

PROGRAMME – PROGRAMM

FOD 2003

Torhütertraining / Entraînement de gardien

Niveau 1

FUSSBALL

ORGANISATION

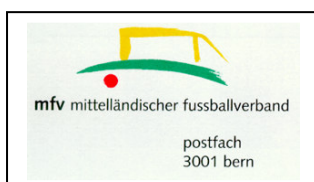
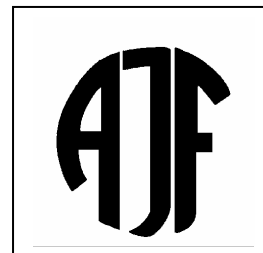
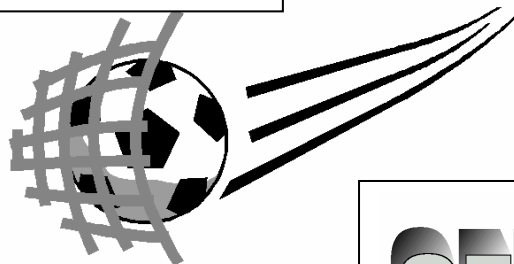
DEMONSTRATION



FOOTBALL

DEMONSTRATIONS

ORGANISATION



TORHÜTERTRAINING IM GRUNDLAGENALTER

Ausgangslage

Viele Kids stehen aus reiner Neugier oder zufällig (weil beispielsweise der Standardtorhüter fehlt) zum ersten Mal zwischen die Pfosten. Die meisten E, D oder C-Junioren haben schon ein- oder mehrmals den Posten des Torhüters ausprobiert. Wenn man einen solchen interessierten Kidskeeper fördern und motivieren will, weiter im Tor zu spielen, braucht es geeignete und spezifische Übungen. Diese müssen gewährleisten, dass sich die Kids schon von Beginn weg das richtige technische Rüstzeug aneignen. Haben sich einmal falsche Bewegungsabläufe eingeschlimmert, braucht es viel Energie und Aufwand, um diese wieder wettzumachen. Dies bedeutet, dass man geeignete Übungen bieten muss, welche die Kidskeeper auf ihrem technischen Stand abholen und sie nicht überfordern.

Im Grundlagenalter sind spielerische Übungsformen gefragt! Die Kids lernen schnell und motiviert, wenn man mit ihnen spielt. Dabei kann man sowohl Einwärmübungen als auch analytische Übungen in Spiele verpacken! Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Dieses Infoblatt (Demotraining) bietet unter anderem solche spezifischen Übungen an!

Theoretische Elemente

GAG

Sowohl im Mannschaftstraining und in den Matches (Wettkampf) als auch in den Spielen des Torhütertrainings erkennen Trainer und Torhüter, welche Defizite, Mankos und technische Fehler auftreten. Im analytischen Training wird – wiederum möglichst spielerisch – an diesen gefeilt.

Technik

In den analytischen Trainingseinheiten ist es wahrscheinlich, dass an mehreren technischen Elementen gearbeitet wird. Es ist jedoch sinnvoll, das Schwergewicht pro Einheit nur auf ein bis zwei Elemente (siehe goldene Technikregeln) zu legen.

Taktik

Da im spezifischen Torhütertraining des Niveaus 1 nur mit Torhütern gearbeitet wird, sind die Übungen besonders zur Förderung der Technik geeignet. Mit Einbezug von einfachen Hilfsmitteln (z.B. Schrifftafeln) ist es jedoch möglich, auch taktische Aspekte aufzuarbeiten.

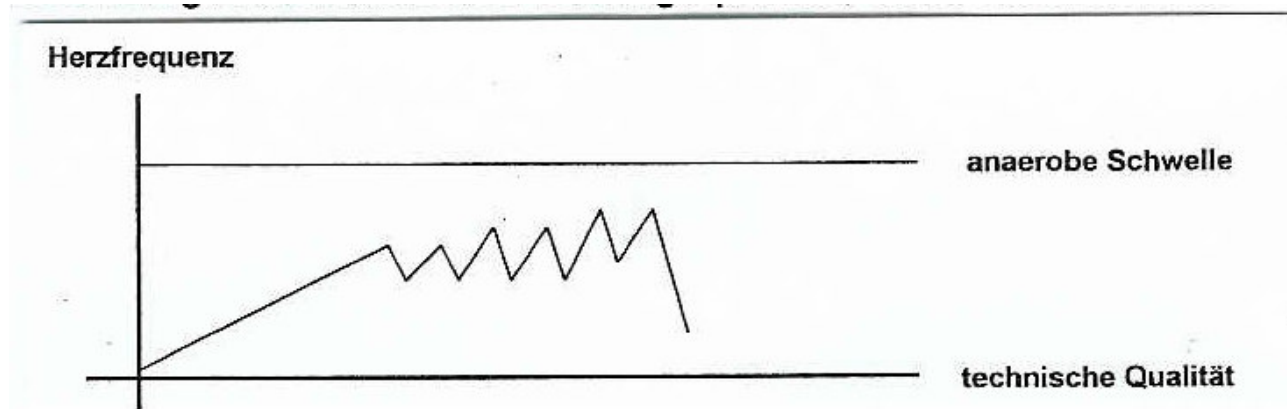
Kondition

Als wichtigste Erkenntnis muss berücksichtigt werden, dass die Kidskeeper keinesfalls in Herzfrequenzbereiche kommen, wo Milchsäure produziert wird, denn damit können unreparable körperliche Schäden provoziert werden! Die natürlichen Reflexe veranlassen ein Kind im Grundlagenalter, seine Leistungsbereitschaft zu drosseln; speziell motivierende Übungsformen aber auch das Anspornen durch den Trainer verschieben diese Grenze stetig nach oben. Hier muss sich der Trainer seiner Verantwortung bewusst sein und durch exaktes Beobachten merken, wann die anaerobe Phase eintritt.

