

Walter Bucher
(Hrsg.)

766

Spiel- und Übungsformen

für den Fußball-Torhüter

2., unveränderte Auflage

Redaktion:
Bernhard
Bruggmann



Verlag Hofmann Schorndorf

Herausgegeben von Walter Bucher **12 000 Spiel- und Übungsformen**

Folgende Bände sind bereits erschienen:

- | | |
|---|--|
| Lisa Brugger / Anita Schmid /
Walter Bucher (Red.) | 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen (3. Auflage) |
| Walter Bucher (Red.) | 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen (5. Auflage) |
| Walter Bucher (Red.) | 1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis (5. Auflage) |
| Kurt Murer (Red.) | 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik (7. Auflage) |
| René Kissling (Red.) | 1004 Spiel- und Übungsformen im Handball (4. Auflage) |
| Edi und Martin Bachmann (Red.) | 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball (5. Auflage) |
| Peter Vary (Red.) | 1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball (4. Auflage) |
| Jürg Schafroth (Red.) | 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey (2. Auflage) |
| Ursula Spöhel (Red.) | 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen (5. Auflage) |
| Bernhard Bruggmann (Red.) | 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball (3. Auflage) |
| Bernhard Bruggmann (Red.) | 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter (2. Auflage) |
| Ruth Schucan-Kaiser (Red.) | 1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte)
(2. Auflage) |
| Martin Knupp | 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton (4. Auflage) |
| Hans Fluri | 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit (5. Auflage) |
| Sabine Stechling / Isabella Schneider-Eberz | 1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren (2. Auflage) |
| Harry Blum (Red.) | 1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis (2. Auflage) |
| Walter Bucher (Red.) | 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten (2. Auflage) |
-

**Bernhard Bruggmann
(Red.)**

**Jean-Paul Biaggi
Werner Birchmeier
Bernhard Bruggmann
Peter Brütsch
Ernst Hasler
Hansruedi Hasler
Walter Jäger
Gottfried Künzle
Kurt Schadeegg**

**Livres - SPORT - Boeken
BROODCOORENS MICHEL
B - 9660 BRAKEL**



**766
Spiel- und
Übungsformen
für den
Fußball-Torhüter**

766 Spiel- und Übungsformen für den Fussball-Torhüter

Bernhard Bruggmann (Red.). Jean-Paul Biaggi ...

[Skizzen: Werner Birchmeier. Fotos: Jürg Rota].

2., unveränd. Aufl. — Schorndorf: Hofmann, 1991

ISBN 3-7780-6392-8

NE: Bruggmann, Bernhard [Hrsg.]; Biaggi, Jean-Paul;
Siebenhundertsechundsechzig Spiel- und Übungsformen
für den Fussball-Torhüter

Bestellnummer 639

© 1988 by Verlag Karl Hofmann, 7060 Schorndorf

2., unveränderte Auflage 1991

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlags ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot — ausgenommen die in § 53, 54 URG genannten Sonderefälle — erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Als Vervielfältigung gelten alle Reproduktionsverfahren einschließlich der Fotokopie.

Skizzen: Werner Birchmeier

Fotos: Jürg Rota

Reinschrift: Christa Bruggmann

Gesamtherstellung in der Hausdruckerei des Verlags

Printed in Germany · ISBN 3-7780-6392-8

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	4
Einleitung	6
Die Technik des Torhüters	9
1. Das Aufwärmen	13
2. Konditionstraining	39
3. Koordinationstraining	77
4. Techniktraining	89
5. Taktiktraining	119
6. Komplexe Spiel- und Wettkampfformen	133
7. Tests für Torhüter	145
8. Mit Hilfsmitteln und anderen Bällen	151
Literatur	167

Vorwort

Die Leistung eines Torhüters ruft unweigerlich die Bewunderung des Publikums hervor. Die Behendigkeit des Hechtsprungs, die blitzschnelle Reflexbewegung, die Kühnheit und der Mut beim Hinauslaufen rauben dem Zuschauer den Atem und hinterlassen ein Glücksgefühl. Wer erinnert sich nicht an die unwahrscheinliche Abwehr von Gordon Banks, als er einen ungemein harten Kopfstoß Pelés abwehrte. Welches Talent!

Und welche Unmenge an Trainingsaufwand verbirgt sich hinter einer solchen Leichtigkeit! Denn wenn auch die erfolgreichsten Fußballer der Welt von Anfang an die Fähigkeiten zu einer großen Karriere mitbrachten, so erreichten sie eine gewisse Perfektion eben nur dadurch, daß sie Hunderte von Übungen tausendfach wiederholten.

Dem Torhüter wird dieses Werk tausend Möglichkeiten aufzeigen, sich auf vernünftige Art für das Spiel vorzubereiten und jene Übungen zu entdecken, welche zu Fortschritten verhelfen.

Der Trainer schließlich ist im Besitz eines Buches, das ihm hilft, den einzigen Spieler, welcher im Match seine Hände benutzen darf, besser auszubilden.

Zwar haben Sie mit diesem Buch ein Rezeptbuch gekauft, aber lassen Sie Ihre eigenen guten Ideen nicht durch die vielfältig dargebotenen Übungen vernichten! Ich hoffe, daß dieses Buch Sie nicht träge macht! Fahren Sie fort, Ihre „Nummer 1“ zu beobachten und bieten Sie ihr jene Übungen an, welche ihren Stärken und Schwächen entsprechen.

Einige SFV-Instruktoren haben zur Feder gegriffen, um uns Trainern die Aufgabe zu erleichtern. Ich danke Bernhard Bruggmann und seinen Kollegen für die Klarheit und die durchdachte Einfachheit ihres Werkes.

Boudry, im Januar 1988

Daniel Jeandupeux
Nationalcoach

Vorwort

Wirft man einen Blick auf das deutschsprachige Angebot der Fachliteratur für Fußballtrainer, so stellt man fest, daß es vielfältig und kaum mehr überblickbar ist. Wer sich ein Buch anschaffen will, steht vor der Qual der Wahl!

Noch vor einem guten Jahrzehnt war dies allerdings nicht so. Und heute noch ist das Angebot an Fachliteratur für die Ausbildung des Torhüters eher rar.

Deshalb ist es besonders erfreulich, daß sich zum zweiten Mal einige Instruktoren des Schweizerischen Fußballverbandes unter der Leitung von Bernhard Bruggmann zusammengetan haben, um nach „1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball“ nun ein zweites Buch, diesmal über die Torhüterausbildung, zu verfassen.

Das vorliegende Werk bietet allen Trainern von der Anfänger- über die Fortgeschrittenen- bis zur Könner-Ausbildung lehrreichen und praxisbezogenen Übungs- und Trainingsstoff an. Mit dem neuen Buch haben die beteiligten Fußball-Lehrer der Schweiz nicht nur eine bestehende Marktlücke geschlossen, sondern erneut ihr kompetentes Fachwissen und Können unter Beweis gestellt.

Wer über dieses Buch in seiner Fachliteratur verfügt, der hat stets einen nützlichen und wertvollen Ratgeber für das Torhütertraining zur Hand. Aus diesem Grund sollte es eigentlich in keiner Fußball-Bibliothek fehlen.

Bern, im Februar 1988

Walter Jäger
Ausbildungschef SFV

Einleitung

Torhüter sind „Spinner“.

Im Fußball-Volksmund hört man es immer wieder, daß Torhüter recht eigentliche Sonderlinge seien, Typen, die sich nicht so einfach ins gängige Fußballer-Schema einordnen lassen. Wer die Aufgaben des Torhüters und seine Verantwortung während eines Spiels betrachtet, erkennt sofort, daß er eine Sonderstellung einnimmt: Er darf als einziger im Spielfeld auch die Hände benutzen, und er darf einfach keinen Fehler machen. Er ist der letzte Mann; nach ihm folgt das Unheil, das Tor. . . Der Schritt vom Helden zum Versager (aber auch umgekehrt) ist nur ein kleiner. Der gewaltige Vorteil der größeren Reichweite auf der einen, der Nachteil der großen, (fast) allein getragenen Defensiv-Verantwortung auf der anderen Seite, diese Merkmale stemeln ihn eben zu einem besonderen Spieler innerhalb der Mannschaft.

Und besondere Spieler brauchen auch ihr besonderes Training, ihr Sondertraining. Im Falle des Torhüters ist es das gezielte Torhütertraining. Schon nach wenigen Trainings mit seinem Torhüter wird der Trainer merken, wie aus dem — oberflächlich so bezeichneten — „Spinner“ unvermittelt ein ausgesprochen einsatzfreudiger, trainingsfleißiger Spieler wird: Es ist schon erstaunlich, wie er sich in seinem Spezialtraining nach jedem Ball wirft, wie er springt, wie er sich quält. Und ist das Wetter einmal alles andere als zum Training einladend und der Boden schon vor Trainingsbeginn tief und morastig, dies hindert den Torhüter nicht, nach kurzer Anlauf- und Anwärmzeit nach jedem Ball zu springen. Bald schon ist er verschmutzt, und wir lernen den hartnäckig Trainierenden kennen, der allen Widerständen trotz.

Gerade weil der Torhüter eine Sonderstellung in der Mannschaft einnimmt, ist das Sondertraining mit ihm auch für den Trainer von großem Wert. Im Torhütertraining bringt der Übungsleiter seinen Schützling nicht nur konditionell, technisch und taktisch weiter, wie es durch die vielen Übungen in diesem Buch vorgeschlagen wird, sondern er kann in den kurzen Trainingspausen und Erholungsphasen sowie vor und nach dem Torhütertraining allmählich ein ganz besonders gutes persönliches Verhältnis zu ihm aufbauen: Torhüter und Trainer verstehen sich gerade wegen des Sondertrainings oft recht gut.

Der Ursprung der hier vorliegenden Ideen-, Übungs- und Spielsammlung liegt in der oft gehörten Anfrage, ob denn nicht mehr Stoff für das Torhütertraining zu finden sei. Nun, in den letzten Jahren ist in diesem Bereich das Angebot maßgeblich erweitert und durch gute Publikationen (siehe auch im Literatur-Verzeichnis) bereichert worden. Nun hoffen auch wir, die Autoren dieser Sammlung von 766 Spiel- und Übungsformen für das Torhütertraining, unseren Teil zu einem besseren Torhütertraining beizutragen.

Ein Grund für die stete Suche nach Torhüter-Übungsstoff liegt bestimmt in der Tatsache, daß eben nur wenige Trainer während ihrer aktiven Fußballerzeit im Tor standen. Also fehlt ihnen der Hintergrund, es fehlt die Erfahrung, es fehlen technische und taktische Einsichten, und es fehlen die Ideen. Mit diesem Buch stehen dem Trainer einige Anregungen mehr zur Verfügung. Dennoch möchte ich gerne noch einen Hinweis anfügen, der mir wichtig erscheint: Gerade weil der Torhüter-Trainer oft nicht auf Torhüter-Erfahrung zurückgreifen kann, wäre es logisch, wenn er gelegentlich zum Junioren-Torhütertraining den Torhüter der ersten Mannschaft einladen würde. Seine Tips und Hinweise würden sowohl dem Trainer als auch dem Torhüter weiterhelfen, und sein Vorbild (er kann alles perfekt demonstrieren) wirkt stark!

Wesentliche Eigenschaften für einen konstanten Torhüter sind Verantwortungsbewußtsein und Konzentration. Hier gilt es auch im Training immer wieder darauf hinzuarbeiten. Der Torhüter wird sich auf eine Übung, auf eine Serie von Schüssen vielleicht, besonders konzentrieren. Erst dann, wenn ihm der Trainer eine Erholungspause gönnt, darf sich der Torhüter geistig wieder erholen. Nicht der Torhüter bestimmt seine Konzentrations-Pausen, sondern der Trainer gibt sie ihm, wenn er den Zeitpunkt dafür für richtig hält.

Wie das ideale Torhütertraining aussieht, darüber gehen die Meinungen auseinander. Es gibt verschiedene Modelle, die ich hier andeuten will:

- Die Torhüter werden zu einer Gruppe zusammengefaßt und trainieren zusätzlich zu den Mannschaftstrainings; der Trainingsleiter ist ein ausgesprochener Spezialist.
- Der Torhüter wird während des Trainings der Mannschaft von einem Helfer trainiert; er steht zum Beispiel für das Schußtraining oder ein Spiel gut vorbereitet zur Verfügung.
- Der Trainer übt vor oder nach dem Training mit dem Torhüter, oder er integriert den Torhüter ins Mannschaftstraining, indem er ihm immer wieder Torhüter-spezifische Aufgaben erteilt. Diese Lösungen sind nicht ideal.

