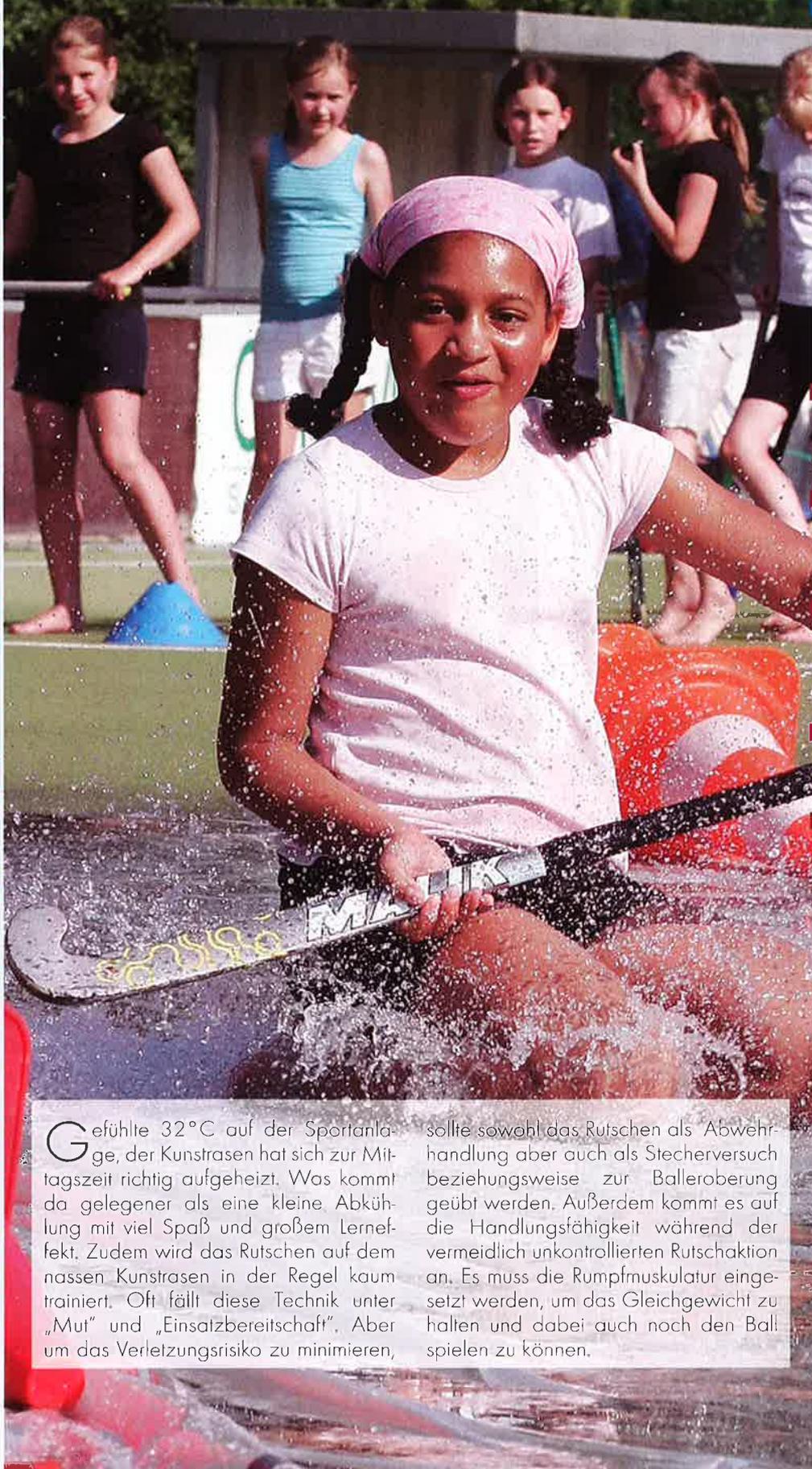


In einem Rutsch

Vielseitiges Kindertraining für heiße Tage mit der Extraportion Spaß präsentiert von Stephan Haumann



Gefühle 32°C auf der Sportanlage, der Kunstrasen hat sich zur Mittagszeit richtig aufgeheizt. Was kommt da gelegener als eine kleine Abkühlung mit viel Spaß und großem Lerneffekt. Zudem wird das Rutschen auf dem nassen Kunstrasen in der Regel kaum trainiert. Oft fällt diese Technik unter „Mut“ und „Einsatzbereitschaft“. Aber um das Verletzungsrisiko zu minimieren,

sollte sowohl das Rutschen als Abwehrhandlung aber auch als Stecherversuch beziehungsweise zur Balleroberung geübt werden. Außerdem kommt es auf die Handlungsfähigkeit während der vermeidlich unkontrollierten Rutschaktion an. Es muss die Rumpfmuskulatur eingesetzt werden, um das Gleichgewicht zu halten und dabei auch noch den Ball spielen zu können.

HOCKEY Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Torwartraining

Nach längerer Pause ist in dieser Ausgabe wieder einmal ein Beitrag dem Torwartraining gewidmet, Autor Eike Voss stellt diverse Übungen vor, ab Seite 5.