Man unterscheidet grundsätzlich drei Stufen, anhand deren ein effizientes Training (optimale Kombination zwischen Technik und Kondition) erreicht werden kann.

Stufe 1:

Der Torhüter erreicht eine befriedigende technische Leistungsqualität, ohne die anaerobe Schwelle zu erreichen.

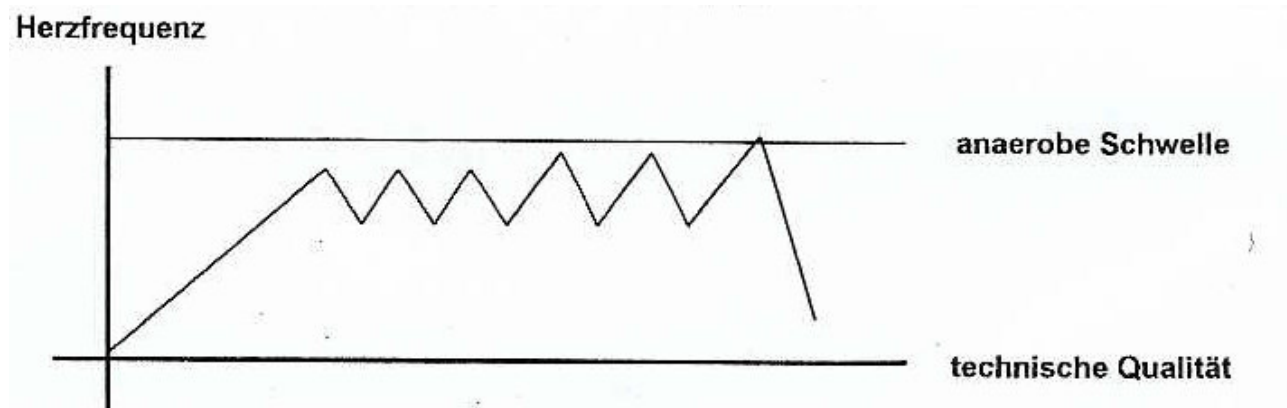


Hier ist der Kidskeeper unterfordert und macht nur geringe Fortschritte. Der Trainer hat unter anderem folgende Möglichkeit, das Training zu intensivieren:

- kürzere Distanz
- kürzere Schussintervalle
- schärfere Schüsse
- längere Arbeitsintervalle
- Ausbau der Uebungsteile
- Ansporn durch Trainer und Teilnehmer

Stufe 2:

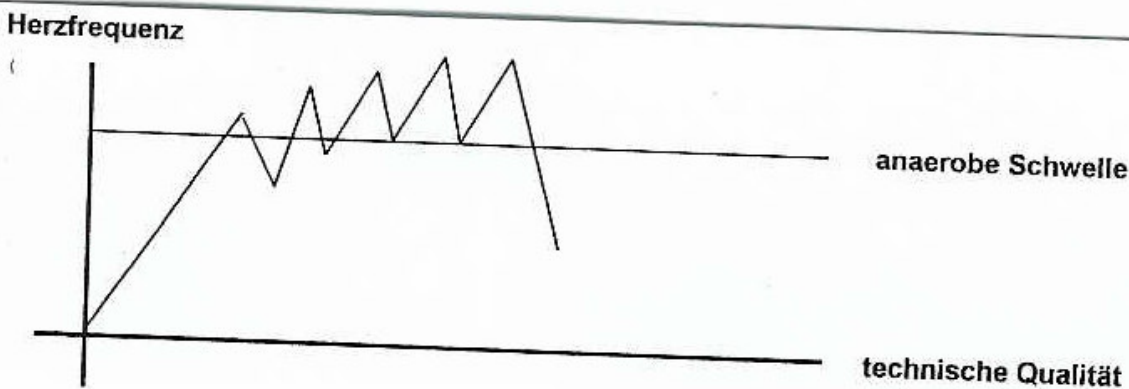
Der Torhüter erreicht eine sehr gute technische Leistungsqualität und gegen Ende der Uebung die anaerobe Schwelle.



Hier besteht die ideale Trainingssituation. Der Kidskeeper wird optimal gefordert und macht sowohl technische als auch konditionelle Fortschritte. Durch exaktes Beobachten und Intervenieren kann der Trainer steuern, dass diese Situation erhalten bleibt.

Stufe 3:

Der Torhüter kann nicht während der ganzen Uebung eine befriedigende technische Leistungsqualität erbringen und ist erschöpft.



Hier ist der Kidskeeper überfordert und macht keine Fortschritte, im Gegenteil: Die vielen technischen Fehler verringern das Selbstvertrauen der unerfahrenen Kidskeeper. Der Trainer hat unter anderem folgende Korrekturmöglichkeiten:

- grössere Distanz
- mehr Zeit zwischen den Schüssen
- sanftere Schüsse
- kürzere Arbeitsintervalle
- vereinfachen der Uebungsteile
- Beruhigung durch Trainer und Teilnehmer

Die Koordinativen und Kognitiven Fähigkeiten

Wenn man bedenkt, welche verschiedenen Aufgaben vom Torhüter bei einer einfachen Flanke bewältigt werden müssen (ca. 15 Elemente in 1-2 Sekunden), wird man sich bewusst, wie wichtig ein spezifisches Training der Koordinativen und Kognitiven Fähigkeiten für die Kidskeeper ist. Durch Einbezug von verschiedenen Hilfsmittel (z.B. Schrifftafeln, verschiedene Ballarten und -grössen, Hindernissen, Elastikbänder, usw.) lassen sich unzählige motivierende, spielerische Uebungen kreieren!