Entscheidend ist, daß auch dem Torhüter die Möglichkeit einer systematischen Weiterentwicklung geboten wird. Er darf nicht einfach dazu mißbraucht werden, immer beim Schußtraining der Mannschaft ins Tor stehen zu müssen, sonst aber sich allein überlassen zu bleiben.

So sehr ein Spezialtraining für den Torhüter notwendig ist, so wichtig ist es aber auch, daß er zusammen mit seiner Mannschaft trainiert: Die Kameradschaft darf nicht vergessen werden, die Zusammenarbeit mit seinen Mitspielern kann sich nur in dauerndem Kontakt verbessern, und er darf kein Einzelgänger werden. Viele Torhüter nehmen mit Begeisterung am Training der Feldspieler teil. Davon können sie durchaus profitieren. Es ist nämlich keineswegs das Ziel des Torhütertrainings, einen Spezialisten zu züchten, der die anderen Elemente des Fußball nicht beherrscht. Im Gegenteil: Jener Torhüter, der auch einmal als Mittelstürmer oder Libero seiner Mannschaft spielen könnte, also ungefähr das fußballerische Niveau seiner Kame-

raden erreicht, ist der bessere Torhüter als jener, der sich nur zwischen den beiden Pfosten behaupten kann, sonst aber kraß abfällt.

Diese Übungssammlung für Torhüter-Trainer und für Torhüter, welche selber nach Trainingsmöglichkeiten suchen (selbst ist der Mann!), wurde nach dem gleichen System wie schon „1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball“ zusammengestellt: Es bietet in Form eines Rezeptbuches Möglichkeiten für ein zielgerichtetes, abwechslungsreiches Training an. Ich bedanke mich ganz herzlich bei meinen Autoren-Kollegen, von denen die Hälfte in ihrer Aktivzeit zwischen den Pfosten stand, für ihre Mitarbeit, also bei Jean-Paul Biaggi, Werner Birchmeier, Peter Brüttsch, Ernst Hasler, Hansruedi Hasler, Walter Jäger, Gottfried Künzle und Kurt Schädegg. Wie schon früher hat das Team Jürg Rota (Fotos) und Werner Birchmeier (Skizzen) perfekte Arbeit bei der Illustration geleistet. Auch diesen beiden danke ich herzlich. Für die Reinschrift bleibt der Dank im eigenen Haus: Meine Tochter Christa hat sie mit viel Können sauber und schnell bewerkstelligt.

Möge die Arbeit mit den Torhütern, den lebenswürdigen, trainingsfleißigen, so eminent wichtigen „Spinnern“ in Zukunft noch mehr Freude bereiten. Mit der Freude bei Torhüter und Trainer kommt auch der Erfolg!

Widnau, im Februar 1988

Bernhard Bruggmann

Die Technik des Torhüters

Der Trainer findet auf den nächsten drei Seiten einen kurzen Abriß der wichtigsten Torhüter-Techniken

Das Fangen (Nummer 1 bis Nummer 5)

Das Fausten (Nummer 6 und Nummer 7)

Das Ablenken (Nummer 8 und Nummer 9)

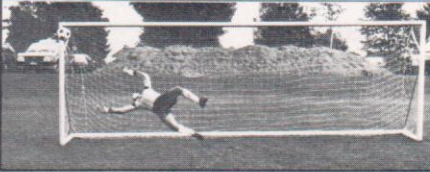
Das Hechten (Nummer 10 und Nummer 11)

Der Abschlag (Nummer 12)

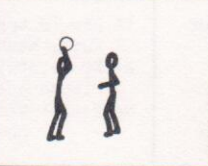
Der Abwurf (Nummer 13)

Die Technik des Torhüters

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
1	Das Fangen von flachen Bällen	- Der TH wendet sich gegen den ankommenden Ball; die Füße stellt er eng, aber nicht geschlossen nebeneinander. - Er neigt den Oberkörper nach vorne, ohne die Knie zu beugen. Die Handflächen streckt er dem Ball entgegen. - Die Finger spreizt er so, dass die beiden kleinen Finger gegeneinander zeigen. - In dieser Stellung ergreift er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. Hinweis: Wenn der Ball leicht seitwärts ankommt, nimmt der TH durch einen Seitschritt sofort die richtige Position ein. Merksatz: Den Körper hinter den Ball bringen!	   
2	Das Fangen von hüfthohen Bällen	- Der TH wendet sich gegen den Ball, die Füße stehen etwas weiter auseinander als beim flachen Ball. - Er neigt den Oberkörper leicht nach vorne, streckt die Handflächen dem Ball entgegen und spreizt die Finger. - In dieser Stellung fängt er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. Merksatz: Den Ball "ansaugen".	   
3	Das Fangen von kopfhohen Bällen	- Der TH wendet sich gegen den Ball, die Füße stehen etwas weiter auseinander als beim flachen Ball. - Er streckt die Hände dem Ball entgegen und spreizt die Finger so, dass beide Daumen beieinander liegen. - In dieser Stellung fängt er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. Merksatz: Den Ball "ansaugen".	   
4	Das Fangen von sprunghohen Bällen (ohne Anlauf)	- und 2) wie oben - Der TH springt nun ab, fängt den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. Hinweis: Ist der Ball leicht erreichbar, kann der TH mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Merksatz: Den Ball am höchsten Punkt fangen!	   

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
5	<u>Das Fangen von sprunghohen Bällen</u> (mit Anlauf)	1) und 2) wie beim Fangen ohne Anlauf. 3) Der TH springt nun mit Anlauf ab, fängt den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. Hinweis: Der TH läuft dem Ball entgegen! Merksatz: Mit einem Bein abspringen!	 
6	<u>Das Fausten beidhändig</u>	1) Der TH springt nach dem Anlauf einbeinig ab. 2) Während des Sprungs führt er die Hände nach oben. 3) Er bildet mit beiden Fäusten eine breite Stossfläche. 4) Die Fäuste werden von der Brust weg vorwärts-aufwärts zum Ball geführt. Der Stoss erfolgt am höchsten Punkt. Merksatz: Dem Ball entgegenlaufen und weit wegfausten!	
7	<u>Das Fausten einhändig</u>	Diese Technik wird eher in Ausnahmefällen angewendet. 1) Der TH springt nach dem Anlauf einbeinig ab. 2) Während des Sprungs führt er die Stosshand nach oben. 3) Er bildet mit der Faust eine gute Stossfläche. 4) Die Faust wird von der Schulter weg vorwärts-aufwärts geführt und trifft den Ball am höchsten Punkt. Merksatz: Nicht mit den Handkanten fausten!	
8	<u>Das Ablenken über die Latte</u>	1) Der TH springt ein- oder beidbeinig ab. 2) Er streckt sich vollständig (meist leicht nach rückwärts) und lenkt den Ball mit der Handfläche oder mit den Fingerspitzen über die Torlatte. Merksatz: Den Ball über die Latte "wischen".	
9	<u>Das Ablenken auf die Seite</u>	1) Der TH springt einbeinig ab (nach links mit dem linken Fuss, nach rechts mit dem rechten). 2) Er hechtet nach dem Ball und lenkt ihn mit der Handfläche oder mit den Fingerspitzen zur Seite. Merksatz: Wenn der Ball hoch in die Ecke fliegt, die obere Hand zum Ablenken einsetzen!	

Die Technik des Torhüters

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
10	<u>Das Hechten zur Seite</u>	1) Der TH springt einbeinig ab, nach links mit dem linken Fuss, nach rechts mit dem rechten. 2) Im Flug fängt er den Ball beidhändig mit der richtigen Handstellung (siehe "Das Fangen von kopfhohen Bällen"). 3) Bei der Landung führt er den Ball sofort an die Brust, wo er ihn sichert. 4) Er landet auf der Seite (keine Bauchlandung). Hinweis: Wenn er den Ball nicht mehr fangen kann, lenkt er ihn zur Seite. Merksatz: Wenn der Ball genau in die Torecke fliegt, führt der TH vor dem Absprung zuerst einen Schritt zur Seite aus.	  
11	<u>Das Hechten nach vorne</u>	1) Der TH springt dem ankommenden Ball nach einem Anlauf entgegen. 2) Im Flug fasst er den Ball. 3) Er landet auf dem Ball (Bauchlandung). 4) Dann führt er den Ball an die Brust, wo er ihn sichert. Hinweis: Eher selten.	 
12	<u>Der Abschlag</u>	Der Torabstoss: Der TH stösst den ruhenden Ball ab und beachtet: Standbein neben dem Ball stellen. Der Volley-Abschlag: Der TH wirft den Ball leicht auf und schlägt ihn aus der Luft mit dem Fuss weit ab. Der Halbvolley-Abschlag (Dropkick): Der TH wirft den Ball leicht auf und trifft ihn ganz kurz nach dem Aufprall.	  
13	<u>Der Abwurf</u>	Ausrollen: Das sichere, kurze Zuspiel über kurze Distanz. Beidhändig: Das kurze Zuspiel über einen Gegner hinweg. Schlagwurf: Das einhändige Zuspiel über mittlere Distanz. Schwungwurf: Das weite Zuspiel. Der TH schwingt den Ball seitlich am Körper vorbei. Merksatz: Der Ball soll möglichst spielbereit beim Mitspieler ankommen.	 

Kapitel 1

Das Aufwärmen

1.1	Der Torhüter allein	14
1.1.1	Den Ball führen/jonglieren	14
1.1.2	Den Ball prellen	15
1.1.3	Den Ball rollen	17
1.1.4	Den Ball fangen	18
1.1.5	Ballgefühl	20
1.1.6	Gymnastische Übungen	21
1.1.7	Verschiedene Übungen	24
1.2	Die kleine Torhüter-Gruppe	25
1.2.1	Den Ball führen/jonglieren	25
1.2.2	Den Ball prellen	26
1.2.3	Den Ball rollen	27
1.2.4	Den Ball werfen und fangen	28
1.2.5	Mit dem Fuß zuspielen	31
1.2.6	Gymnastische Übungen mit Partner	32
1.2.7	Verschiedene Übungen	34
1.3	Der Torhüter mit der Mannschaft	35

1.1.1 Den Ball führen/jonglieren

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
1	<u>Beidfüssig</u> Gewöhnung an den Ball	Der TH führt den Ball im Lauf rechts- und linksfüssig, Innen-, Voll- und Aussenrist. Varianten: Mit Rhythmuswechsel, Beschleunigung und mit Richtungsänderungen.	
2	<u>Rollen</u> Ballgefühl Geschicklichkeit Gewandtheit	Der TH führt den Ball mit dem Fuss. Dazwischen baut er Bewegungsaufgaben ohne Ball ein und übernimmt nachher den Ball wieder. Beispiele: Rollen vw., Rollen rw., Strecksprünge. Varianten: Bewegungsaufgaben mit Ball lösen.	
3	<u>Ball aufnehmen</u> Spielübersicht verbunden mit Ab- bzw. Zuwurf	Der TH führt den Ball mit dem Fuss und blickt über das Terrain. Er nimmt den Ball beidhändig auf und täuscht ein Abspiel an, links und rechts abwechselnd.	
4	<u>Fangen</u> Ballgefühl Ball annehmen	Der TH führt den Ball mit dem Fuss, nimmt ihn dann auf, wirft ihn in die Höhe, fängt ihn mit einem Strecksprung und rollt ihn sich selber wieder in den Lauf zum Ball-führen.	
5	<u>Jonglieren</u> Ballgefühl Füsse	Der TH jongliert den Ball an Ort links und rechts, abwechselnd links und rechts, in der Vorwärtsbewegung, im Slalom.	
6	<u>Mit der Faust jonglieren</u> Ballgefühl Fäuste	Der TH jongliert den Ball mit Fuss, Oberschenkel und Kopf. Dazwischen jongliert er ihn auch mit der Faust. Hinweis: Einhändig und beidhändig.	
7	<u>Hoch aufspielen</u> Schnellkraft Ballgefühl	Der TH jongliert den Ball mit den Füßen, spielt ihn dann in die Höhe, fängt den Ball mit Strecksprung und jongliert weiter. Hinweis: Den Ball auch seitwärts spielen.	