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31) 862-800
Fax (070 31) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
Fax (065 55) 931 042
E-Mail: mediaServ@online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
E-Mail: mail@hebosoft.de
http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2008

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

**Sommersonne, Backofen-
Temperatur und Wasser:
Da macht das Hockeytrain-
ing besonders viel Spaß!
(Foto: Herbert Bohlscheid)**

Ausgabe 5/2008

1. Langsam einrutschen

- ➔ Zu Beginn der Übungseinheit mit der „Rutschbahn“ wird zunächst einmal versucht, ohne Schläger zu rutschen. Vor der Plane abspringen und auf den Knien/Schienbeinen rutschen. Der Oberkörper sollte aufrecht bleiben (siehe Foto rechts), damit die Handlungsfähigkeit nicht verloren geht.
- ➔ Haben die Trainingsteilnehmer die erste Scheu überwunden, wird „auf Weite“ gerutscht. Dabei kann der am Ende der Bahn stehende Trainer mit der Hand Nummern zeigen, die genannt werden müssen, um die Aufmerksamkeit und Handlungsfähigkeit zu überprüfen.
- ➔ Wer es schafft, bis zum Ende der Plane zu rutschen, soll versuchen, sich direkt auf dem Kunstrasen aufzustellen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



TIPP: Es sollten nach den ersten Übungen möglichst alle bis zum Ende der Plane rutschen können. Ist dies nicht der Fall, kann die Plane verkürzt werden, indem man sie am Anfang nach unten umschlägt.



2. Sprint oder Rutsche

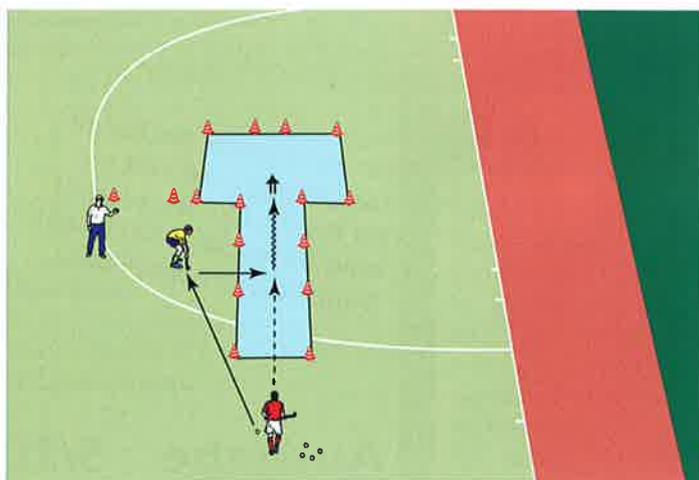
- ➔ Was ist schneller: Sprinten oder rutschen? Zwei Trainingsteilnehmer starten nebeneinander (siehe Skizze rechts). Der eine sprintet durch bis ins Hütchen-Tor, der andere nimmt Anlauf, um bis auf die gleiche Höhe über die Plane zu rutschen.
- ➔ Ziel: Die Angst vor dem Rutschen verlieren



Sicherheitshinweise:

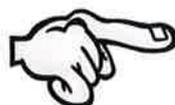
Damit keine Unfälle passieren, muss dringend auf Folgendes geachtet werden:

- ➔ Der Mundschutz sollte immer getragen werden!
- ➔ NIE auf der Plane laufen – große Rutschgefahr! Immer VOR der Plane abspringen und rutschen!
- ➔ Beschädigungen an der Plane müssen sofort durch Panzerband geflickt werden!
- ➔ Die Plane immer richtig nass halten, sonst wird sie stumpf!
- ➔ Schuhe und Schienbeinschoner beschädigen die Plane!
- ➔ Ist es keine 30°C oder findet das Training in den Abendstunden statt, sind Wechselklamotten für alle obligatorisch.
- ➔ Übungen nur bei entsprechender Witterung durchführen.



3. Ballannahme „aquadynamisch“

- ➔ Den Ball an- und hochdynamisch mitnehmen, ohne an Geschwindigkeit zu verlieren – so stellt man sich die individuelle Offensive seiner Spieler vor (siehe Skizze links und Foto Seite 4, oben).
- ➔ Wahlweise auf der linken oder der rechten Seite der Plane steht ein Anspieler, der den Ball (wahlweise nachdem er selbst vorher angespielt wurde) in die Vorhand des heranrutschenden Stürmers spielt.
- ➔ Dieser muss den Ball annehmen und kontrollieren.
- ➔ Als Abschluss soll er versuchen ein kleines (Hütchen-) Tor am Ende beziehungsweise hinter der Plane zu treffen.



Achtung: Die Anspiele müssen dem Alter und dem Leistungsstand der Gruppe entsprechend in ihrer Härte angepasst werden.

