

ÜBERGREIFEN

Normalerweise versucht man einen Ball der Z. B. auf die linke Seite vom Torhüter geworfen wird, auch mit der linken Hand abzuwehren. Wird jedoch ein Ball in einer Höhe über 1,80 – 2,00 m und höher in den äußeren Bereich des Tores geschossen, und der Torhüter kann nicht mehr näher unter den Ball kommen, so muss er dann mit der anderen Hand nach dem Ball reagieren um diesen noch abwehren zu können. Aufgrund der extremen Höhe und Weite erfolgt die Ballabwehr in diesen Fällen durch gezieltes Lenken. Bedingt durch die Anatomie kommt bei einer Schräglage des Körpers z. B. nach links, die linke Schulter und somit auch der Arm und die Hand auf die Unterseite des Körpers und kann nicht mehr ganz nach oben gebracht werden. Somit kann auch nicht mehr in äußerste Höhen und Winkel des Tores reagiert werden.



ÜBUNG 01

Den geworfenen Ball durch Übergreifen im Flug über die Latte lenken.

Ablauf z.B.: Absprung linkes Bein, Lenken mit rechter Hand und umgekehrt. Der Torhüter steht ca. 1m seitlich vom Pfosten und $\frac{1}{2}$ m vor der Torlinie. Der Trainer wirft nun die Bälle in Torhöhe und leicht darunter Richtung Mitte des Tores. Der Torhüter macht einen Zwischenschritt und lenkt den Ball durch Übergreifen im Flug über die Latte.

ÜBUNG 02 - HOCH

Flacher Ball und hoher Ball - 2 Bälle eine Übung - 3 - 4 Wiederholungen

Der Torhüter lenkt einen flach in die Ecke geworfenen Ball zur Seite ab, steht schnellstmöglich auf, orientiert sich zur Tormitte und lenkt den hoch geworfenen Ball durch übergreifen über die Latte.

ÜBUNG 02 - FLACH

Flacher Ball und hoher Ball - 2 Bälle eine Übung.

Der Torhüter lenkt einen flach in die Ecke geworfenen Ball zur Seite ab, steht schnellstmöglich auf und reagiert nach dem hoch geworfenen Ball Richtung Tormitte und versucht diesen über die Latte zu lenken.

ÜBUNG 03 - LINKS

Übergreifen aus der Gegenbewegung

Wir stellen ca 4 m vor das Tor 2 Hütchen im seitlichen Abstand von 4 m auf. Der TW Trainer steht auf der Seite. Torhüter steht in Blickrichtung zur Seite, läuft diagonal von der Torlinie zum vorderen Hütchen, schlägt ab, dreht sich in Richtung Tor und lenkt den geworfenen Ball über die Latte.