ZU DEN EINZELNEN TRAININGS-THEMEN:

MERKBLATT TECHNIK

15 goldene Technik-Regeln

Die Übungen nicht zu schnell ausführen; eine richtige Technik ist wichtiger als der körperliche „Schlauch“!!! Immer und immer wieder korrigieren und verbessern (Mittelmass finden zwischen Rhythmus beibehalten und korrigieren).

1. Körper hinter den Ball bringen. (N1)

Dies bedeutet viel Fussarbeit (kleine Schritte). Hechten nur, wenn der Ball nicht mit Seitwärtsschritten erreicht werden kann. Keine Kreuzschritte.

2. Hände seitwärts vor dem Körper. Handflächen gegen vorne! (N1)

Leicht in den Knien – aber nicht zu tiefe Position. Vor jeder 1:1-Situation soll der Torhüter diese Position einnehmen.

3. Den Ball mit den Händen abholen. Daumenbarriere! (N1)

Die Arme gegen vorne strecken, um den Ball zu fangen (und abzufedern). Richtige Daumen- resp. Fingerposition. Ball liegt auf der ganzen Handfläche auf (nicht nur auf Fingerspitzen resp Handballen).

4. Das Körpergewicht gegen vorne (auf die Zehen) verlagern. Ruhig stehen, kein Tribbeln von einem Bein aufs andere! Kein Hüpfen vor dem Schuss. (N1).

5. Bei hohen Bällen den Ball vor dem Kopf fangen. (N1)

Ball nicht hinter den Kopf führen, nicht aus den Augen verlieren.

6. Beim Hechten den Ball mit dem Körper attackieren. (N1)

Diagonal nach vorne hechten. Hände holen Ball ab. Körper nicht auf den Rücken oder (zu extrem) auf den Bauch drehen.

7. Beim Hechten nach entfernten hohen Bällen (ab Hüfthöhe) mit dem ballnäheren Fuss abspringen. (N1)

Beim Hechten auf die rechte Seite (vom TH aus gesehen) mit dem rechten Fuss abstoßen und umgekehrt. Dies verhindert, dass das falsche Bein nach vorne geführt wird (Handballtorhüter) und der Körper damit in Rücklage gerät.

8. Beim Hechten nach tiefen, körpernahen Bällen mit dem ballentfernten Bein abstoßen. (N1)

Dies ermöglicht ein rasches Abtauchen nach dem, nahe am Standbein platzierten, Ball.

9. Bei Flanken den Ball nicht sofort zum Körper hinunterführen. (N2)

Oben lassen, um sofort reagieren zu können: Sprint an 16 m-Linie, Angriffsauslösung mit der Hand. Wenn keine Möglichkeit zum Abspiel besteht, den Ball jedoch an den Körper führen, um ihn zu sichern.

10. Flanken immer mit Geschwindigkeit attackieren. (N2)

Dies bedeutet, nicht mit beiden Füßen abspringen, sondern immer (wie ein Hochspringer) ein Bein als Schwung- und Sicherungsbein benutzen. Bei Flanken von links (vom TH aus gesehen) wird das rechte Knie angezogen und umgekehrt!

11. 3-Punkt-Auflage. (N2)

Bälle beim Hechten nicht auf dem Boden aufschlagen lassen. Sondern „sanft“ auflegen und obere Hand auf die Oberseite des Balles drücken. Die **obere Schulter** ist dabei **weiter vorne** platziert als die untere!

12. Einpacken (N2)

Bei Bällen, die tief und nahe an die Beine kommen, das Bein diagonal gegen den Ball führen und den Ball mit tiefgerichtetem (überhängendem) Oberkörper einschaufeln und den Körper nach vorne fallen lassen (auf Ellbogen landen).

13. Uebergreifen (N2)

Wenn sich der Körper beim Hechten ganz in der Luft befindet (eher waagrechte Lage), muss bei hohen Bällen übergriffen werden.

14. Ball über die Latte lenken. (N2)

Der Ball soll mit der von der Latte weiter entfernteren Hand über die Latte gelenkt werden, weil man mit dieser mehr Bewegungsfreiheit genießt. Flanken von rechts –vom TH aus gesehen- also mit der linken Hand und umgekehrt.

15. Flanken verlagern oder boxen. (N2)

Bei sehr weit gezogenen Flanken, die nicht gefangen werden können, wird der Ball mit der entsprechenden Hand (und einer gleichzeitigen Rotation des Körpers) hoch weitergeleitet (bei Flanken von rechts mit der rechten Hand und umgekehrt). Analog dem richtigen Schwung- rsp. Schutzbein soll bei Flanken von links mit der linken Hand weitergeleitet rsp. geboxt werden und umgekehrt.

Als besonders wichtig sind Trainingseinheiten zu den folgenden Themen:

Körper hinter den Ball bringen

Obschon der Torhüter der einzige Spieler einer Mannschaft ist, der den Ball mit den Händen spielen darf, ist seine Beinarbeit mindestens so wichtig, wie die der Spieler. Befindet sich der Körper zudem in einer optimalen Position, erleichtert es das Zusammenspiel mit den Beinen und Armen und der Torhüter könnte sich sogar Fangfehler erlauben, weil der Körper wie eine Barriere hinter dem Ball wirkt!
Unnötiges Hechten nach dem Ball provoziert Fehler – deshalb soll der Kidskeeper lernen, den Ball wenn möglich ohne unnötige Plongeons unter Kontrolle zu bringen.

Spezifische Übungen dazu sind:

Benötigtes Material: 5m-Tor, 10 Fussbälle, 1 Volleyball, 1 Plastikball, mehrere Tennisbälle, evtl. andere Ballarten resp. Ballgrössen, 6 Malstäbe, 10 Markierungshüte

Spielerisches Einwärmen

Coachingpunkte: Handfläche offen gegen Ball gerichtet, Kraftverteilung gleichmässig auf beiden Händen verteilt. Körper bei Richtungsänderung immer hinter den Ball platzieren.