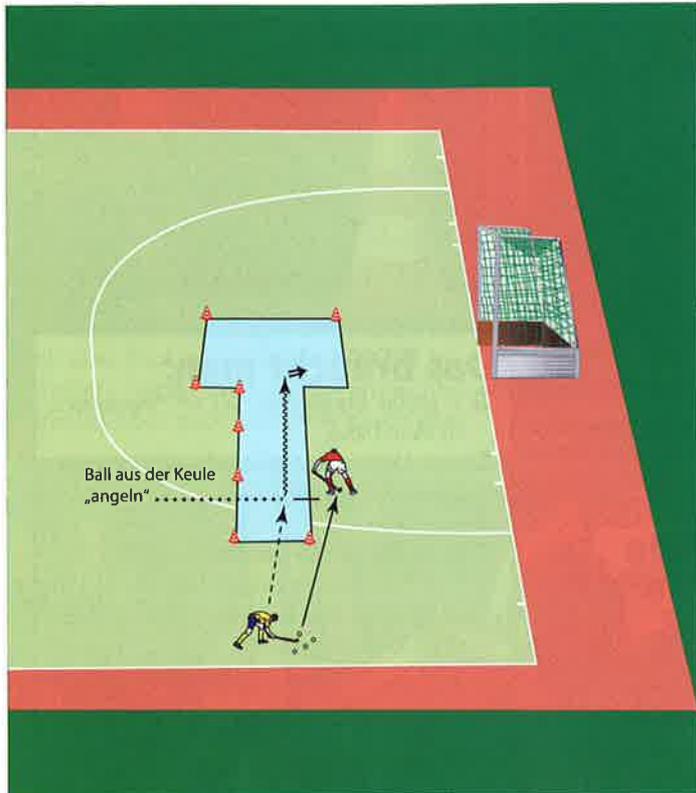
4. „Liquidier“ Abwehrstecher

Der Gegenspieler läuft über die Außenspur, doch der Abwehrspieler ist clever: Im vollen Sprint lässt er sich auf die Schienbeinschoner fallen und klagt seinem Gegenspieler im Rutschen den Ball aus der

Keule. Danach steht er mit dem eroberten Ball einfach auf und leitet den Konter ein. Handlungsfähig sein und nach der finalen Aktion auch handlungsfähig bleiben, das ist das Entscheidende am Ende.

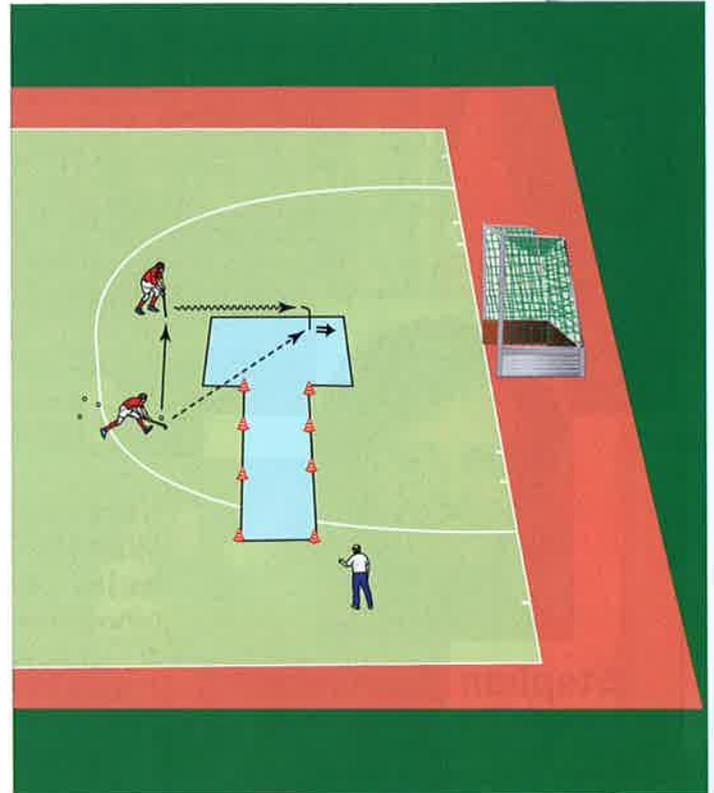
A – Einfaches „Klauen“

- Nach Anspiel startet ein Spieler ein Dribbling mit frontaler Ballführung nahe und auf rechter Seite der Plane.
- Der Abwehrspieler muss nun versuchen, im Rutschen den Ball aus der Keule zu klauen, zu kontrollieren und auf das große Tor zu schießen.
- Schwieriger wird es, wenn der Ball von dem links laufenden Spieler „geklaut“ werden soll. Auch hier muss genug Stabilisation im Rumpf vorhanden sein, um in der Rotation nicht das Gleichgewicht auf der rutschigen Plane zu verlieren.



B – Ball wegstechen mit Anschlusshandlung

- Nach dem Auftaktpass läuft der linke Spieler über die Ball-Torlinie, die nahe am vorderen Ende der Plane vorbei führt, in Richtung Tor.
- Der Gegenspieler läuft an, rutscht und versucht, den Ball im Rutschen wegzustechen.
- Nach einer erfolgten Abwehraktion soll er aus dem Rutschen direkt auf dem Kunstrasen aufstehen, um den Ball aufs Tor zu entwickeln.