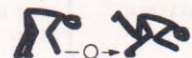
1.1.2 Den Ball prellen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
8	<u>Korrektes Fangen</u> Automatisieren der Fangtechnik	Der TH hat den Ball mit gespreizten Fingern technisch richtig gefasst. Er prellt den Ball an Ort auf den Boden und fängt den aufspringenden Ball korrekt (ohne Finger-übergreifen). Varianten: Im Vorwärtsgen / Im lockeren Laufschrift.	
9	<u>Hand drehen</u> Entwicklung des Ballgefühls	Der TH prellt den Ball mit der linken Hand zu Boden. Der aufspringende Ball wird von der rechten Hand mit einer blitzschnellen Drehbewegung so übernommen, dass er auf der Handfläche liegt. Nun wechseln!	
10	<u>Kreisprellen</u> Gewöhnung an den Ball	Der TH prellt den Ball bei leicht geöffneter Fussstellung rechtshändig beginnend vor dem Körper bis zur stärkstmöglichen Drehung und zurück. Links gegengleich.	
11	<u>Im Lauf</u> Gewöhnung an den Ball	Der TH prellt den Ball im Lauf rechts- und linkshändig im beliebigen Wechsel. Varianten: Den Ball auch hinter dem Körper oder unter dem Bein hindurch prellen. Wichtig: Bei Bodenunebenheiten den Ball kontrollieren.	
12	<u>Galopp hüpfen</u> Aufwärmen Ballgefühl	Der TH bewegt sich mit Galopp hüpfen seitwärts vorwärts. Die hintere Hand prellt den Ball. Hinweis: Seitenwechsel im 3er - / 5er-Rhythmus. Variante: Mit zwei Bällen.	
13	<u>Hocke</u> Aufwärmen Ballgefühl	Der TH prellt den Ball im leichten Laufen aufrecht (8 Zeiten), anschliessend prellt er den Ball in der Hocke (4 Zeiten). So dauernd abwechseln.	
14	<u>Um die Malstäbe</u> Prelen / Fangen Aufwärmen Ballgefühl	Der TH prellt den Ball vw / sw um einen Malstab. Nachher wirft er den Ball zum Trainer und läuft ohne Ball weiter. Der Trainer wirft den Ball zurück, der TH fängt ihn und prellt um den anderen Malstab. Variante: Der Trainer rollt den Ball zum TH.	

1.1.2 Den Ball prellen

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
15	<u>Drehung</u> Beweglichkeit	Der TH prellt den Ball vor sich stark auf den Boden, macht eine ganze Drehung und fängt den Ball wieder, bevor dieser zu Boden fällt. Hinweis: Auf beide Seiten drehen.	
16	<u>In allen Lagen</u> Geschicklichkeit	Der TH prellt den Ball in verschiedenen Stellungen: Im Stehen, im Kauern, im Sitzen, im Knien, in Bauchlage.	
17	<u>Im Liegestütz</u> Beweglichkeit Geschicklichkeit	Der TH steht im Liegestütz und prellt den Ball abwechselungsweise mit der linken und der rechten Hand.	
18	<u>Absitzen - Aufstehen</u> Beweglichkeit Geschicklichkeit	Der TH prellt den Ball im Stehen. Während er weiter prellt, setzt er sich und steht nachher wieder auf.	
19	<u>Zwei Bälle</u> Geschicklichkeit Koordination	Der TH steht, hat in beiden Händen je einen Ball und prellt beide abwechselungsweise zu Boden. Hinweis: Auch im Gehen und im Laufen.	
20	<u>Rolle vw.</u> Geschicklichkeit Koordination	Der TH läuft und prellt dabei den Ball. Aus dem Lauf heraus prellt er den Ball etwas stärker, macht eine Rolle vw und fängt den Ball. Dann weiterprellen.	
21	<u>Um den Körper</u> Geschicklichkeit	Der TH steht in Grätschstellung. Er prellt den Ball einhändig (Handwechsel!), dass der Ball den Körper umkreist.	

1.1.3 Den Ball rollen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
22	<u>Handinnenseite</u> Gewöhnung an den Ball	Der TH bewegt im Lauf den Ball mit schwachen Stößen der Handinnenseite knapp vor sich her, rechts- und links- händig; auch mit Rhythmuswechsel und Richtungsänderungen.	
23	<u>Ball aufnehmen</u> Gewöhnung an den Ball	Der TH rollt den Ball vor sich her und nimmt ihn im Lauf mit beiden Händen auf. Den Ball rechts und links neben den Füßen sowie vor den Füßen aufnehmen.	
24	<u>Ball liegen lassen</u> Aufwärmen	Der TH rollt den Ball vorwärts, lässt ihn dann liegen und führt eine Rolle vw. aus. Er wendet sofort und rollt den Ball wieder in die andere Richtung.	
25	<u>Strecksprünge</u> Aufwärmen Schnellkraft	Der TH rollt den Ball vorwärts, ergreift ihn, wirft ihn in die Höhe und fängt den Ball mit einem Strecksprung. Dann wieder rollen.	
26	<u>Rolle mit Ball</u> Aufwärmen	Der TH rollt den Ball vor sich her, fasst ihn dann mit beiden Händen und führt, den Ball in beiden Händen haltend, eine Rolle vw. aus.	
27	<u>Ball überholen</u> Aufwärmen Gewandtheit	Der TH rollt den Ball, überholt diesen im Laufen, wendet sich gegen den Ball, nimmt ihn auf und führt mit dem Ball eine Rolle vw. aus. Varianten: Im Hüpfen. Im Springen.	
28	<u>Rolle</u> Aufwärmen Gewandtheit	Der TH rollt den Ball, führt eine Rolle vw. aus, läuft dem Ball nach und nimmt diesen auf. Dann wieder dasselbe in die andere Richtung. Hinweis: Auch Rolle rw.	

1.1.4 Den Ball fangen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
29	<u>Nachfassen</u> Automatisieren der Fangtechnik Reaktionsfähigkeit	Der TH hat den Ball beidhändig mit gespreizten Fingern technisch richtig gefasst. Er lässt den Ball los und fasst ihn blitzschnell vor dem Aufprall auf den Boden. Hinweis: Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Variante: Mit Drehbewegung des Oberkörpers li. und re.	
30	<u>Zwei Bälle</u> Sicher fangen	Der TH hat in jeder Hand einen Ball, wirft beide gleichzeitig hoch und versucht, beide zu fangen.	
31	<u>Im Rücken fangen</u> Geschicklichkeit	Der TH wirft den Ball über den Kopf so hinter seinen Körper, dass er ihn hinter dem Rücken mit beiden Händen fangen kann. Dann den Ball wieder nach vorne werfen und fangen.	
32	<u>Zwischen den Beinen</u> Geschicklichkeit	Der TH wirft den Ball zwischen den Beinen rückwärts hoch und fängt ihn wieder. Variante: Auch mit 2 Bällen (schwierig!).	
33	<u>Ball erlaufen</u> Gewandtheit	Der TH wirft den Ball beidhändig rw. über den Kopf und erläuft ihn, bevor er zu Boden fällt! Variante: Den Ball mit dem Fuss rw. hochspielen.	
34	<u>Seitwärts</u> Leichtfüßig sein Sicher fangen	Der TH spielt den Ball mit dem Fuss seitwärts hoch (links/rechts), erläuft ihn und fängt ihn. Hinweis: Beidfüßig aufspielen.	
35	<u>Flach - hoch</u> Aufwärmen Ballgefühl	Der Trainer steht vor dem TH und rollt den Ball auf die linke Seite. Der TH läuft sw., nimmt den Ball auf und wirft diesen zum Trainer zurück. Anschliessend Wurf des Trainers auf die rechte Seite. Hinweis: Korrektes Laufen sw.	

1.1.4 Den Ball fangen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
36	<u>Auf dem höchsten Punkt</u> Gewöhnung an den Ball	Der TH wirft den Ball im Laufen hoch und fängt ihn im Sprung auf dem höchsten Punkt. Hinweise: Auf Streckung der Arme achten! Absprung mit linkem und rechtem Bein. Variante: Ball kräftig auf den Boden prellen und fangen.	
37	<u>Einhändig</u> Ballfangen einhändig	Der TH wirft den Ball mit der linken Hand hoch und fängt ihn im Sprung mit der rechten Hand auf dem höchsten Punkt. Dann umgekehrt. Hinweis: Sprunghöhe steigern.	
38	<u>Hechtsprung</u> Reaktion Drehbewegung	Der TH wirft den Ball leicht zwischen den Beinen rückwärts durch. Nach einer Drehbewegung fängt er den Ball mit einem Hechtsprung vor dem Aufsetzen auf den Boden. Hinweis: Drehung abwechselnd nach links und rechts.	
39	<u>Rückenlage</u> Schnellkraft Reaktion	Der TH liegt auf dem Rücken und stösst den Ball hoch. Dann steht er rasch auf und fängt den Ball im Sprung. Variante: Mit Medizinball.	
40	<u>Aufspielen I</u> Geschicklichkeit	Der TH sitzt auf dem Boden, wirft den Ball auf den Fuss, spielt den Ball leicht hoch und fängt ihn im Sitzen wieder.	
41	<u>Aufspielen II</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der TH sitzt auf dem Boden, wirft den Ball auf den Fuss, spielt den Ball stark hoch, steht blitzschnell auf und fängt den Ball.	
42	<u>Ball vorlegen</u> Rasch reagieren	Der TH steht auf der Grundlinie und spielt den Ball mit dem Fuss hoch gegen die Fünfmeterlinie. Bevor der Ball den Boden berührt, fängt er ihn.	

1.1.5 Ballgefühl

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
43	<u>Achterkreisen</u> Ballgefühl	Der TH hält den Ball auf der flachen Hand und beschreibt damit auf Brusthöhe einen grossen Achter. Hinweis: Links und rechts.	
44	<u>Nur antippen I</u> Ballgefühl	Der TH spielt den Ball zwischen beiden Händen (Fingerspitzen) hin und her. - Vor der Brust - Ueber dem Kopf - Links und rechts vom Körper mit Rotationsbewegung.	
45	<u>Nur antippen II</u> Ballgefühl	Gleiche Uebung wie oben, aber schwieriger, nämlich: - Knapp über dem Boden - Hinter dem Körper - Hinter den Beinen.	
46	<u>Bälle aufnehmen I</u> Ballgefühl	Der TH hat 2 Bälle in der Hand, läuft mit ihnen, legt sie auf den Boden und nimmt sie sofort wieder mit.	
47	<u>Bälle aufnehmen II</u> Ballgefühl	Der TH läuft auf 2 Bälle los, die in kleinem Abstand vor ihm liegen, erfasst sie rasch, läuft mit ihnen und legt sie wieder auf den Boden. Hinweis: Die Bälle müssen ruhen. Variante: Zuerst mit einem Ball.	
48	<u>Auf den Ball schlagen</u> Ballgefühl	Der TH hat den Ball fest mit beiden Händen gefasst und schlägt nun abwechselungsweise mit dem linken und rechten Fuss auf den Ball, der aber fest in den Händen bleibt.	
49	<u>Ausdrehen</u> Ballgefühl	Der TH hat einen Ball auf der flachen Hand und dreht dann die Hand soweit es geht. Variante: Mit 2 Bällen, linke und rechte Hand gleichzeitig.	

1.1.6 Gymnastische Übungen

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
50	<u>Achterkreisen</u> Gewöhnung an den Ball	Der TH steht in Grätschstellung und führt den Ball in Form einer Acht um die Beine. Varianten: Extreme Gewichtsverlagerung. Gestreckte Beine. Im Zehenstand.	
51	<u>Hüftkreisen</u> Beweglichkeit der Hüfte	Der TH führt den Ball um die Hüfte und beschreibt mit den Hüften gleichzeitig eine Mitbewegung in Form eines möglichst grossen Kreises.	
52	<u>Drehen</u> Beweglichkeit	Der TH sitzt vor dem Ball. Er ergreift den Ball durch Drehung des Oberkörpers und bringt ihn durch eine Gegen-drehung wiederum in die Ausgangsposition. Variante: Im Stand ausdrehen.	
53	<u>Fassen - los-lassen - fassen</u> Beweglichkeit	Der TH steht in Grätschstellung. Er fasst den Ball mit einer Hand von hinten, mit der anderen von vorn. Nun erfolgt ein schneller Wechsel der Griffe. Der Ball ist einen Moment frei. Hinweis: Ball ganz leicht hochwerfen.	
54	<u>Ball fallen lassen</u> Beweglichkeit	Der TH dreht den Oberkörper nach rechts, so dass der Ball ganz nach hinten zeigt. Nun lässt er den Ball fallen und fängt ihn nach einer schnellen Drehung von der anderen Seite her. Hinweis: Beidhändig.	
55	<u>Fersensitz</u> Beweglichkeit	Der TH sitzt im Fersensitz (Gesäss auf Unterschenkel), die über den Kopf gestreckten Arme halten den Ball. Gegen Drahtgitter oder Umzäunungsposten langsames Rumpfbeugen rw., so weit wie möglich. Nachher Rumpf wieder in Ausgangslage heben.	
56	<u>Ball auf den Boden</u> Beweglichkeit	Der TH hat den Ball im Sitzen zwischen den Füßen eingeklemmt. Nun legt er sich auf den Rücken, und die Füße legen den Ball hinter den Kopf auf den Boden.	