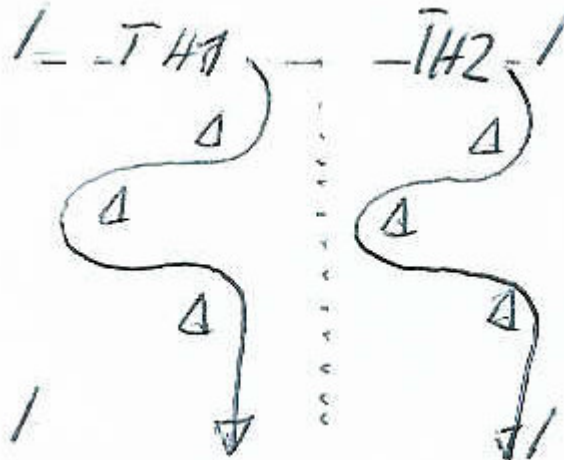
Kurzer Parallelsalom (z.B. „best of 3“)

A1a) 3' > Mit einem Medizinball einen Salom absolvieren.

Der Medizinball darf mit beiden Händen geführt werden.

A1b) 1' > do: Ein Fussball darf nur mit der Fusssohle (Zapfen, Stollen) geschoben werden.

A1c) 1' > do: ein Plastikball darf nur mit der Stirne (auf allen Vieren) geschoben werden.



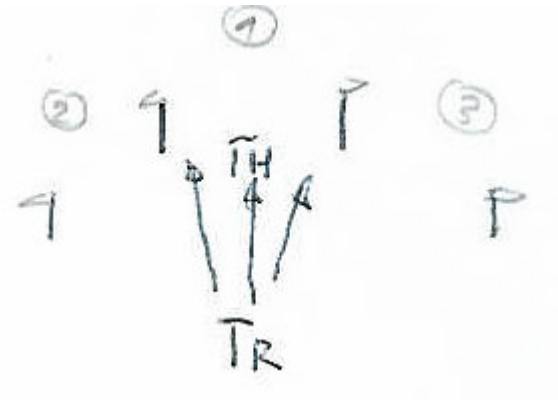
Coachingpunkte: Gewicht auf den Zehenspitzen; Arme seitwärts vor dem Körper gestreckt; Handflächen gegen vorne gerichtet. Tennisbälle nicht zu stark werfen.

Je 3 Durchgänge:

A2) 2' > Ein Tor (2 Malstäbe) mit dem Körper (Beine, Rumpf, Arme, Hände) verteidigen:
Es werden Tennisbälle gerollt oder geworfen

A3a) 2' > 3 verschiedene Tore verteidigen

A3b) 2' > do; es wird ein Rugbyball geworfen



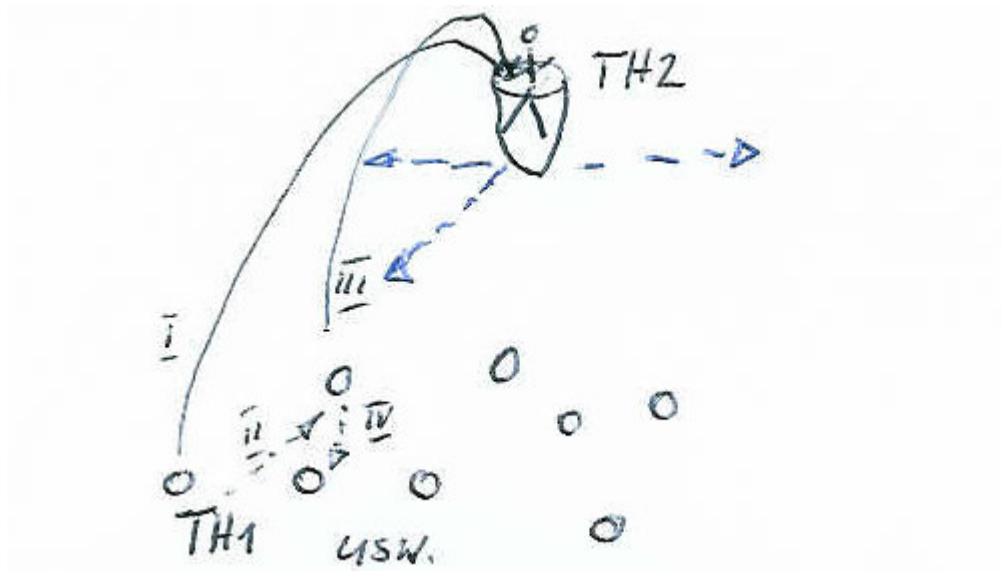
A4) 2' > Kk versucht mittels eines ihm um den Bauch gebundenen (oder nur von beiden Händen gehaltenen) Markierungshutes Tennisbälle aufzufangen, die von Kk2 (oder Tr) zugeworfen werden.



Coachingpunkte: Fussball. 2x 10 Würfe,

A5) 3' > 10 Fussbälle liegen verstreut auf dem Terrain. Der Kk1 muss hinter die Bälle laufen und sie mit beiden Händen in den Ballsack (oder Aehnliches; von Tr oder Kk 2 gehalten) werfen.

A6) 3' > do; die Bälle werden gerollt (liegen nicht still)



Gymnastische Partner-Uebungen zur Erhaltung der Beweglichkeit:

Kk1+2 stehen Rücken an Rücken. Abstand ca. 50 cm. Tr seitwärts davon. Die Füsse sollen während den Uebungen nicht mehr verstellt werden.