Wenn erst einmal die Angst überwunden ist, macht das Rutschen in den zugespülten Pass einen Riesenspaß (Fotos: H. Bohlscheid)





Ho. Herbert Bohlscheid



Stephan Haumann

...ist ausgebildeter A-Trainer. Nachdem er beim TSC Eintracht Dortmund für verschiedene Bereiche tätig war, wechselte der 24 Jahre alte Student im Sommer 2007 zum KKHT Schwarz-Weiß Köln. Seit März ist er hier Koordinator des weiblichen Nachwuchsbereiches. Nebenbei ist Haumann im Rahmen eines Förderprojektes des Europäischen Hockeyverbandes Co-Trainer der türkischen Herrennationalmannschaft und Mitglied im FIH Development und Coaching Council. Im offiziellen DHB-Trainerportal „www.hockey-coach.de“ ist er zuständig für den internationalen Bereich.

Kurz und knackig: Was ist wichtig beim „Rutschen“? (ohne Plane)

- ➔ Beim „Rutschen“ im Spiel ist es grundsätzlich wichtig, das Verletzungsrisiko zu minimieren. Gerutscht wird daher auf nassem Kunstrasen auf den Schienbeinschonern.
- ➔ Der Oberkörper bleibt aufrecht und nach vorne gerichtet um die Handlungsfähigkeit zu garantieren.
- ➔ Das „führende“, also das voran rutschende Bein, zeigt mit dem Knie gerade in die Richtung, in die gerutscht wird, das zweite Bein dient der Stabilisierung und wird leicht nach hinten angewinkelt und kann zum schnellen Aufstehen nach vorne gezogen werden.

Das braucht man:

- ➔ 2 große Bauplatten, 20 m², mindestens 0,08cm Dicke,
- ➔ stark klebendes Gewebeband oder zum Beispiel „Panzerband“.
- ➔ eine Schere,
- ➔ ein paar Hütchen zum Beschweren
- ➔ Eine Bewässerungsmöglichkeit in direkter Umgebung der Übungen, möglichst durch einen Wasserschlauch

So wird's gemacht:

- ➔ Kunstrasen gut vorwässern.
- ➔ Eine Bauplatte in der Mitte gerade durchschneiden und mit dem Panzerband hintereinander kleben. Die zweite Plane sollte dafür unter der ersten Plane befestigt werden, damit man beim rutschen nicht hängenbleibt. Es entsteht eine lange Planen-Bahn.
- ➔ Die zweite Bauplatte als „Auslauf“ mittig hinter die zusammengeklebte „Bahn“ kleben (wieder unten befestigen).
- ➔ Die gesamte Konstruktion in der Nähe des Tores platzieren.
- ➔ Die gesamte Bahn (auch von unten!) gut wässern, an den Seiten beschweren, und die ganze Zeit immer sehr nass halten!

**HockeyTraining legt eine kleine (Sommer-) Pause ein.
Die nächste Ausgabe erscheint am 18. Sept. 2008
Natürlich nur in Ihrer DHZ!**

Torhüter – der komplette Athlet

oder: *Wie bewege ich meinen „Mann im Kasten“!?*

Betrachtet man die Torhüter in den Sportarten ein wenig genauer, so fällt auf, dass ihnen immer wieder eine Sonderrolle zukommt. In den Vorbereitungen auf große Meisterschaften ist immer wieder von der Torhüterdiskussion die Rede und oftmals wird gerade bei dieser Position lange über die Vorzüge von bestimmten Torhütern diskutiert. So ist die Wahl Lehmann oder Kahn (Fußball), „Bubolz oder Schulte“ (Hockey), „Fritz oder Bitter“ (Handball) oder auch „Reynolds oder Frank“ (Hockey) für die betroffenen Trainer eine entscheidende Frage, die häufig von den entsprechenden Medien noch weiter geschürt wird. Die Antwort auf die Torhüterfrage fällt nicht leicht, da die Torhüter – zum Glück – alle unterschiedlich sind. Aber in der Idealvorstellung sollten sie bestimmte Eigenschaften auf sich vereinen! Letztlich sollten sie „komplett“ sein. Was genau heißt das denn aber?

Sie sollten neben der optimalen **TECHNIK** auch eine hoch ausgeprägte **TAKTIK** beherrschen, neben besonderen physischen (Motorik) aber auch bestimmte psychische

Eigenschaften auf sich vereinen! Das heißt, sie müssen Körper und Geist aufeinander und dann eben sportartspezifisch abstimmen und mit ihren technischen und taktischen Fähigkeiten zusammenbringen. Damit haben wir die wichtigsten Bausteine für einen kompletten Athleten! Die Basis für die Technik und letztlich für die Taktik sind die physischen und psychischen Grundelemente. Ein Torhüter muss sich in seiner Ausrüstung bewegen können, muss schnell agieren und im richtigen Moment die richtigen Entscheidungen fällen! Besonderes Augenmerk sollte aber in der Grundausbildung auf die physische Ausbildung des Torhüters gesetzt werden. Im Hockey kommt dazu, dass die Beweglichkeit der Torhüter durch die Ausrüstung zusätzlich eingeschränkt wird. Junge Torhüter, die ihre Ausrüstung „wie eine zweite Haut“ tragen, werden Übungen und dann eben Torschussituationen im Training und Spiel viel selbstverständlicher erleben, als Torhüter, die sich nicht regelmäßig in der Ausrüstung bewegen beziehungsweise die Beweglichkeit in

der Ausrüstung nicht trainieren.