1.1.6 Gymnastische Übungen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
57	<u>Uebergabe</u> Beweglichkeit	Der TH liegt auf dem Rücken, den Ball in beiden Händen. Seitlich führt er nun Hände und Beine zusammen, übergibt den Ball, die Beine führen den Ball auf die andere Seite, wo ein erneuter Wechsel stattfindet.	
58	<u>Rumpfheben</u> Beweglichkeit	Der TH liegt in Rückenlage mit gestreckten Armen und Beinen auf dem Boden. Die Hände fassen den Ball. Rumpfheben und -beugen bis zu den Fusspitzen, wobei die Knie durchgestreckt bleiben. Anschliessend wieder zurück.	
59	<u>Umkreisen</u> Beweglichkeit	Der TH sitzt mit gestreckten Beinen da. Der Ball wird mit den Händen rund um den Körper geführt. Hinweis: Beine bleiben gestreckt,	
60	<u>Pendeln</u> Beweglichkeit	Der TH liegt auf dem Rücken. Er hat die Arme schräg seitwärts gestreckt. Die Hände fassen das Gras. Die Füße fixieren den Ball: Abwechselndes Pendeln der gestreckten Beine nach links und rechts, wobei die Fersen stets dem Boden zugewandt sind.	
61	<u>Zu den Händen</u> Beweglichkeit	Der TH liegt auf dem Rücken. Die Hände fassen seitwärts das Gras. Der Ball ist zwischen den Füßen fixiert. Nun wird der Ball abwechselungsweise zur linken und zur rechten Hand geführt.	
62	<u>Liegestütz</u> Kräftigung der Arme	Der TH macht Liegestütze, in dem er sich auf den Ball stützt. Hinweis: Seitwärts greifen, dass der Ball nicht wegrollt. Variante: Liegestütz auf 2 Bällen.	
63	<u>Ueber den Ball</u> Beweglichkeit	Der TH sitzt auf dem Boden, hat einen Ball in den gestreckten Händen, den zweiten zwischen den Füßen fixiert. Diesen Ball hebt er über einen vor ihm liegenden dritten Ball.	

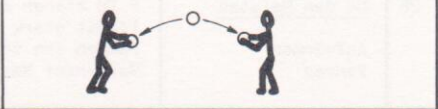
1.1.6 Gymnastische Übungen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
64	<u>Klappmesser mit Ball</u> Beweglichkeit	Der TH liegt auf dem Rücken, den Ball hat er in den Händen. Gleichzeitig hebt er Oberkörper und Beine und "Über-gibt" den Ball auf dem höchsten Punkt den Beinen. Er wird zwischen den Füßen eingeklemmt. Dann wieder zurück.	
65	<u>Bauchlage</u> Beweglichkeit	Der TH liegt in Bauchlage und wirft den Ball von der linken in die rechte Hand. Hinweis: Ellenbogen nicht abstützen!	
66	<u>Hüftkreisen</u> Beweglichkeit	Der TH liegt auf dem Rücken. Der Ball umkreist die Hüften. Der TH muss die Hüften heben und senken.	
67	<u>Scherenbewegung</u> Beweglichkeit	Der TH sitzt am Boden und hält den Ball vor sich. Nun schwingt er die Beine abwechselungsweise über den Ball.	
68	<u>Kerzenstand</u> Beweglichkeit	Der TH steht im Kerzenstand und hat den Ball zwischen den Füßen fixiert. Er hebt und senkt die Beine.	
69	<u>Den Ball über springen</u> Beweglichkeit	Der TH wirft den Ball hoch und überspringt den herunterfallenden Ball mit einem Scherensprung. Hinweis: Früh abspringen.	
70	<u>Ueber den Ball</u> Beweglichkeit Kraft	Der TH legt sich mit der Brust auf den Ball, nur die Hände stützen. Nun rollt der TH mit dem ganzen Körper über den Ball, bis die Füße auf dem Ball sind.	

1.1.7 Verschiedene Übungen

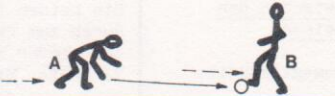
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
71	<u>Gegen die Wand</u> Rasch reagieren	Der TH steht 5 m vor einer Wand und hält den Ball in den Händen. Er spielt diesen mit dem Fuss gegen die Wand und fängt den zurückprallenden Ball.	
72	<u>Fausten</u> Aufwärmen Ballgefühl	Der TH läuft im leichten Laufschriff vorwärts. Er faustet den Ball mit beiden Händen und hält ihn so in der Luft. Hinweis: Auch einhändig.	
73	<u>Laufen</u> Aufwärmen Fausten	Der Trainer wirft dem TH den Ball auf die linke Seite. Der TH faustet den Ball mit beiden Händen zum Trainer zurück, anschliessend Wurf auf die rechte Seite. Hinweis: Korrektes Laufen seitwärts (kleine Schritte).	
74	<u>Liegestütz - Hüpfen</u> Kräftigung	Der TH macht einen Liegestütz auf den beidhändig gefassten Ball. Die Füsse bilden das Zentrum, während die Hände mit dem gefassten Ball durch Abstossen sich im Kreis langsam bewegen. Richtungswechsel! Hinweis: Gleiche Übung mit Medizinball.	
75	<u>Fingerkraft</u> Kräftigung	Der TH drückt gebrauchte Tennisbälle mit den Fingerspitzen (gleichzeitig links und rechts) ein.	
76	<u>Ball hinten hochschleudern</u> Geschicklichkeit	Der TH hat den Ball zwischen den Beinen eingeklemmt, schleudert ihn rw. hoch und fängt ihn sofort.	
77	<u>Ball vorne hochschleudern</u> Geschicklichkeit	Der TH hat den Ball zwischen den Beinen eingeklemmt, schleudert ihn vw. hoch und fängt ihn sofort.	

1.2.1 Den Ball führen/jonglieren

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
78	<u>Ball vom Fuss nehmen</u> Den Ball richtig fassen	Der TH A führt den Ball kreuz und quer, der TH B läuft mit und nimmt ihm mit den Händen den Ball vom Fuss. Dann umgekehrt.	
79	<u>Schattenlaufen</u> Den Ball richtig fassen	Der TH A führt den Ball, der TH B läuft hinter ihm her (Schattenlaufen). Plötzlich lässt A den Ball stehen, und B ergreift ihn sofort mit beiden Händen. Dann umgekehrt.	
80	<u>Den Ball erlaufen</u> Den Ball richtig fassen	Der TH A führt den Ball, B verfolgt ihn. Plötzlich spielt A den Ball leicht nach links, rechts, vorne oder hinten. B erläuft ihn und fängt ihn. Dann umgekehrt.	
81	<u>Ball auf Ball</u> Konzentration	2 TH, jeder hält einen Ball fest in den Händen. Nun wird der dritte Ball durch Stösse hin und her jongliert.	
82	<u>Der Partner faustet</u> Ballgefühl	Der TH A jongliert den Ball mit Fuss, Oberschenkel und Kopf. Dazwischen spielt er ihn hoch zu B, der den Ball sofort wieder zurückfaustet! Hinweis: Rollenwechsel!	
83	<u>Den Ball fangen</u> Ballgefühl	Der TH A jongliert den Ball und spielt ihn dann plötzlich hoch auf. Der TH B fängt den Ball auf dem höchsten Punkt. Dann Rollenwechsel.	
84	<u>Fausten</u> Ballgefühl	Der TH A faustet den Ball viermal, dann übernimmt der TH B den Ball und jongliert viermal. Nachher wird der Ball wieder zu A gespielt. Hinweis: Rollenwechsel!	

1.2.2 Den Ball prellen

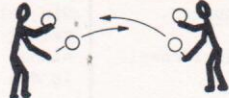
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
85	<u>Ballübergabe</u> Aufwärmen Konzentration	2 TH prellen den Ball gegeneinander im Laufen (hüpfen / springen). Wenn sie sich kreuzen, wird der Ball des Partners übernommen. Variante: Auch mit je 2 Bällen.	
86	<u>Ballwechsel</u> Aufwärmen Konzentration	2 TH laufen (hüpfen / springen) nebeneinander her. 1 TH prellt einen Ball, der andere TH zwei Bälle. Nach 10 m Rollenwechsel.	
87	<u>Den Partnerball holen</u> Reaktion	2 TH stehen sich gegenüber, beide mit Ball. Gleichzeitig prellt jeder seinen Ball zu Boden und fängt den Ball des Partners. Hinweis: Auch mit Hechtsprung	
88	<u>Um den Malstab</u> Aufwärmen Fangen	2 TH stehen sich gegenüber. Beide prellen den Ball möglichst stark auf den Boden, laufen vw. um den Malstab und fangen den vom Partner geprellten Ball. Variante: Nach dem Prellen auch rw. laufen.	
89	<u>Aus dem Sitz</u> Reaktion	Der TH A sitzt startbereit am Boden. TH B prellt den Ball vor A auf den Boden. A steht auf und fängt den Ball. Dann Rollenwechsel.	
90	<u>Hören</u> Reaktion	Gleiche Übung wie 89, aber der TH B steht hinter A. Dieser hört den Aufprall, steht auf und fängt den Ball. Dann Rollenwechsel.	
91	<u>Wer fängt den Ball</u> Aufwärmen Reaktion Fangen	2 TH sitzen dem dritten gegenüber. Dieser prellt den Ball auf den Boden. Beide TH starten auf den Ball. Wer fängt den Ball? Anschliessend prellt derjenige TH, welcher den Ball gefangen hat.	

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
92	<u>Einhändig</u> Ballgefühl	Die beiden TH stehen sich gegenüber und rollen sich den Ball zu. Der Ball wird einhändig aufgenommen. Variante: Beidhändig!	
93	<u>Hoch - tief</u> Aufwärmen Ballgefühl	2 TH stehen sich gegenüber. TH A rollt, TH B wirft den Ball zum Partner. Jeder TH läuft dem Ball des Partners entgegen und fängt ihn. Variante: Aus dem Sitz.	
94	<u>Rolle / rollen</u> Aufwärmen Gewandtheit	2 TH rollen sich den Ball zu. Sie laufen gegen den Ball des Partners, nehmen ihn auf und machen mit dem Ball in der Hand eine Rolle vw. Variante: Nach dem Rollen des Balles eine Rolle rw.	
95	<u>Tempo!</u> Schnelligkeit	Beide TH haben einen Ball in der Hand. Sie stehen weit auseinander. Gleichzeitig rollen beide den Ball vorwärts, so dass der Partner den Ball nur durch Seitwärtslaufen erreichen kann.	
96	<u>Rollen und stoppen</u> Ballgefühl	Der TH A läuft vorwärts und rollt den Ball zu B, der rückwärts läuft und den Ball stoppt. A nimmt ihn wieder auf und rollt wieder. In der anderen Richtung Rollenwechsel.	
97	<u>Platzwechsel</u> Aufwärmen Fangen	2 TH auf einer, 1 TH auf der anderen Seite. TH A rollt den Ball zu TH C und läuft dem Ball nach. Dann rollt C zu B, ... Varianten: Start zum Ball auch aus Langsitz / Bauchlage oder nach Rolle vw. / rw.	
98	<u>Dreieck</u> Aufwärmen Fangen	3 TH stehen im Dreieck. A wirft hoch für B, B rollt für C, C wirft für A, A rollt für B, ... Varianten: Der Ballempfänger startet auch aus Sitz, Bauch- oder Rückenlage.	