A7a) 1' > Tr wirft für Kk1 seitwärts hoch einen Ball, den er nur mit gestreckten Armen erreichen und fangen kann. Den gefangenen Ball führt er (mittels einer Rumpfdrehung) auf die andere Seite und übergibt ihn Kk2 ebenso hoch. Dieser führt eine Rumpfdrehung auf die andere Seite durch und wirft Ball zu Tr zurück.

Nach 3 x kommt ein zweiter Ball ins Spiel.

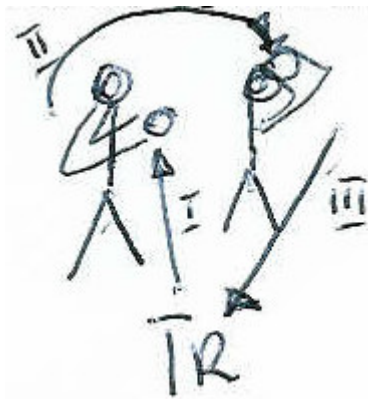
A7b) 1' > do; andere Seite

A7c) 1' > do; der Ball wird von Tr tief geworfen und von Kk tief übergeben

A7d) 1' > do; andere Seite

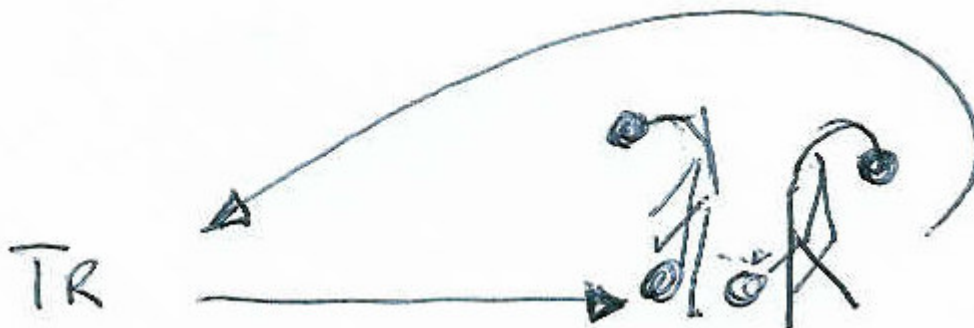
A7e) 1' > do; der Ball wird von Tr einmal tief, einmal hoch übergeben. Kk übergeben ebenso

A7f) 1' > do; wenn Tr Ball hoch übergibt, übergibt ihn Kk1 tief an Kk2 weiter und umgekehrt



A7g) 1' > Tr steht frontal zu Kk1 und rollt diesem einen Ball zu. Kk holt den Ball tief ab, lässt die Beine gestreckt, und übergibt den Ball zwischen den Beinen an Kk2, der den Ball vor dem Körper hochhebt und ihn rückwärts an Tr zurückwirft.
2 Bälle im Spiel.

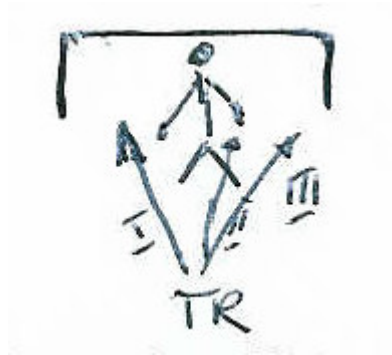
A7h) 1' > do; andere Seite



Uebungen zur korrekten Beinarbeit

Coachingpunkte: 5m-Tore, Seitwärtslaufen ohne Beine zu kreuzen, beim Fangen ist der Körper immer zwischen Ball und Tor. 10 Würfe, dann Partnerwechsel, Tr wirft Bälle mit beiden Händen.

- A8)** 2' > Tr wirft den Ball frontal aus einer Distanz von ca. 6m, (Wurfhöhe: Bauch/Brust/Kopf)

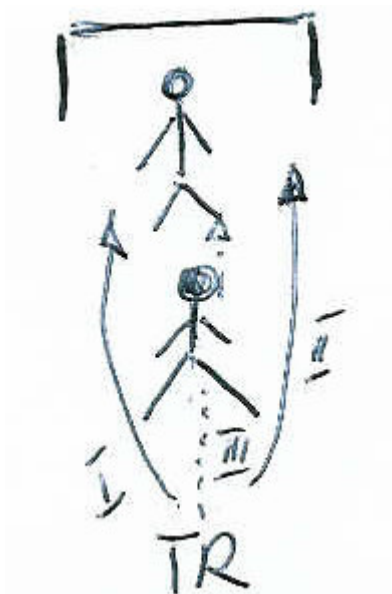


- A9a)** 2' > do; aus Verlängerung Ecke 5m-Raum. Distanz ca. 6m,

- A9b)** 2' > do; andere Seite

Der Ball wird gerollt. TH2 steht in Grätschstellung (als Störfaktor) zwischen Tr und TH1.
Der Ball kann auch zwischen den Beinen von TH2 hindurch gerollt werden.

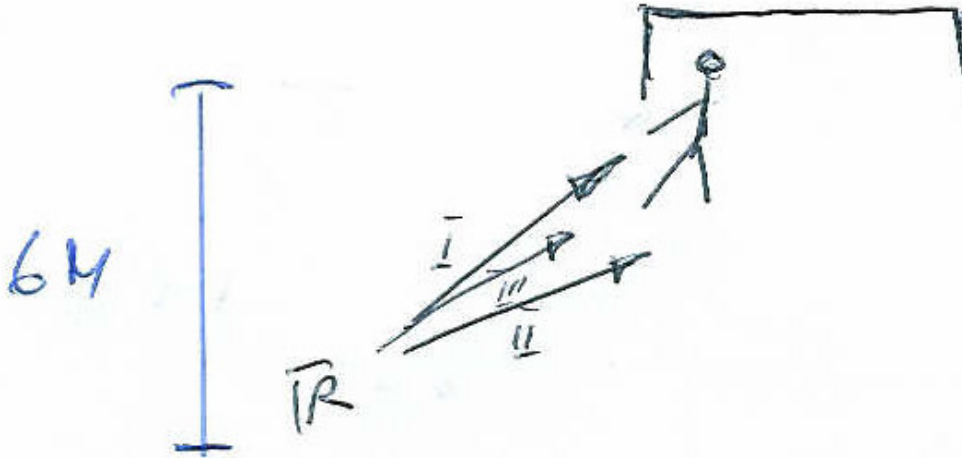
Coachingpunkte: Ball soll wenn möglich mit ein oder mehreren Schritten „attakiert“ werden. Das Auflegen (auf den Boden) eines Beines beim „Einpacken“ ist zu vermeiden. Kleine, schnell ausgeführte Seitwärtsschritte sind gefragt.