Der komplette Athlet beginnt also bei seinen physischen Fähigkeiten mit und ohne Ausrüstung! Betrachtet man die Hockeytorhüter in den Nationalmannschaften oder auch im deutschen Spitzenhockey, so fällt auf, dass die Torhüter häufig die fittesten Athleten auf dem Platz sind. Sie vereinen alle konditionellen Fähigkeiten auf sich: **KRAFT, SCHNELLIGKEIT, AUSDAUER und BEWEGLICHKEIT!**

Im Folgenden werden komplexe Übungen vorgestellt, die alle konditionellen Fähigkeiten trainieren und die beliebig variierbar sind. Grundsätzlich können alle Übungen mit und ohne Ausrüstung ausgeführt werden. Weiterhin sollte ständig mit anderen Bällen gearbeitet werden. Ebenso kann der Torhüter die Bälle fangen, kicken, köpfen, blocken oder es zumindest versuchen! Grundsätzlich sind die Übungen ohne Ausrüstung weniger anstrengend und somit sollte dies bei den Wiederholungszahlen berücksichtigt werden.



Zwei Super-Torhüter: Da hat der Trainer die Qual der Wahl: Schulte (hinten) oder Bubolz (vorne) oder am besten gleich beide, wie auf dieser Fotomontage? (Fotos: Herbert Bohl-scheid)

Übungen ohne Ausrüstung

1. Querstangen

Organisation und Ablauf

☞ 6 - 10 Stangen oder Hürden werden im Abstand von ca. 50 cm zueinander auf den Boden gelegt. Der Torhüter soll über die Stangen oder Hürden laufen und sich nach jeder Stange oder Hürde um 90 Grad nach rechts oder links drehen um dort einen Ball zu fangen und zurückzuwerfen.

Variationen:

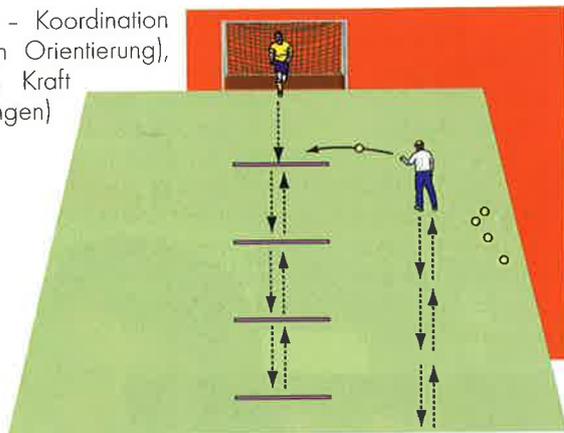
- ☞ Bälle köpfen, blocken etc.
- ☞ Sprünge, Skippings, Hocksprünge etc.
- ☞ Zwei Trainer - TW muss abwechselnd rechts und links drehen
- ☞ Rückwärts (schwierig!)

Wiederholungen:

☞ 4 - 6

Ziel:

☞ Fußballarbeit - Koordination (vor allem Orientierung), Ausdauer, Kraft (bei Sprüngen)



2. Längsstangen

Organisation und Ablauf

☞ 6 - 10 Stangen oder Hürden werden längs hintereinander und in zwei Reihen parallel zueinander gelegt. Der Abstand zwischen den beiden Reihen soll ca. 2 m betragen. Der Torhüter soll zwischen den Stangen oder Hürden Sidesteps machen und immer über die Stange oder Hürden springen, einen Ball fangen und zurückwerfen und sich so vorwärts durch die Gasse arbeiten.

Variationen:

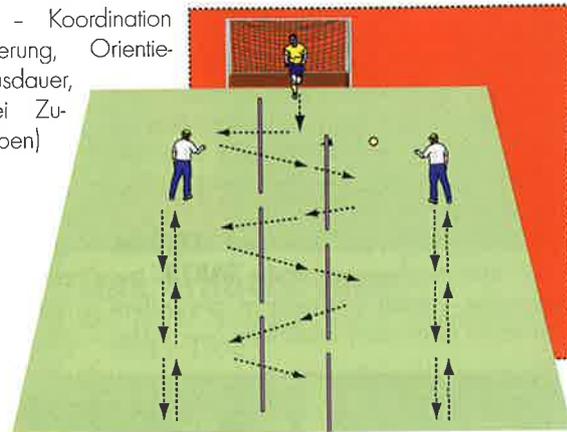
- ☞ Bälle köpfen, blocken etc.
- ☞ Sprünge, Skippings, Hocksprünge etc.
- ☞ Rückwärts
- ☞ Zusatzaufgaben (Drehungen / Hinlegen / Abhocken)

Wiederholungen:

☞ 4 - 6

Ziel:

☞ Fußballarbeit - Koordination (Differenzierung, Orientierung), Ausdauer, Kraft (bei Zusatzaufgaben)



3. Hütchen-Zick-Zack

Organisation und Ablauf:

☞ 6 - 10 Hütchen werden längs hintereinander und in zwei Reihen parallel zueinander aufgestellt. Der Abstand zwischen den beiden Reihen sollte max. 3 Meter betragen. Der Torhüter soll zwischen den Hütchen Sidesteps machen und die Hütchen berühren und sich so durch die Gasse arbeiten.