1.2.4 Den Ball werfen und fangen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
99	<u>Locker laufen</u> Kreislaufanregung	Die TH laufen locker in begrenztem Raum und werfen sich den Ball zu. Zuspieldhöhe verändern (hoch, tief, rollen).	
100	<u>Zuwurf</u> Richtige Handstellung Schnell reagieren	Die TH stehen sich gegenüber. Der Ball wird zum Partner geworfen. Hinweis: Richtige Handstellung. Variante: In Sitzstellung.	
101	<u>Zurückfedern</u> Schnellkraft	Die TH sitzen sich gegenüber. Aus der Rückenlage wird der Ball hochgeführt und dem Partner zugeworfen. Dieser fängt den Ball und federt zurück, bis er den Boden berührt.	
102	<u>In den Lauf werfen</u> Gewöhnung an den Ball	Die beiden TH werfen sich den Ball im Laufenden zu. Auf korrektes, konzentriertes Fangen achten. Varianten: Als Zuspield indirekt. Ball im Sprung fangen. Ball einhändig fangen.	
103	<u>Zwischen den Beinen</u> Beweglichkeit	Die beiden TH werfen den Ball zwischen den Beinen hindurch zum Partner, der den Ball fängt, sich dreht und ihn wieder zurückwirft. Variante: Mit zwei Bällen.	
104	<u>Fallen lassen</u> Beweglichkeit	Beide TH sitzen sich gegenüber. Der Ball wird seitlich neben den Partner geworfen. Dieser lässt sich seitwärts fallen, bis der Oberkörper den Boden berührt. Dann wieder aufrichten und den Ball zurückwerfen.	
105	<u>Über den Kopf</u> Beweglichkeit	Der TH A steht mit dem Rücken zum Partner und wirft den Ball über den Kopf rückwärts. B fängt den Ball, dreht sich und wirft ebenfalls über den Kopf.	

1.2.4 Den Ball werfen und fangen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
106	<u>Rasch werfen</u> Geschicklichkeit	Jeder TH hält einen Ball auf Brusthöhe. Gleichzeitig werden die Bälle mit einem raschen Stoss getauscht. Hinweis: Bei mehreren TH in der Runde!	
107	<u>Ballwechsel</u> Geschicklichkeit	Beide TH halten je 2 Bälle auf den Handflächen. Auf Zuruf werden zwei Bälle gleichzeitig zugeworfen und einhändig gefangen. Hinweis: Links, rechts, links ...	
108	<u>Mit Rugbyball</u> Reaktion	Die TH werfen sich den Rugbyball zu. Hinweis: Auch indirekt als Bodenpass!	
109	<u>Stören</u> Geschicklichkeit	Beide TH stehen nebeneinander. A hat den Ball, wirft ihn in die Höhe, und B fängt ihn im Sprung, während A ihn stört.	
110	<u>Hechtsprünge</u> Schnellkraft Geschicklichkeit	Der TH A liegt seitwärts am Boden, das eine Bein zum Abstoßen leicht angezogen. B wirft die Bälle so seitwärts (immer auf die gleiche Seite), dass A die Bälle im Hechtsprung fassen kann.	
111	<u>Rückwärts laufen</u> Aufwärmen Reaktion	3 TH laufen nebeneinander rückwärts. Auf Zuruf machen alle drei eine Rolle vw. Dann wirft der Trainer den Ball für einen TH. Hinweis: Auch Rolle rw. oder Bauchlage.	
112	<u>Einhändig</u> Ballgefühl	Die TH stehen sich gegenüber. Sie werfen sich einen Ball einhändig zu, der einhändig gefangen wird. Variante: Mit zwei Bällen (links und rechts).	

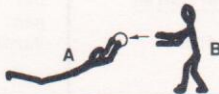
1.2.4 Den Ball werfen und fangen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
113	<u>Im Lauf</u> Fangsicherheit	Der TH A läuft vw. und wirft seinem Partner B, der rw. läuft, die Bälle in verschiedenen Höhen zu. Auf dem Rückweg Rollenwechsel!	
114	<u>Ab - auf</u> Geschicklichkeit	Die beiden TH werfen sich den Ball einhändig zu. Gleichzeitig gehen sie vom Stand in die Hocke, in den Kniestand, in den Sitz, in die Bauchlage und nachher wieder in den Stand.	
115	<u>Zwei Bälle hoch</u> Geschicklichkeit	Die beiden TH stehen sich gegenüber und halten je 2 Bälle auf der offenen Handfläche. Gleichzeitig werfen sie beide Bälle hoch und versuchen, die Bälle des Partner zu fangen.	
116	<u>Viele Bälle zugleich</u> Geschicklichkeit	Der TH A ist fangbereit. TH B wirft ihm hintereinander mehrere Bälle zu, die er allesamt irgendwie in der Hand (zwischen den Beinen!) halten muss. Wer kann mehr Bälle gleichzeitig halten? Variante: Auch mit Fuss-Zuspiel!	
117	<u>Fangen und Rollen</u> Geschicklichkeit	Der TH A wirft seinem Partner B den Ball kurz zu, so dass dieser entgegenlaufen muss. B fängt den Ball und führt mit ihm eine Rolle vw. aus. Dann wirft B für A.	
118	<u>Rückenlage</u> Geschicklichkeit Orientierungsfähigkeit	Der TH A liegt auf dem Rücken. B wirft ihm den Ball zu, A fängt, wirft den Ball zurück und vollführt dann eine Drehung in der Längsachse. Nun wird der Ball erneut zugeworfen. Hinweis: Rollen wechseln!	
119	<u>Acht Bälle</u> Gewandtheit	Der TH A wirft 8 Bälle hintereinander auf verschiedene Arten: Nahe, weit, hoch, flach. TH B fängt die Bälle im Lauf (oder Sprung) und legt sie auf den Boden.	

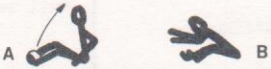
1.2.5 Mit dem Fuß zuspieren

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
120	<u>Aus der Hand</u> Gewöhnung an den Ball	Die beiden TH spielen sich im Laufenden den Ball aus der Hand volley wieder in die Hand! Hinweis: Auf dem Rückweg Spielbein-Wechsel!	
121	<u>Flachpass</u> Sicherheit	Der TH A spielt flach zu B, welcher den Ball in der Kniestellung annimmt und an der Brust sichert. Hinweis: Rollenwechsel.	
122	<u>Hoher Ball</u> Richtiges Fangen	Der TH A spielt den Ball mit dem Fuß in hohem Bogen zu B, der dem Ball entgegenspringt, ihn fängt und ebenso zurückspielt.	
123	<u>An Ort spielen</u> Konzentration	Die beiden TH stehen sich nahe gegenüber. Sie spielen sich den Ball rechts- und linksfüßig flach, halbhoch und hoch zu. Hinweise: Distanz variieren. Sprünge notwendig.	
124	<u>Ball erlaufen</u> Gewandtheit	Der TH A spielt den Ball hoch in alle möglichen Richtungen. Der Partner muss den Ball erlaufen und aufnehmen. Variante: Ball auf den Boden prellen und vor der zweiten Bodenberührung fangen.	
125	<u>Hören</u> Reaktion	Der TH A steht fangbereit da. B, der in seinem Rücken steht, spielt den Ball aus der Hand mit dem Fuß hoch auf. Sobald A den Ton des Schlages hört: Umdrehen - und den Ball fangen. Dann Rollenwechsel.	
126	<u>Dropkickzuspiel</u> Sicherheit am Ball	Die beiden TH stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball im Fangbereich ihrer Arme mit einem Dropkick halbhoch, hoch, flach zu. Hinweis: Die Zuspiele sollen so sein, dass der Ball gefangen werden kann.	

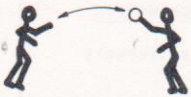
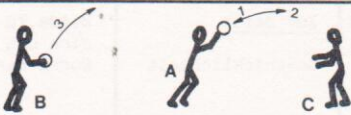
1.2.6 Gymnastische Übungen mit Partner

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
127	<u>Liegestütz</u> Kräftigung	Der TH A steht im Liegestütz auf dem Ball. TH B hält in Hüfthöhe die gegrätschten Beine seines Partners. Langsames Vorwärtsgehen auf dem Ball. Rollenwechsel.	
128	<u>Oben - unten</u> Beweglichkeit	Die beiden TH stehen in Grätschstellung Rücken an Rücken und übergeben sich den Ball oben und unten.	
129	<u>Kopfstoss verkehrt</u> Beweglichkeit	Der TH A macht eine breite Grätschstellung, so dass er mit dem Kopf fast den Boden berührt. Der TH B rollt ihm von hinten den Ball zu, A stösst ihn mit dem Kopf zurück! Hinweis: Rollenwechsel!	
130	<u>Reiter und Pferd</u> Beweglichkeit	Der TH A ist im Kniestand mit aufgestützten Händen. TH B sitzt auf seinem Rücken. Die Füße werden von A fixiert. Langsames Rumpfsenken rückwärts mit Ball.	
131	<u>Bauchlage</u> Beweglichkeit	Der TH A wirft dem in Bauchlage liegenden TH B Bälle zu. B hebt den Rumpf und fängt die Bälle ohne Bodenberührung der Arme. Hinweis: Rollenwechsel!	
132	<u>Krokodil-Bewegung</u> Beweglichkeit	2 TH liegen sich in Bauchlage gegenüber. TH A wirft B 5 Bälle zu, die B seitlich links und rechts ablegt und am Schluss wieder zu A wirft.	
133	<u>Drehen</u> Beweglichkeit	2 TH sitzen Rücken gegen Rücken, Abstand 1 m. Der TH A dreht sich und übergibt B den Ball, dann wieder auf der anderen Seite Ball zurückgeben. Hinweis: Bei der Uebergabe sich ansehen!	

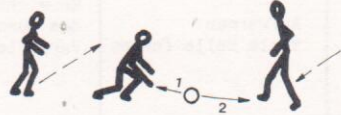
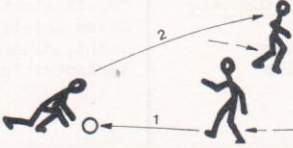
1.2.6 Gymnastische Übungen mit Partner

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
134	<u>Rasch werfen</u> Beweglichkeit	Beide TH liegen sich in Bauchlage gegenüber und werfen sich einen Ball rasch gegenseitig zu. Hinweise: Ellenbogen in der Luft. Serien von 10 / 15 / 20 Würfen.	
135	<u>Zur Seite</u> Geschicklichkeit	Beide TH sitzen sich im Grätschsitz gegenüber. Sie werfen sich den Ball immer deutlicher seitwärts zu, bis sie den Boden berühren.	
136	<u>Drehen</u> Beweglichkeit	Der TH A sitzt am Boden, TH B wirft ihm den Ball zu, umkreist ihn aber, dass A den Oberkörper immer drehen muss.	
137	<u>Mit der Sohle</u> Kräftigung Beine	Der TH A liegt auf dem Rücken. TH B wirft ihm den Ball so zu, dass er ihn mit der Sohle zurückstossen kann. Hinweis: Rollenwechsel!	
138	<u>Schleudern</u> Kräftigung Beine	Der TH A hat einen Ball zwischen den Beinen eingeklemmt. Er schleudert nun den Ball in die fangbereiten Hände von B. Dann Rollenwechsel!	
139	<u>Uebergabe</u> Beweglichkeit	Der TH A sitzt am Boden und hat den Ball mit den Füßen fixiert. Er übergibt hinter dem Kopf an B, der den Ball mit den Händen übernimmt und sich in Rückenlage legt. Dann wieder zurück. Hinweis: Rollenwechsel!	
140	<u>Liegestütz</u> Kräftigung Arme	Beide TH stehen sich im Liegestütz gegenüber und werfen einen Ball abwechselungsweise in die rechte und linke Hand des Partners.	

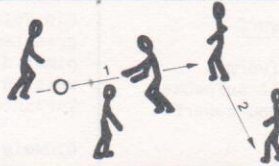
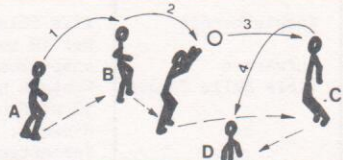
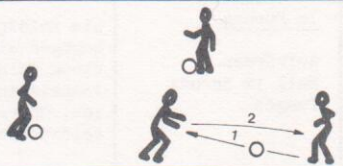
1.2.7 Verschiedene Übungen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
141	<u>Fausten als Zu- spiel</u> Sicherheit am Ball	Die beiden TH stehen sich gegenüber. Sie fausten sich den Ball leicht zu. Varianten: Beidhändig. Einhändig Distanz vergrössern / Ball höher fausten.	
142	<u>Einer in der Mitte</u> Fausten	Der TH A steht zwischen B und C, die beide einen Ball haben. A faustet die Bälle zu B und C zurück.	
143	<u>Mit der Kugel</u> Kräftigung	Beide TH stehen sich gegenüber. Eine leichte Kugel wird zum Partner gestossen, der sie auffangen muss.	
144	<u>Ballkampf I</u> Kräftigung	Beide TH fassen mit gestreckten Armen den Ball vor der Brust und versuchen, ihn an sich zu ziehen. Variante: Im Kauern.	
145	<u>Ballkampf II</u> Kräftigung	Beide TH fassen mit gestreckten Armen den Ball über den Köpfen und versuchen ihn wegzudrücken.	
146	<u>Ballkampf III</u> Kräftigung	Beide TH fassen je einen Ball. Sie versuchen, sich den Ball aus den Händen zu schlagen.	
147	<u>Ballkampf IV</u> Kräftigung	Der TH A hält einen Ball in der Hand. Er lässt B mit dem Fuss gegen den Ball treten, hält ihn aber fest im Griff. Hinweis: Rollenwechsel!	