- A10)** 2' > do A8: Tr rollt den Ball aus einer Distanz von ca. 6m, frontal

- A11a)** 2' > do A9a: : aus Verlängerung Ecke 5m-Raum. Distanz ca. 6m

A11b) 2' > do A9b: andere Seite



Demotraining:30 Min

Hechten/Plongeons

Coachingpunkte allgemein:

Dieses Training soll nur bei entsprechend idealen Terrainverhältnissen (kein ausgetrockneter, harter Boden) durchgeführt werden, um schmerzhafte Schürfungen zu vermeiden – die Kks lernen ja erst, richtig zu hechten und begehen noch viele Fehler. Die Kids sollen für diese Trainingseinheiten entsprechend ausgerüstet sein (gepolsterte und/oder lange Hosen) . Ansonsten konzentrieren sie sich darauf, Verletzungen zu vermeiden anstatt sich auf die technische Ausführung konzentrieren zu können. Die Kk haben keine Angst vor dem Fallen (Hechten). Vielmehr fürchten sie hart geschossene Bälle. Deshalb unbedingt sanft schießen. Stärker geschossene Bälle ergeben sich später von selbst. Es geht keineswegs darum, die Kk „abzuhärten“!

Kk sollten nie in eine anaerobe Phase gelangen (Anzahl Wiederholungen entsprechend wählen), Gewicht vor dem Hechten auf Vorderfuss (Zehenballen), Seitsschritte ohne zu kreuzen, mit den Händen den Ball immer „abholen“ (Hände gehen Richtung Ball), auf eine richtige Daumen- Handstellung achten.

Benötigtes Material: 5m-Tor, 10 Fussbälle, 1 Volleyball, 1 Plastikball, mehrere Tennisbälle, evtl. andere Ballarten rsp. Ballgrößen, 10 Malstäbe, 3 Markierungshüte, 2-3 Elastikbänder

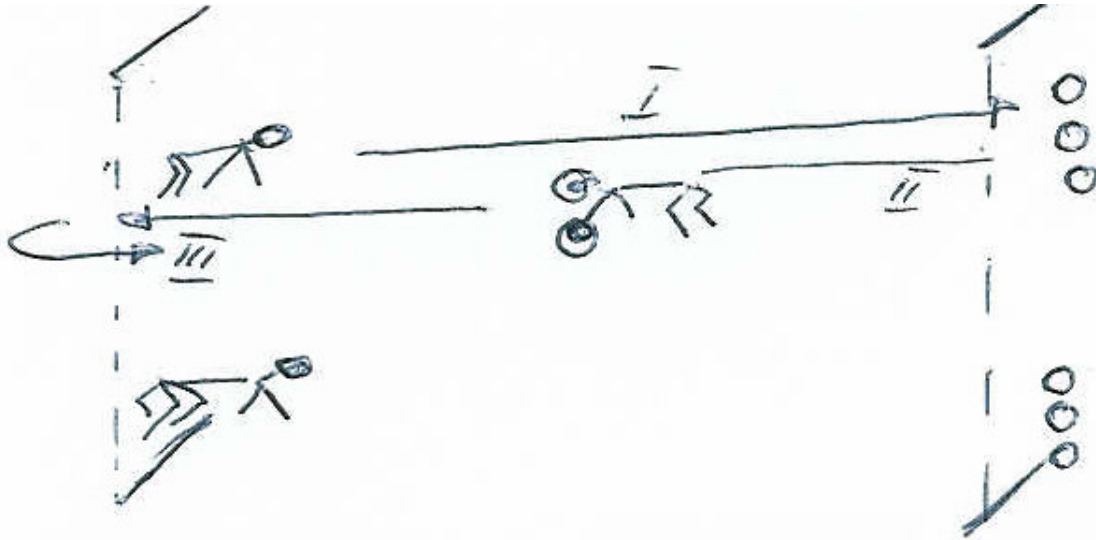
Spielerisches Aufwärmen.

KiKee sollen sich auf Bodenkontakt vorbereiten können.

Plauschwettkampf. (z.B. „best of 3“)

B1a) 3 ' > Kk starten bei Punkt A ohne Ball auf allen Vieren Bauch gegen unten zu Punkt B krabbeln (Distanz ca. 5m). Dort müssen sie den ersten von 3 Bällen abholen und auf allen Vieren durch Rollen zu Punkt A zurückbringen. Wer als erstes alle 3 Bälle zurückgebracht hat, hat gewonnen.

B1b) 3' > do: auf allen Vieren, Bauch gegen oben, muss 3x ein Tennisball zurückgebracht werden.