Variationen:

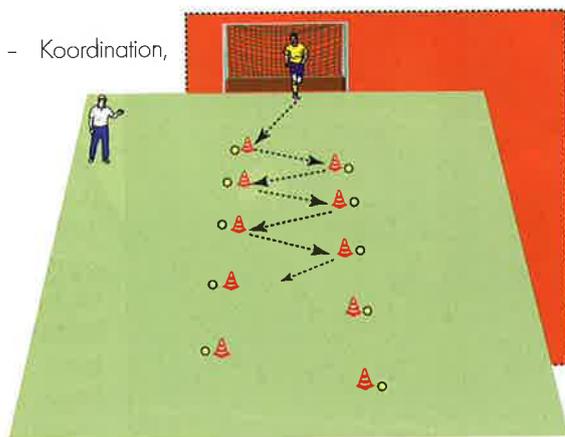
- ☞ Zusatzaufgaben (Drehungen, Hinlegen)
- ☞ Tennis- / Hockeybälle an die Hütchen legen - Torhüter muss diese aufheben und dem Trainer zuwerfen, muss diese kicken,
- ☞ Tennis- / Hockeybälle am Hütchen fallen lassen - Torhüter muss diese fangen bevor sie 2-mal aufspringen

Wiederholungen:

☞ 4 - 6

Ziel:

☞ Fußballarbeit - Koordination, Ausdauer



4. Deuserband - Hand

Organisation und Ablauf

☞ Der Torhüter steht im Tor und hält ein am Pfosten befestigtes Deuserband fest. Der Torhüter soll gegen den Zug arbeiten und Bälle fangen, blocken, abwehren, ohne sich vom Zug des Bandes aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Statt eines Deuserbandes kann man auch einen zweiten TW nehmen, der den freien Arm des TW festhält beziehungsweise daran zieht, um den TW aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variationen:

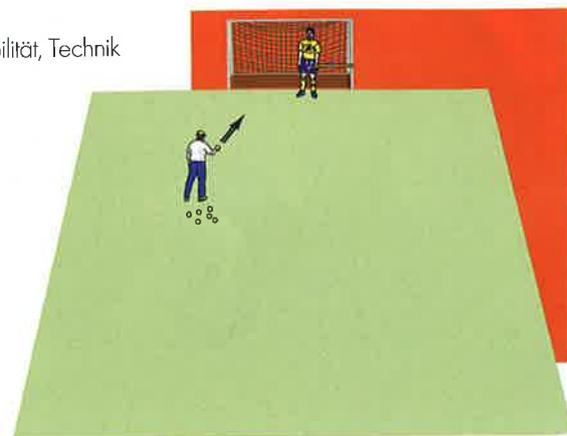
- ☞ Bälle mit Bein, Körper und Fuß abwehren
- ☞ Startposition verändern
- ☞ Bälle hoch, halbhoch, flach

Wiederholung:

☞ 15 - 20

Ziel:

☞ Kraft, Stabilität, Technik



5. Deuserband – Fuß

Organisation und Ablauf

- ➔ Der Torhüter steht im Tor und hat jeweils ein am Pfosten befestigtes Deuserband um Ober- oder Unterschenkel rechts und links. Der Torhüter soll gegen den Zug der Bänder nach vorne arbeiten und Bälle fangen, blocken, abwehren, ohne sich von dem Zug des Bandes aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.

Variationen:

- ➔ Nur ein Deuserband rechts oder links
- ➔ Sprungseil um die Hüfte legen, das von einem weiteren TW gehalten wird, beziehungsweise an dem ein weiterer TW zieht, um den TW aus dem Gleichgewicht zu bringen
- ➔ Bälle hoch, halbhoch, flach

Wiederholung:

- ➔ 15 - 20

Ziel:

- ➔ Kraft, Stabilität, Technik



6. Sprints – 1, 2 und 3

Organisation und Ablauf

- ➔ Der Torhüter steht mittig im Tor und sprintet abwechselnd zu drei unterschiedlichen Hütchen, die ca. 3 – 5 Meter vor dem Tor stehen. Dabei ist seine Körperhaltung zu Beginn aufrecht und wird zum Hütchen immer „kleiner“. Der Torhüter erreicht das Hütchen in einer Position in der die Hände neben den Füßen sind und er den Rücken dabei möglichst gerade und aufrecht hält. Danach schnellstmöglich rückwärts in die Ausgangsposition zurück.