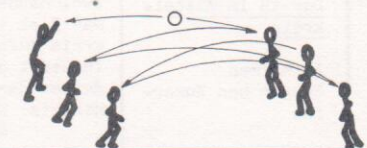
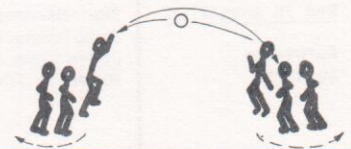
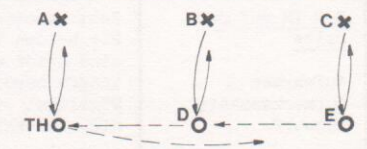
1.3 Der Torhüter mit der Mannschaft

Nr.	Titel/ Ziel	Beschreibung	Organisation
148	<u>Im Schwarm</u> Aufwärmen Ball aufnehmen	Die Feldspieler und der TH bewegen sich im leichten Lauf in einem begrenzten Feld. Sie spielen sich den Ball flach zu. Der TH nimmt die Zuspiele auf und rollt den Ball nachher einem Mitspieler zu. Hinweis: Auch mit 2 oder 3 Bällen.	
149	<u>Zuwurf</u> Aufwärmen Ball aufnehmen Genau zuwerfen	Die Feldspieler bewegen sich im leichten Lauf in einem begrenzten Feld. Sie spielen sich den Ball flach zu. Der TH nimmt die flachen Zuspiele auf und wirft den Ball zu einem weit entfernten Mitspieler. Variante: Der TH spielt den Ball aus der Hand mit dem Fuss. Hinweis: Auch mit 2 oder 3 Bällen.	
150	<u>Zuspiele aufnehmen</u> Aufwärmen Ball aufnehmen	Je zwei Feldspieler haben einen Ball. Sie spielen sich der Ball zu, indem sie sich im Feld frei bewegen. Der TH läuft in die Zuspiele, fängt den Ball und wirft ihn dem Zuspieler zurück. Variante: Auch mit zwei TH.	
151	<u>Anspielbereit</u> Aufwärmen Viele Bälle fangen	Alle Feldspieler führen ihren Ball kreuz und quer im Feld. Der TH bewegt sich ebenfalls im Feld und ist jederzeit anspielbereit. Sobald er mit einem Feldspieler Blickkontakt hat, spielt ihm der Feldspieler den Ball zu. Der TH wirft (rollt) ihm den Ball wieder zu! Hinweis: Blickkontakt ist wichtig! Varianten: Zuspiele auf den TH flach, halbhoch, hoch.	
152	<u>Im Sprung</u> Aufwärmen Ball im Sprung fangen	Die Feldspieler jonglieren den Ball an Ort. Die beiden TH bewegen sich zwischen den Feldspielern. Sobald der TH vor einem Feldspieler steht, spielt dieser den Ball aus dem Jonglieren hoch auf. Der TH springt nach dem Ball, fängt ihn, übergibt ihn dem Spieler wieder und läuft zum nächsten Feldspieler.	

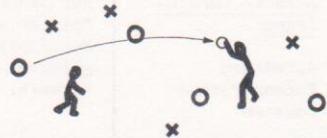
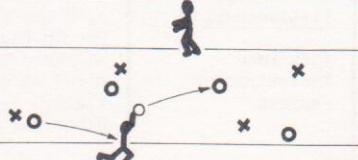
1.3 Der Torhüter mit der Mannschaft

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
153	<u>Kreis, Zuwurf</u> Aufwärmen Viele Bälle fangen	Der TH steht in der Mitte eines Kreises (4 bis 6 Spieler). Er wirft den Ball einem Spieler zu. Dieser spielt ihn mit dem Fuss wieder zur Mitte. Varianten: Zuspiele zum TH mit dem Kopf. Zuspiele flach, halbhoch oder hoch. Der TH rollt den Ball zu den Spielern.	
154	<u>Kreis, Zuspiele</u> Aufwärmen Reaktion	Der TH steht in der Mitte eines Kreises (4 bis 6 Spieler). Diese Spieler spielen sich den Ball flach zu. Der TH versucht, diese Zuspiele abzufangen. Variante: Zuspiele hoch.	
155	<u>Kreis, Kopfbälle I</u> Aufwärmen Aufmerksamkeit Reaktion	Der TH steht in der Mitte eines Kreises (4 bis 6 Spieler). Die Feldspieler spielen sich den Ball mit dem Kopf zu. Der TH versucht, die Kopfbälle abzufangen. Hinweis: Kreis eng.	
156	<u>Kreis, Kopfbälle II</u> Aufwärmen Fausten	Der TH und 5 bis 6 Spieler sind im Kreis aufgestellt. A Kopfball zu B und dem Ball nachlaufen, B Kopfball zu TH und auf Position TH, TH faustet zu C und auf Position C, C Kopfball zu D. Hinweis: Zwei Gruppen. Welche kann den Ball länger in der Luft halten?	
157	<u>Kreis</u> Aufwärmen Viele Bälle fangen Reagieren	Der TH steht in der Mitte eines Kreises (4 bis 6 Spieler). Jeder Spieler hat einen Ball. Der TH wendet sich nun von einem Spieler zum anderen. Jeder Spieler spielt dem TH den Ball in beliebiger Art zu. Der TH rollt den Ball sofort zurück. Hinweis: Den Ball werfen, rollen, prellen, schießen. Variante: Die Spieler jonglieren in der Zwischenzeit.	

1.3 Der Torhüter mit der Mannschaft

Nr.	Titel/ Ziel	Beschreibung	Organisation
158	<u>Auf den TH I</u> Aufwärmen Viele Bälle fangen	Die Feldspieler führen ihren Ball hintereinander gegen den TH. Sobald der TH bereit ist, schießt der vorderste Feldspieler auf den TH. Dieser fängt und wirft dem Spieler den Ball in den Lauf. Der Spieler führt den Ball um den Malstab und schliesst hinten an. Hinweis: Auf den TH schießen (nicht neben ihn!).	
159	<u>Auf den TH II</u> Aufwärmen Viele Bälle fangen	Die Feldspieler stehen mit ihren Bällen auf beiden Seiten des TH. A schießt flach auf den TH. Dieser fängt den Ball, rollt ihn zur Seite, dreht sich schnell, fängt den hoch gespielten Ball von B und rollt ihn zur Seite. Die Spieler wechseln die Seiten. Hinweis: Auf den TH schießen (nicht neben ihn!).	
160	<u>Ball hochhalten</u> Aufwärmen Fausten	Je drei Spieler, darunter ein TH, stehen sich gegenüber. Die Spieler spielen sich den Ball mit dem Kopf zu, der TH faustet den Ball. Hinweis: Zwei Gruppen, dann als Wettkampf.	
161	<u>Strecke zurücklegen</u> Aufwärmen Konzentration Fausten	Auf jeder Seite stehen drei Spieler, darunter der TH. Die Spieler spielen sich nun den Ball mit dem Kopf zu und schliessen sofort hinten an, damit der Ball immer weiter geleitet werden kann. Der TH faustet den Ball. Hinweis: Mit 2 Gruppen als Wettkampf: Wer kommt weiter?	
162	<u>Platzwechsel</u> Aufwärmen Konzentration Fausten	A, B und C köpfeln den Ball gleichzeitig zu TH, D und E. Der TH faustet den Ball zurück, D und E köpfeln ihn. Dann wechseln TH, D und E sofort den Platz und köpfeln (fausten) am neuen Platz weiter. A, B und C bleiben an ihrem Platz. Hinweise: Rollenwechsel. Sehr schwierig.	

1.3 Der Torhüter mit der Mannschaft

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
163	<u>Der TH spielt mit</u> Aufwärmen Antizipieren Fangen und Zuwerfen	Zwei Mannschaften (4 bis 6 Spieler) spielen im begrenzten Raum gegeneinander. In jeder Mannschaft spielt ein TH. Freies Spiel. Die TH können den Ball mit den Händen erobern und zuspielen.	
164	<u>Der TH als Joker</u> Aufwärmen Fangen und Zuwerfen Übersicht	Zwei Mannschaften (4 bis 6 Spieler) spielen im begrenzten Raum gegeneinander. Der TH spielt als Joker immer bei der ballbesitzenden Mannschaft. Varianten: Mit 2 Joker-TH. Wettbewerb: Zuspiele zum TH zählen.	
165	<u>Der TH im Mittelkreis</u> Aufwärmen Fangen und Zuwerfen	Zwei Mannschaften (4 bis 6 Spieler) spielen gegeneinander. Das Ziel ist, den neutralen TH, der sich nur im Mittelkreis aufhalten darf, mit einem Flugball anzuspielen. Der TH wirft den Ball zur gleichen Mannschaft zurück, von der er das Zuspiel bekommen hat. Hinweis: Wettbewerb. Nur Flugbälle ergeben Punkte.	
166	<u>Den TH anspielen</u> Aufwärmen Auswurf	Zwei Mannschaften (4 bis 6 Spieler) spielen gegeneinander. Jede Mannschaft hat ihren TH, der sich frei bewegen kann. Jedes hohe Zuspiel zum eigenen TH ergibt einen Punkt. Hinweis: Nur Flugbälle zählen.	
167	<u>Der TH auf der Seite</u> Aufwärmen Aufmerksamkeit Auswurf	Zwei Mannschaften (4 bis 6 Spieler) spielen gegeneinander. Die beiden TH halten sich in den Seitenzonen auf. Sie sind beide neutral und werfen den Ball zu jener Mannschaft zurück, von der sie ihn erhalten haben. Ziel: Möglichst viele Zuspiele (Flugbälle) auf die TH erreichen. Hinweis: Wettbewerb.	

Kapitel 2

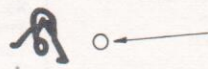
Konditionstraining

2.1	Beweglichkeit	40
2.1.1	Beweglichkeit mit Ball	40
2.1.2	Beweglichkeit ohne Ball	43
2.2	Gewandtheit	44
2.3	Geschicklichkeit	47
2.4	Aktions- und Reaktionsschnelligkeit	52
2.5	Schnellkraft	60
2.6	Kraft	66
2.7	Lokales Stehvermögen	71
2.8	Torhüter-Parcours	73

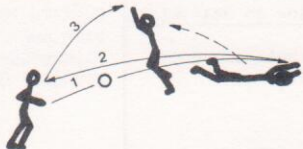
2.1.1 Beweglichkeit mit Ball

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
1	<u>Paket</u> Wirbelsäule vorwärts	Aus der Rückenlage geht der TH mit dem zwischen den Füßen fixierten Ball über den Kopf nach hinten und stellt seine Knie unmittelbar neben den Kopf auf den Boden. Variante: Nach hinten über den Kopf in den Kniestand gelangen.	
2	<u>Rückwärts</u> Wirbelsäule rückwärts	Der TH lässt sich, unter Mithilfe des Trainers, mit einem Ball zwischen den Händen rückwärts fallen, bis der Ball den Boden berührt. Er versucht nun durch Aufrichten des Rumpfes den Ball möglichst weit in Richtung Beine zu führen. Hinweis: Der Trainer stützt den TH in den Hüften.	
3	<u>Nach hinten I</u> Wirbelsäule vorwärts	Der TH versucht einen Ball mit den Händen zwischen den Beinen hindurch möglichst weit nach hinten zu legen. Variante: In Extremstellung durch leichtes Wippen Rolle vorwärts auslösen.	
4	<u>Nach hinten II</u> Wirbelsäule in der Drehung	Der TH sitzt auf dem Boden und legt den Ball mit einer Drehbewegung möglichst weit nach hinten. Durch eine Gegenbewegung holt er den Ball wieder zurück und legt ihn auf die andere Seite.	
5	<u>Hoch das Bein</u> Wirbelsäule in der Drehung	Der TH liegt mit seitlich ausgestreckten Armen in Rückenlage auf dem Boden. Mit beiden Händen drückt er je einen Ball auf den Boden. Ohne seitliches Verschieben versucht er nun, mit dem gegenüberliegenden Bein den Ball zu treten.	