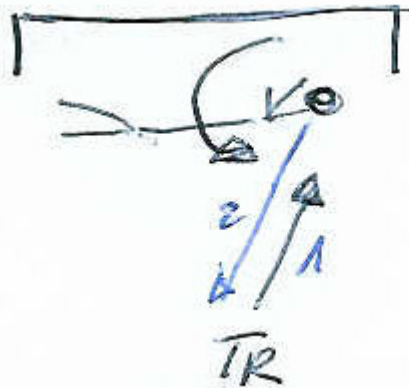
Coachingpunkte: Rumpf, Arme und Hände gehen dem Ball entgegen. Auf richtige Hand-/Daumenstellung achten, Bälle nicht zu stark werfen.

Je 2x10 Durchgänge auf beide Seiten:

B2a) 2' > Kk liegt seitwärts auf der Torlinie, Gesicht gegen das Netz. Auf Kdo rollt er sich auf die andere Seite und blockiert einen ihm zugerollten Ball (Distanz ca. 5m)

B2b) 2' > do; Ball wird von Fuss (sanft) zugespielt

B2c) 2' > do; verschiedene Bälle (Tennisbälle, Volleyball, Plastikball, Fussball)



- B2d)** 2' > Kk sitzt am Boden und beginnt mit Schaukeln (Abrollen von Gesäss/Rücken/Nacken). Nach dem zweiten Schaukeln spielt er jeweils beim Hochschaukeln des Oberkörpers einen Plastikball zurück



Coachingpunkt: nur je 3 Wiederholungen

- B2e)** 2' > Kk liegt kauert auf der Torlinie. Auf Kdo macht er einen Purzelbaum vorwärts und stoppt dann einen auf ihn direkt zugespielten Ball mit den Händen
- B2f)** 2' > do; Rückwärtspurzelbaum. Start 2m von der Torlinie



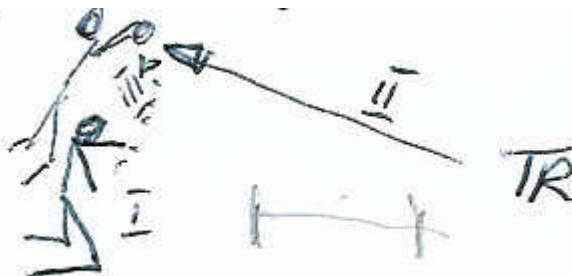
- B3)** 3' > Sitzpenaltyschiessen (sowohl Schütze als auch Torhüter sind auf allen Vieren)

Hechten aus dem beidbeinigen Knien

Coachingpunkte: Fussball. Je 2x 10 Würfe auf beide Seiten

Rumpf, Arme und Hände gehen dem Ball entgegen (Ball abholen). In der Schlussphase muss die obere Schulter weiter vorne positioniert sein, als die untere. Der Th darf sich auf keinen Fall auf den Rücken oder zu stark auf den Bauch drehen. Arme und Hände sind leicht seitwärts und leicht angewinkelt vor dem Körper positioniert. Handflächen gegen vorne gerichtet.

- B4a)** 3' > Kk knien. Oberkörper aufgerichtet. Tr rollt einen Ball leicht seitwärts zu. Kk hechten in einer (Diagonal-) Seitwärtsbewegung gegen den Ball und blockieren ihn (mit der richtigen Hand-/Daumenstellung)

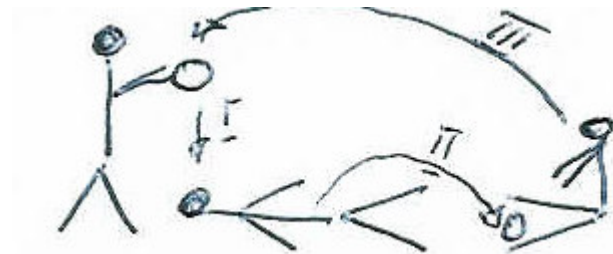


- B4b)** 3' > Tr hält Ball 50-70cm halbhoch vor den knienden Kk hin. Dieser streckt die Arme aus und „holt den Ball ab“. Er führt den Ball mittels einer Abrollbewegung des Oberkörpers zu Boden. Der Ball darf nicht auf den Boden geschlagen werden
- B4c)** 3' > do; Bälle werden als leichte Aufsetzer zugerollt

Gymnastische Partner-Uebungen zur Erhaltung der Beweglichkeit.

In diesem Trainingsblock alle mit Bodenkontakt. Pro Kk 10 Ausführungen.

- B5a)** 2' > Kk sitzen einander mit gestreckten, gegrätschten Beinen gegenüber (Abstand der Füße ca 25 cm). Kk1 liegt auf dem Rücken – Hände auf der Brust. Tr steht 30 cm von seinem Kopf entfernt und lässt einen Ball fallen. Mit einer reaktionsschnellen Bewegung muss Kk1 den auf seinen Kopf zufallenden Ball fangen und ihn zwischen den gegrätschten Beinen an Kk2 übergeben. Dieser wirft den Ball zu Tr zurück. 2 Bälle im Spiel.



- B5b)** 2' > Kk sitzen sich im Schneidersitz gegenüber. Mit den Ellbogen werden die Knie kurz hinunter gedrückt. Kk2 bekommt von Kk1 einen Ball zugeworfen. Fängt ihn, löst den Sitz schaukelt rückwärts, bis die Füße hinter dem Kopf den Boden berühren, schaukelt zurück und wirft den Ball Kk1 zu. Kk1 macht daselbe.

Pro Kk 6 Ausführungen

- B5c)** 2' > Kk knien. Hände vorne aufgestützt. Rechter Arm und linkes Bein werden gestreckt. Kk2 streckt linke Hand und rechtes Bein. Kk1 muss mit der rechten Hand kurz einen Ball halten, ihn Kk2 übergeben. Kk2 wirft den Ball dem Tr zurück.