Variationen:

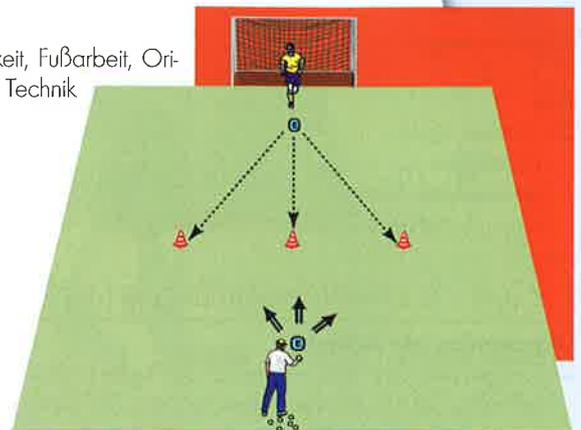
- ➔ Verschiedene Startpositionen
- ➔ Zwischenziele (wie z.B. Pfosten, Extra Hütchen) einbauen
- ➔ Sprünge (z.B. Hampelmann, Strecksprünge) einbauen
- ➔ Bälle am Hütchen fangen, blocken, abwehren
- ➔ Bälle in den Körper werfen
- ➔ Am Hütchen Sidesteps nach rechts oder links, dort dann Ball fangen, etc.

Wiederholungen:

- ➔ 6 - 12

Ziel:

- ➔ Schnelligkeit, Fußarbeit, Orientierung, Technik



7. 90°-Tore

Organisation und Ablauf

- ➔ Es stehen zwei Tore im 90 Grad Winkel zueinander, wobei zwischen den Toren ca. 2 Meter Abstand einzuhalten sind. Der Torhüter steht in einem Tor und läuft über mehrere Stangen oder Hürden, die in ca. 50 cm Abstand zueinander liegen. Nachdem der Torhüter über alle Stangen gesprintet ist, orientiert er sich schnellst möglich auf das zweite Tor und läuft in die optimale Position, um einen Ball zu halten, der vom Trainer zugeworfen wird. Achtung: anstrengend!

Variationen:

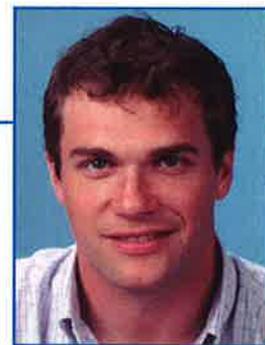
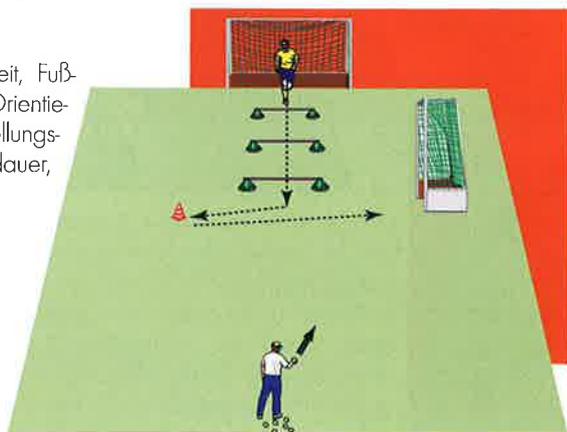
- ➔ Sprünge, Skippings oder seitlich, rückwärts über die Stangen
- ➔ Ausgangsposition verändern
- ➔ zwei oder mehr Bälle auf das 90 Grad Tor (einer flach, ein Heber)
- ➔ Zwischenziel nach den Stangen einbauen (Hütchen berühren)

Wiederholungen:

- ➔ 6 - 12

Ziel:

- ➔ Schnelligkeit, Fußarbeit, Orientierung, Stellungsspiel, Ausdauer, Kraft



Eike Voss

...ist hauptamtlicher Trainer beim Mannheimer HC. Hier ist er verantwortlich für das gesamte Torwarttraining sowie für die 2. Damen und Mädchen A. Das Multitalent ist außerdem im DHB aktiv als Torwarttrainer und im HBW als Landes-trainer für den weiblichen Bereich und hat bereits mehrere Beiträge über Torwarttraining an dieser Stelle veröffentlicht.

Übungen mit Ausrüstung

1. Schiene am Boden

Organisation und Ablauf:

- Der TW hat in der Ausgangsposition eine Schiene am Boden. Auf Signal darf er aufstehen und muss einen Ball abwehren. Dabei ist es einfacher, zuerst mit hohen Bällen zu beginnen. Schwieriger wird es allerdings, wenn der TW einen flachen Ball abwehren muss, der auf seine Standbeinseite geschossen oder geworfen wird. Nachdem der erste Ball abgewehrt ist, muss der TW das Tor verlassen und z.B. einen Tennisball klären, den der Trainer fallen lässt. Dieser darf nur einmal auf den Boden aufspringen. Danach schnellstmöglich in die Ausgangsposition zurück und erst dann Pause!