2.1.1 Beweglichkeit mit Ball

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
6	<u>Kopfstoss</u> Wirbelsäule vorwärts	Der TH macht eine ganz breite Grätschstellung. Nun senkt er den Rumpf so nach vorne, dass der Kopf fast den Boden berührt. Der Trainer rollt nun von hinten einen Ball gegen den TH. Dieser stösst ihn mit einem Kopfstoss zurück. Hinweis: Nur für ganz bewegliche TH!	
7	<u>Schnell auf</u> Kräftigung der Arme	Der TH ist in Liegestütz-Position (Hände auf den Ball gestützt) vor dem Trainer. Nun wirft der Trainer einen zweiten Ball seitlich zum TH. Dieser steht rasch auf, nimmt den ersten Ball mit und fängt den zweiten.	
8	<u>Beide liegen</u> Wirbelsäule seitwärts	Der TH A liegt in Seitenlage auf der Torlinie, der TH B liegt in Bauchlage vor ihm. Nun wirft B den Ball flach und halbhoch im Wechsel, dass A die Bälle fangen kann. Hinweis: Rollenwechsel!	
9	<u>Liegestütz</u> Kräftigung der Arme	Der TH A ist in Liegestütz-Position (Hände auf den Ball gestützt) vor dem Tor. Der TH B steht im Tor und wirft A einen Ball zu. A springt nun aus dem Liegestütz nach vorne, behält den Ball in den Händen und trifft den den zugeworfenen Ball so, dass dieser wieder gegen B fliegt. B muss den Rückpraller fangen. Hinweis: Rollenwechsel!	
10	<u>Beide in Seitenlage</u> Wirbelsäule seitwärts	Zwei TH liegen sich in Seitenlage gegenüber. Sie werfen sich nun den Ball rasch zu. Auf Zuruf des Trainers wird blitzschnell die Seite gewechselt! Hinweis: Oberkörper heben!	

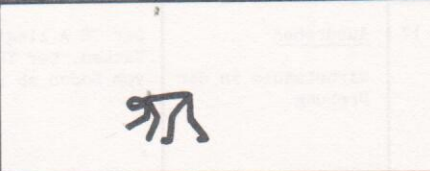
2.1.1 Beweglichkeit mit Ball

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
11	<u>Grätschsitz</u> Wirbelsäule vorwärts Fangen	Der TH sitzt im Grätschsitz. Der Trainer wirft dem TH den Ball vor die Füße. Der TH fängt den Ball, rollt rw. und berührt mit dem Ball die Füße der ausgestreckten Beine. Nachher sitzt er wieder auf und wirft den Ball zum Trainer. Variante: Hinten 20 bis 30 sec bleiben.	
12	<u>Kniestand I</u> Wirbelsäule rückwärts Fangen	Der TH ist im Kniestand. Der Trainer wirft dem TH den Ball. Dieser fängt den Ball und beugt sich mit dem Ball möglichst weit nach hinten. Nachher richtet er sich wieder auf und wirft den Ball zum Trainer. Variante: Hinten auch 20 bis 30 sec bleiben.	
13	<u>Kniestand II</u> Wirbelsäule in der Drehung Fangen	Der TH ist im Kniestand. Der Trainer wirft den Ball auf die rechte Seite. Der TH fängt ihn und setzt sich auf die Gegenseite. Nachher richtet er sich auf und wirft den Ball zum Trainer zurück. Anschließend wirft der Trainer auf die andere Seite.	
14	<u>Bauchlage</u> Wirbelsäule rückwärts Fangen	Der TH liegt in Bauchlage. Der Trainer wirft ihm den Ball möglichst hoch, so dass ihn der TH gerade noch mit aufbäumen fangen kann. Nachher dreht sich der TH mit dem Ball um die eigene Achse und wirft dann den Ball zum Trainer zurück.	
15	<u>Seitenlage</u> Wirbelsäule seitwärts Sprung Fangen	Der TH liegt in Seitenlage links. Der Trainer wirft den Ball so, dass ihn der TH gerade noch fangen kann. Der TH wirft nachher den Ball zum Trainer zurück, steht auf und fängt den vom Trainer hochgeworfenen Ball im Sprung, wirft diesen zurück und geht in die Seitenlage rechts.	

2.1.2 Beweglichkeit ohne Ball

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
16	<u>Ganz gestreckt</u> Wirbelsäule in der Drehung	Die beiden TH stehen sich gegenüber und fassen sich mit gestreckten Armen. Nun führen sie zwei ganze Drehungen nach rechts durch, nachher wieder zwei nach links. Hinweis: Rasche Ausführung.	
17	<u>Ausdrehen</u> Wirbelsäule in der Drehung	Der TH A liegt in Bauchlage auf dem Boden, die Hände im Nacken. Der TH B fixiert die Beine von A. Nun hebt sich A vom Boden ab und dreht links und rechts den Oberkörper aus.	
18	<u>Hochschwingen</u> Wirbelsäule rückwärts	Der TH A steht im Liegestütz vor B. B nimmt ihn, zwischen den Beinen stehend, auf. Er fasst A unter dem Bauch. Nun stösst A ab und richtet sich auf, B unterstützt die Bewegung.	
19	<u>Ueberrollen</u> Wirbelsäule vorwärts	Die beiden TH stehen Rücken an Rücken und fassen sich an den gestreckten Händen. A beugt sich mit Schwung nach vorne und zieht B auf seinen Rücken. B zieht die Beine an, rollt über A und kommt vor ihm am Boden zur Landung. Hinweis: Der Trainer muss anfänglich Hilfe stehen.	
20	<u>Handstand</u> Abrollen	Der TH A macht einen Handstand, B stützt ihn. Dann rollt sich A aus dem Handstand, macht eine Rolle vorwärts und kommt wieder in den Stand. Hinweis: Rollenwechsel!	

2.2 Gewandtheit

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
21	<u>Laufen, Rollen, Springen, Hüpfen</u> Viele Formen	Der TH läuft in allen Varianten. Der TH macht aus dem Laufen Rollen, Drehungen, das Rad. Der TH macht aus dem Lauf Laufsprünge, Strecksprünge, Spreizsprünge. Der TH hüpfte einbeinig, zweibeinig.	
22	<u>Vierfüsslergang</u> vorlings und rücklings	Der TH geht im Vierfüsslergang vorwärts, überrollt plötzlich seitwärts und geht im Vierfüsslergang weiter. Variante: Auch im Vierfüsslergang rücklings!	
23	<u>Aus dem Kniestand</u> Uebungsfolge	Der TH steht im Kniestand. Aus dem Kniestand springt er in den Stand, macht eine Rolle rückwärts, geht in den Kauerstand und zum Schluss wieder in den Kniestand. Nachher beginnt er von neuem. Hinweis: 4 bis 5 Serien.	
24	<u>Aus dem Liegestütz</u> Sprungfolge	Der TH steht im Liegestütz, springt mit den Füßen zwischen die Hände, macht einen Strecksprung mit halber Drehung und lässt sich wieder in den Liegestütz fallen. Nachher beginnt er wieder von neuem. Hinweis: 4 bis 8 Serien.	
25	<u>Auf - Ab</u> Rasch ausführen	Der TH hat die Hände vor der Brust verschränkt. Aus dem Stand geht er in die Knie und schliesslich legt er sich auf den Rücken. Dann steht er wieder auf. Variante: Hände auf dem Rücken verschränkt, sich auf den Bauch legen.	

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
26	<u>Bodenkippe</u> Explosiv ausführen	Der TH liegt in Rückenlage. Er hat die Beine angezogen an die Brust, die Hände neben dem Kopf auf den Boden gestützt. Nun stösst er blitzschnell ab, dass er in den Stand kommt. Hinweis: Schwierig. An leichtem Abhang ausführen.	
27	<u>Durchspringen</u> Schnellkraft	Der TH fasst in gebückter Haltung mit der linken Hand die rechte Zehenspitze. Mit dem linken Bein (es ist das Standbein) springt er nun über die linke Hand. Hinweise: Schwierig. Vor- und rückwärts ausführen. Hände wechseln.	
28	<u>Aus dem Gleichgewicht</u> Schnellkraft Gleichgewicht	Beide TH hüpfen auf einem Bein und versuchen, sich durch Stösse mit den Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Varianten: Auch in der Kauerstellung! Hahnenkampf: Seitlich rempeln!	
29	<u>Bocksprünge I</u> Schnellkraft Beweglichkeit	Der TH A geht in Bock-Stellung. Der TH B springt über A und kriecht nachher unten durch zurück. Hinweis: 5mal schnell ausführen, dann Rollenwechsel!	
30	<u>Bocksprünge II</u> Schnellkraft Beweglichkeit	Der TH A geht in Bock-Stellung. Der TH B springt über A und schliesst eine Rolle vorwärts an. In dieser Zeit dreht sich A, und B führt wieder Bocksprünge und Rolle vorwärts aus. Hinweis: Statt Rolle in die Bauchlage gehen, ein Rad schlagen ...	

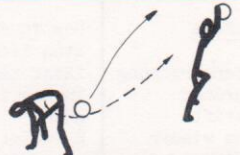
2.2 Gewandtheit

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
31	<u>Anspringen</u> Schnellkraft	Die beiden TH springen sich nach kurzem Anlauf (zwei, drei Schritte) Brust gegen Brust an, lassen sich dann zurückfallen in die Rücklage, stehen wieder auf und springen sich erneut an. Hinweis: Kopf seitwärts halten!	
32	<u>Einsteigen - Aussteigen</u> Wirbelsäule in der Drehung	Die beiden TH fassen sich in leicht gebeugter Haltung, und nun steigen sie von der gleichen Seite mit je einem Fuss über die gefassten Hände, drehen sich und steigen auf der anderen Seite aus. Hinweis: Hände nicht loslassen!	
33	<u>Liegestütz - Sprung</u> Kräftigung der Arme	Der TH A steht im Liegestütz. Neben ihm liegt TH B auf dem Bauch. Nun überspringt A seinen Partner und legt sich seinerseits auf den Bauch, damit auch B ihn im Liegestütz-Sprung überspringen kann.	
34	<u>Tankrolle</u> Wirbelsäule vorwärts	Der TH A liegt in Rückenlage und fasst die Knöchel von B. Dieser stützt sich im Liegestütz auf A und fasst dessen Knöchel. Nun führt B eine Rolle vorwärts aus und zieht dabei A mit, so dass beide fortwährend Rolle an Rolle ausführen. Wichtig: Griff nicht loslassen!	
35	<u>Seitlich überdrehen</u> Gleichgewicht Mut	Die beiden TH fassen sich in den Hüften. Der TH A schwingt seinen Partner seitwärts hoch und stellt ihn auf der anderen Seite ab. B unterstützt diese Bewegung durch Abstoßen und Halten in den Hüften. Hinweis: Schwierig!	

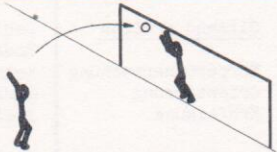
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
36	<u>Aufwerfen und fangen</u> Körperbeherrschung Orientierung	Der TH wirft den Ball auf, berührt mit beiden Händen den Boden und fängt den Ball im Sprung hoch oben. Varianten: Drehung um eigene Achse. Absitzen, abliegen. Rolle vorwärts / Rolle rückwärts. Steigerung: Den Ball weniger hoch aufwerfen.	
37	<u>Sitzend aufwerfen</u> Körperbeherrschung Orientierung Kräftigung	Der TH wirft den Ball aus dem Grätschsitz hoch, steht auf und fängt den Ball im Sprung hoch oben. Varianten: Ball im Sprung fausten! Zusatzaufgaben wie oben. Steigerung: Möglichst schneller Bewegungsablauf!	
38	<u>Liegend hochwerfen</u> Körperbeherrschung Kräftigung	Der TH liegt auf dem Bauch, wirft den Ball hoch in die Luft, erhebt sich schnell und fängt den Ball wenn möglich in der Luft. Gelingt dies nicht, blockiert er den Ball im Hechtsprung unmittelbar nach der ersten Bodenberührung am Boden.	
39	<u>Liegend prellen</u> Körperbeherrschung Kräftigung	Der TH liegt auf dem Bauch, prellt den Ball auf den Boden, erhebt sich schnell und fängt den Ball wenn möglich in der Luft. Gelingt dies nicht, blockiert er den Ball im Hechtsprung unmittelbar nach der ersten Bodenberührung am Boden.	
40	<u>Liegend hochstossen</u> Körperbeherrschung Kräftigung	Der TH liegt auf dem Rücken und stösst den Ball hoch in die Luft, erhebt sich schnell und fängt den Ball wenn möglich in der Luft. Gelingt dies nicht, blockiert er im Hechtsprung den Ball unmittelbar nach der ersten Bodenberührung am Boden. Steigerung: Bewegungsgeschwindigkeit steigern. Ball weniger hoch stossen.	