- B5d)** 2' > (do;) gleiche Übung mit einer gleichzeitigen Seitwärtsrolle zwischen den Ballübergaben und Arm- resp. Beinwechsel

Coachingpunkte: Fussball. Je 2x 10 Würfe auf beide Seiten

- B6a)** 3'> Tr wirft den Ball 50-70cm halbhoch vor den knieenden Kk hin. Dieser streckt die Arme aus und „holt den Ball ab“. Er führt den Ball mittels einer Abrollbewegung des Oberkörpers zu Boden. Der Ball darf nicht auf den Boden geschlagen werden



Coachingpunkte: Oberkörper über den Ball legen. Auf der ganzen Länge des Unterarms landen, nicht nur auf den Ellbogen. 5 Wiederholungen

- B7a)** 2'> Kk kniet. Tr wirft Ball als leichten Aufsetzer frontal auf Kk. Dieser packt den Ball mittels einer Schaufelbewegung ein.

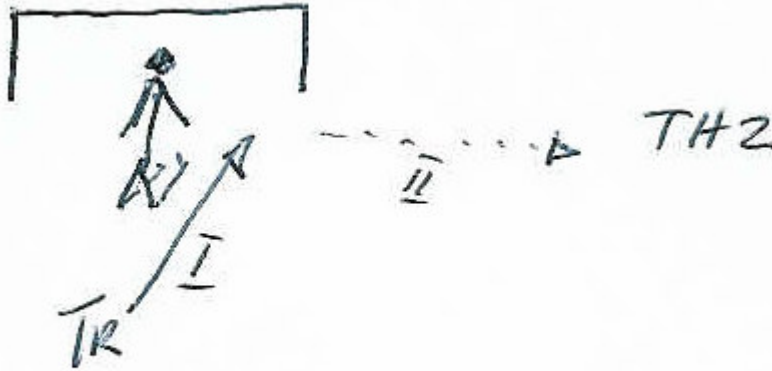
- B7b)** 2'> do; der Tr schießt den Ball mit dem Fuss



Coachingpunkte: Rumpf, Arme und Hände gehen dem Ball entgegen (Ball abholen). In der Schlussphase muss die obere Schulter weiter vorne positioniert sein, als die untere. Der Kk darf sich auf keinen Fall auf den Rücken oder zu stark auf den Bauch drehen. Arme und Hände sind leicht seitwärts und leicht angewinkelt vor dem Körper positioniert. Handflächen gegen vorne gerichtet.

- B8a)** 3'> Kk knien. Tr wirft den Ball aus einer Distanz von ca 4m recht stark. Kk muss den Ball mit beiden Händen zur Seite ablenken

B8b) 3' > andere Seite



Hechten aus dem einbeinigen Knien

*Coachingpunkte: Der Kk landet auf der Seite, beide Arme sind relativ stark gestreckt, die obere Schulter liegt weiter vorne als die untere. Die Handflächen sind offen (nicht boxen!), die ganzen Arme gehen dem Ball entgegen (sind gestreckt, weil sie als Schwungarme dienen), und „ziehen“ den Körper nach. Als **Orientierungshilfe dient ein flach am Boden diagonal gespanntes Elastikband**. Die Kk sollen versuchen, eine möglichst grosse Körperspannung aufzubauen.*

Je 10 Würfe auf beide Seiten, Distanz ca. 4m

B9a) 2' > Kk kniet mit nur einem Bein. Der andere Fuss ist flach aufgesetzt. Tr wirft Ball auf die Seite des aufgesetzten Fusses. Kk stösst mit dem richtigen (aufgesetzten) Bein ab und lenkt den Ball mit beiden Händen zur Seite

B9b) 2' > do A8b: andere Seite



Coachingpunkte: Kk müssen erfahren, dass Bälle mit unterschiedlichem Druck (Geschwindigkeit, Gewicht) auf den Körper, resp. die Hände aufprallen:

Je 10 Würfe auf beide Seiten

B10a) 2' > do mit möglichst vielen verschiedenen Bällen (Tennisbälle, Softbälle, Plastikbälle, Fussbälle versch. Grössen)

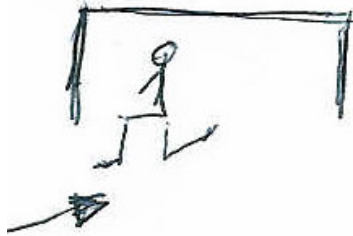
B10b) 2' > do; andere Seite

Coachingpunkte: Technik wie oben. Die Kk haben keine Angst vor dem Fallen (Hechten). Vielmehr fürchten sie hart geschossene Bälle. Deshalb unbedingt sanft schiessen. Stärker

geschossene Bälle ergeben sich später von selbst. Es geht keineswegs darum, die Kk „abzuhärten“!

Je 10 Schüsse auf beide Seiten, Distanz ca. 5m

B11a) 2'>Kk kniet mit einem Bein. Der andere Fuss ist flach aufgesetzt. Tr schießt Ball auf die Seite des aufgesetzten Beines. Kk stösst mit dem (richtigen) aufgesetzten Bein ab und lenkt den Ball zur Seite



B11b) 2'> do; andere Seite

Hechten aus dem beidbeinigen Stand; ohne Zwischenschritt.

Coachingpunkte: Korrekte Arm- und Handstellung. Das Gewicht auf den Fussballen. Nervöses Tribbeln (von einem Bein auf das andere) ist zu vermeiden. Technik wie oben. Kk soll versuchen von Beginn an flache Bälle zu blockieren. Je 6 Würfe abwechslungsweise auf beide Seiten. Distanz nur 3m.

B12a) 3'> Tr steht frontal zum Kk und rollt den Ball flach seitwärts zum Kk hin.

B12b) 3'> do; andere Seite

B12c) 3'> do; Distanz und Wurfstärke vergrössern. → 5m

B12d) 3'> do; andere Seite

B12e) 3'> do; mit dem Fuss schießen

B12f) 3'> do; andere Seite