Variationen:

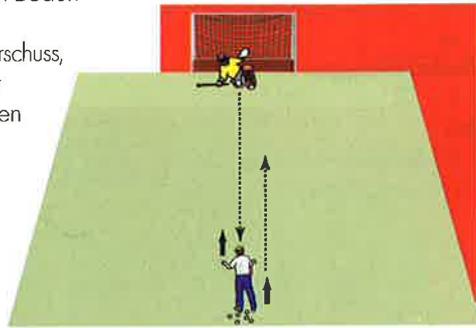
- Beide Schienen am Boden
- Bauchlage
- Zweiter Ball als Torschuss, dritter Ball als Heber
- Zweiten Ball blocken

Wiederholungen:

- 6 - 12

Ziel:

- Fußarbeit, Kraft, Schnelligkeit, Stellungsspiel, Ausdauer, Technik



2. Lagenhalten

Organisation und Ablauf:

- Der TW muss auf Ansage verschiedene Positionen (Lagen) einnehmen: Bauch, Rücken, Sitzen, Seittlage rechts, Seittlage links, Knie, Vierfüßlerstand, etc. und auf ein Signal einen Ball abwehren. Dabei kann der Trainer beispielsweise vorher festlegen, dass alle Torschüsse hoch auf den Handschuh oder flach in linke Ecke gespielt werden (Anfänger) oder frei aufs Tor geschossen wird (Fortgeschrittene). Anfänger haben genug damit zu tun, die verschiedenen Positionen einzunehmen, während Fortgeschrittenen das leichter fällt!

Variationen:

- Nach Signal Zwischenziel (Hütchen oder Pfosten berühren) einbauen
- Zwei Bälle gleichzeitig abwehren
- Sprünge einbauen

Wiederholungen:

- 4 - 6

Ziel:

- Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer



3. 2 Tore - Reichweitenvergrößerung (ohne Skizze)

Organisation und Ablauf:

- Es stehen zwei Tore direkt nebeneinander Pfosten an Pfosten. Der Torhüter steht mittig, dort wo sich die Pfosten berühren. Der Trainer spielt Bälle auf jeweils eins der beiden Tore. Dabei zeigt er deutlich, welches Tor er wählt, damit der Torhüter eine Chance hat, den Ball zu halten. Der Torhüter muss direkt wieder zurück in die Ausgangsposition, Achtung anstrengend!

Variationen:

- Getöschelte Schüsse (Fortgeschrittene)
- Zwei Bälle schnell nacheinander (einer pro Tor), einer hoch - einer flach
- Ausgangsposition verändern.
- Zwischenziele einbauen - besonders auch nach vorne
- Als Torschussübung (mit 2 Gruppen) jede Gruppe hat ein Tor
- Flache Bälle - Verbesserung des Reinrutschens

Wiederholungen:

- 15 - 18

Ziel:

- Fußarbeit - Abdruckverhalten, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft

5. Torschüsse – Dreieck des Todes 2

Organisation und Ablauf

- Es stehen drei Tore im Dreieck (in der Skizze durch Hütchen ersetzt). Es gibt drei Schützen, wobei jeder Schütze auf ein vorher festgelegtes Tor schießt. Der TW steht zentral zwischen den Toren. Der Trainer ruft laut die Nummer des Schützen - der Torhüter orientiert sich schnellstmöglich in das entsprechende Tor. Sobald der Schütze geschossen hat, ruft der Trainer die nächste Nummer auf, usw. Achtung, sehr anstrengend!

Variationen:

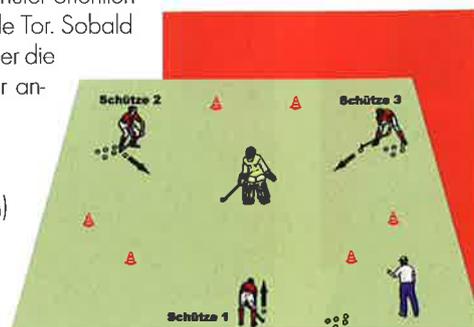
- Ausgangsposition verändern
- Zwischenziele einbauen (Hütchen berühren)

Wiederholungen:

- 4 - 6

Ziel:

- Ausdauer, Schnelligkeit, Stellungsspiel



4. Torschüsse – Dreieck des Todes 1

Organisation und Ablauf

- Es stehen drei Tore im Dreieck. Dabei steht eins in der normalen Position und 2 im 90 Grad Winkel mit ca. 2 Meter Abstand zum Haupttor. Die beiden 90 Grad Tore stehen geöffnet zueinander. Der Torhüter steht im Haupttor. Der Trainer schießt oder wirft einen Ball, der TW wehrt ab, wählt danach eins der beiden anderen Tore, läuft in die optimale Abwehrposition, wenn er dort angekommen ist, schießt oder wirft der Trainer den nächsten Ball, der Torhüter läuft wieder ins Haupttor, wehrt den nächsten Schuss ab, danach läuft er in das andere, vorher noch nicht gewählte Tor. Wehrt dort den Ball ab und läuft danach in die Ausgangsposition zurück! PAUSE! Achtung, sehr anstrengend!

Variationen:

- Ausgangsposition verändern

Der Trainer wartet nicht darauf, dass der Torhüter optimal steht

Der Trainer gibt vor, welches Tor der Torhüter wählen muss

Zwischenziele einbauen (Hütchen berühren)

Wiederholungen:

- 4 - 6

Ziel:

- Ausdauer, Schnelligkeit, Stellungsspiel

