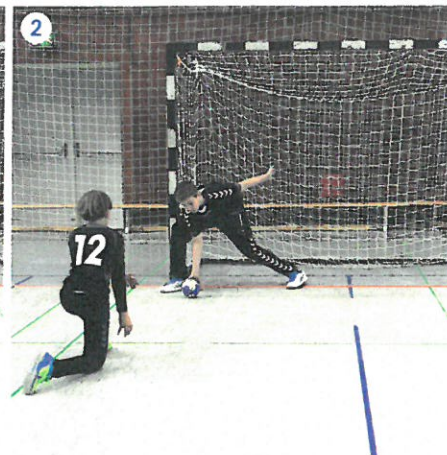
- Handbälle, Squeezys, Tennisbälle

Ablauf

- TW1 agiert im Tor, TW2 und TW3 knien jeweils zwei bis drei Meter vor den Pfosten mit je einem Ball in der Hand.
- TW2 (rechte Torseite aus Sicht von TW1) rollt TW1 den Ball so zu, dass dieser ihn mit der rechten Hand zurückrollen kann (Bilder 1 und 2). Anschließend führt TW1 Seitsteps zur anderen Seite aus, rollt mit seiner linken Hand den von TW3 gerollten Ball zurück usw.
- Nach jeweils vier Aktionen zu jeder Seite wechseln die Torwarte die Aufgaben.

Variationen

- TW1 bewegt sich per Seitsteps zwischen den Pfosten und prellt dabei mit der rechten Hand einen Ball. Auf der rechten Seite köpft er einen von TW2 zugespielten Squeazy zurück (Bild 3), auf der linken Seite spielt er einen von TW3 zugespielten Ball mit der linken Hand zurück (Bild 4). Nach vier Abläufen erfolgt der Ablauf gegengleich (Prellen mit der linken Hand).
- TW1 bewegt sich aus der Bauchlage von Torpfosten zu Torpfosten, indem er sich fortlaufend um die Körperlängsachse dreht. Vor den Pfosten geht er jeweils in die Liegestützposition und rollt die von TW2 bzw. TW3 zugerollten Bälle jeweils mit der äußeren Hand zurück (Bilder 5 und 6).
- TW1 bewegt sich im Krebsgang seitwärts zwischen den Pfosten. Auf Höhe von TW2 bzw. TW3 hockt er an, fängt den zugespielten Squeazy jeweils mit der äußeren Hand und passt ihn zurück.
- Wie zuvor; TW1 köpft die Squeezys zurück (Bilder 7 und 8).



Variationen (Fortsetzung)

- TW1 bewegt sich im Bärengang seitwärts zwischen den Torpfosten, hockt jeweils auf Höhe der Pfosten an und setzt sich hin (Bilder 9 und 10), fängt den Ball von TW2 bzw. TW3 einhändig mit der pfostennahen Hand, passt zurück (Bild 11), wechselt im Bärengang zur anderen Seite (Bild 12) usw.

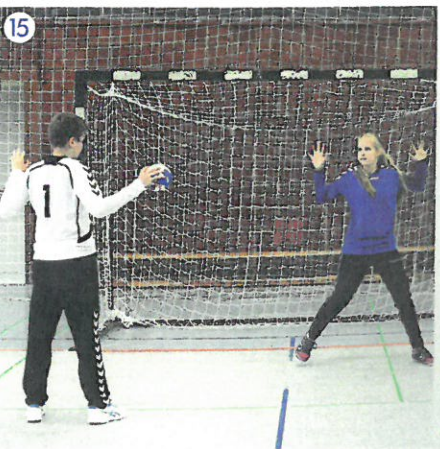
- TW3 rollt TW1 einen Tennisball so zu, dass dieser ihn mit der Innenseite des linken Fußes zurückspielen kann (Bilder 13 und 14). Anschließend bewegt sich TW1 per Seitsteps zur anderen Seite, fängt dort mit der rechten Hand einen von TW2 gepassten Ball und spielt ihn zu diesem zurück (Bilder 15 und 16). Daran schließen sich wieder Seitsteps in Gegenrichtung an usw. Nach fünf Durchgängen erfolgt der Ablauf gegengleich.

- Wie zuvor; jetzt haben TW2 und TW3 je einen Hand- und einen Tennisball. Sobald TW1 per Seitsteps den Pfosten erreicht, passen TW2 bzw. TW3 wahlweise den Handball oder rollen den Tennisball. TW1 fängt und passt den Handball mit der pfostennahen Hand bzw. spielt den Tennisball mit dem pfostennahen Fuß (Innenseite) zurück.

- Wie zuvor; nachdem TW1 vor dem linken Pfosten den Ball (z. B. den zugerollten Tennisball) zurückgespielt hat, bewegt sie sich per Seitsteps nur bis zur Tormitte und zurück zum linken Pfosten, um dort den zweiten Ball (hier: den Handball) zurückzuspielen. Danach bewegt sie sich zum rechten Pfosten usw.

Hinweis

- Das Zurückspielen der Squeezys kann auch mit anderen Körperteilen erfolgen, z. B. Oberschenkel, Unterarm oder Fuß.



Den Ball ins Spiel bringen: zügig, präzise und situationsgerecht

Schon in der Anfängerschulung sollten Torhüter lernen, Bälle aus dem Torraum heraus präzise, schnell und situationsgerecht zu einem Mitspieler zu passen, um der eigenen Mannschaft ein schnelles Umschaltspiel zu ermöglichen. Dabei sollte auf eine gute Ausführung des Schlagwurfs Wert gelegt werden.