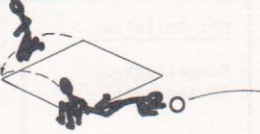
2.3 Geschicklichkeit

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
41	<u>Ball in Hochhalte</u> Dehnen	Der TH hat den Ball in der Hochhalte. Er streckt die Arme. Nun führt er verschiedene Bewegungsaufgaben aus: Absitzen - aufstehen, Sich auf den Rücken legen - aufstehen Sich auf den Bauch legen - aufstehen.	
42	<u>Pendel</u> Locker fallen lassen	Der TH sitzt mit gespreizten Beinen. Der Trainer wirft ihm den Ball seitlich links und rechts so zu, dass er seine Position verlassen muss. Wie ein Pendel lässt er sich nach links und rechts fallen. Hinweis: In rhythmischem Wechsel. Auch in unrythmischem Wechsel.	
43	<u>Fausten</u> Genaueres Fausten Koordination	Der TH faustet den Ball mit beiden Händen hoch, berührt mit der linken Hand den Boden, faustet den Ball wieder hoch, berührt mit der rechten Hand den Boden und so fort. Variante: Mit beiden Händen den Boden berühren.	
44	<u>Grätsche</u> Hoher Wurf Reaktion	Der TH wirft den Ball rückwärts durch die gegrätschten Beine hoch und versucht, den Ball im Sprung zu fangen. Variante: Vor dem Fangen noch den Boden berühren.	
45	<u>Hechtsprung</u> Gezielter Wurf	Der TH hält den Ball mit beiden Händen hinter den gegrätschten Beinen, wirft den Ball nach vorne und versucht, diesen im Hechtsprung zu fangen, bevor er den Boden berührt.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
46	<u>Hochspielen und fangen</u> Körperbeherrschung Orientierung	Der TH spielt den Ball mit dem Fuss in die Höhe, berührt mit beiden Händen den Boden und fängt den Ball möglichst hoch oben. Variante: Zwei TH, jeder fängt den Ball des Partners.	
47	<u>Prellen und fangen</u> Körperbeherrschung Orientierung	Der TH prellt den Ball kräftig auf den Boden, berührt mit beiden Händen den Boden und fängt den Ball möglichst hoch oben. Variante: Zwei TH, jeder fängt den Ball des Partners.	
48	<u>Sitzend prellen</u> Körperbeherrschung Orientierung Kräftigung	Der TH prellt den Ball im Grätschsitz kräftig auf den Boden, steht auf und fängt den Ball im Sprung möglichst hoch oben. Variante: Ball im Sprung fausten. Steigerung: Möglichst schneller Bewegungsablauf.	
49	<u>Grätsche</u> Wurf Rasche Drehung	Der TH wirft den Ball zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten hoch, dreht sich sofort und fängt den Ball. Variante: Nach Wurf Rolle vw., der Ball darf einmal den Boden berühren und wird dann im Hechtsprung gefangen.	
50	<u>Gegenrichtung</u> Rasch aufstehen	Der TH liegt auf dem Rücken. Der Trainer spielt ihm den Ball vor den Füßen vorbei und gibt gleichzeitig ein Zeichen, so dass der TH aufspringt und den Ball mit einem Hechtsprung sichert. Varianten: Verschiedene Ausgangspositionen.	

2.3 Geschicklichkeit

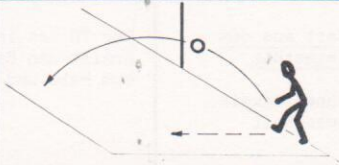
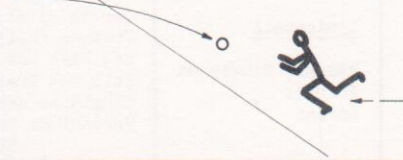
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
51	<u>Nach hinten springen</u> Rasch drehen Situation erfassen	Der Trainer spielt dem TH den Ball von vorne durch die leicht gespreizten Beine. Sobald der Ball das "Tor" passiert hat, dreht sich der TH ab und fängt den Ball mit einem Sprung. Hinweis: Die Füße bleiben so lange als möglich in der Ausgangsposition.	
52	<u>Unter den Malstäben durch</u> Rasch handeln	Der TH wirft den Ball hoch, schlüpft schnell durch das von zwei Malstäben gebildete Tor und fängt den Ball wieder. Variante: Auch mit dem Fuss den Ball hochspielen.	
53	<u>Aus dem Sitz</u> Rasch aufstehen	Der TH sitzt auf der Torlinie. Der Trainer wirft ihm den Ball hoch zu. Der TH steht rasch auf und fängt den Ball.	
54	<u>In die Ecke</u> Körperbeherrschung Hechtsprünge Sprungkraft Position wieder einnehmen	Der TH steht im Tor. Er hechtet zu einem am rechten Pfosten liegenden Ball, blockiert ihn mit beiden Händen und lässt ihn wieder los. Darauf läuft er möglichst schnell in die Tormitte, setzt sich auf den Boden und schnell hoch. Hinweis: Je nach Grösse: Latte berühren.	
55	<u>Hinausstürzen</u> Körperbeherrschung Position wieder einnehmen	Der TH steht im Tor, der Trainer schräg vor dem Tor. Der TH stürzt einem gegen die vordere Fünfecke geworfenen Ball entgegen und faustet diesen im Hechtsprung weg. Darauf muss er im Zurücklaufen einen zweiten, vom Trainer zugeworfenen Ball fangen oder über die Latte lenken.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
56	<u>Rollen vor- und rückwärts</u> Orientierungsfähigkeit	Der TH steht im Tor, macht eine Rolle vorwärts, dann eine Rolle rückwärts und fängt dann den vom Trainer zugeworfenen Ball.	
57	<u>Halbe Drehung</u> Rasche Drehung Reaktion	Der TH führt im Sprung halbe Drehungen aus und wieder zurück. Sofort nach der zweiten Drehung wirft der Trainer den Ball seitwärts. Der TH fängt den Ball im Hechtsprung.	
58	<u>Einbeinhüpfen</u> Absprung Fangen	Der TH hüpfte auf dem linken Bein dreimal nach rechts, nach dem dritten Sprung sofort einbeiniger Absprung (Hechtsprung) mit dem linken Fuss auf den vom Trainer zugeworfenen Ball. Anschliessend hüpfte er auf dem rechten Bein nach links.	
59	<u>Viereck</u> Genaueres Springen	Der TH springt beidbeinig ein Viereck ab und setzt sich nach dem vierten Sprung. Sofort steht er wieder auf und fängt den vom Trainer seitwärts zugeworfenen Ball im Hechtsprung. Variante: Auch in Bauchlage.	
60	<u>Seitenlage</u> Absprung Fangen	Der TH liegt in Seitenlage nach links. Blitzschnell steht er auf und fängt den vom Trainer nach rechts geworfenen Ball im Flug. Nach der Landung liegt er auf der anderen Seite zum Sprung bereit. Variante: Ausgangsstellung im Liegestütz!	

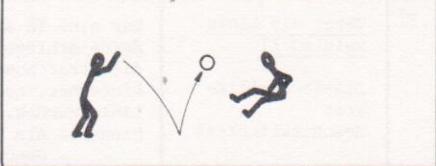
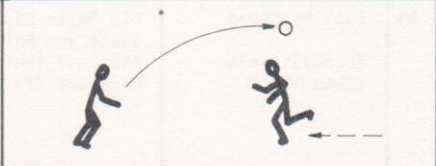
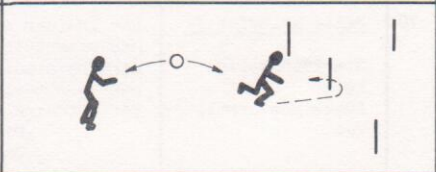
2.4 Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
61	<u>Spurt zur Mitte</u> Schnelligkeit Gewandtheit	Die beiden TH verlassen auf Zuruf des Trainers ihren Ball, spurten zur Mitte, berühren sich dort kurz mit den Händen, laufen zum Ball zurück und hechten auf den Ball. In dieser Stellung warten sie auf den nächsten Befehl zum Laufen. Hinweis: Serien zu 5 Läufen.	
62	<u>Ball holen</u> Schnelligkeit	Die beiden TH starten bei ihrem Ball. Jeder holt den Ball des Partners, legt ihn auf der Linie ab und holt sofort wieder den nächsten Ball. Hinweis: 20 Sekunden. Variante: Den Ball in der Mitte austauschen!	
63	<u>Rückwärts</u> Schnelligkeit Uebersicht	Die beiden TH starten bei ihrem Ball, laufen rückwärts bis zur Mitte, umlaufen sich gegenseitig und laufen dann vorwärts gegen ihren Ball. Am Schluss Hechtsprung auf den Ball. In dieser Stellung warten sie auf den nächsten Startbefehl. Hinweis: Ueber die Schulter schauen.	
64	<u>Mit Rolle vw.</u> Schnelligkeit Gewandtheit	Die beiden TH starten bei ihrem Ball, umlaufen den Partner, führen eine Rolle vw. aus und laufen wieder zum eigenen Ball zurück.	
65	<u>Start durch Zu- wurf</u> Schnelligkeit Geschicklichkeit	Die beiden TH werfen sich als Zeichen des Starts den Ball zu. Jeder fängt den Ball, legt ihn zu Boden, läuft zur Mitte, umkreist den Partner ganz und erreicht nachher die Gegenseite. Variante: Auch durch Zuspiel beginnen.	

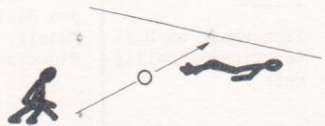
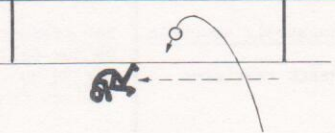
2.4 Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
66	<u>Ueber die Linie spielen I</u> Schnelligkeit	Der TH steht mit Ball hinter der Torauslinie. Er spielt den Ball mit dem Fuss über die Fünf-Meter-Linie und spurtet dem Ball nach. Er fängt ihn, bevor er auf den Boden springt. Hinweis: 3 bis 5 Wiederholungen auf Zeit. Auch als Wettkampf zwischen zwei TH.	
67	<u>Ueber die Linie spielen II</u> Startschnelligkeit Geschicklichkeit	Der eine TH steht links, der andere rechts neben dem Tor. Beide schlagen den Ball auf Kommando aus der Hand über die Strafraumlinie hinaus ab. Dann laufen sie dem Ball hinterher, nehmen ihn auf und tragen ihn hinter die Auslinie zurück. Hinweis: Als Wettkampf. Genügend Erholungszeit geben!	
68	<u>Ball berühren</u> Schnelligkeit Gewandtheit	Die Bälle sind wie beim Würfelfünfer ausgelegt. Der TH läuft von Ball zu Ball; berührt jeden kurz mit dem Gesäss und läuft dann zum nächsten. Hinweis: Als Wettkampf auf Zeit!	
69	<u>Bälle erlaufen I</u> Startschnelligkeit Aktionsschnelligkeit	Der Trainer spielt von der Mittellinie aus weite Bälle in Richtung Strafraum. Der TH eilt aus dem Tor, fängt die Bälle am Strafraum ab oder befreit ausserhalb des Strafraums. Variante: Mit einem Angreifer, der die Chance hat, den Ball zu erreichen.	
70	<u>Bälle erlaufen II</u> Startschnelligkeit Reaktionsschnelligkeit	Der Trainer spielt Bälle von der Seitenlinie aus flach und scharf in den Raum zwischen Fünf-Meter-Linie und Strafraumlinie. Der TH erläuft die Bälle, nimmt sie auf oder wirft sich auf sie. Varianten: Als Flugbälle. Mit einem Angreifer, der die Chance hat, den Ball zu erreichen.	

2.4 Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
71	Start aus dem <u>Liegestütz</u> Schnelligkeit Gewandtheit	Der TH ist in Liegestütz-Position startbereit. Der Trainer prellt den Ball zu Boden. Sofort startet der TH, läuft zum Ball und fängt ihn.	
72	<u>Start aus dem Sitz</u> Schnelligkeit	Der TH ist im Grätschsitz. Der Trainer prellt den Ball stark auf den Boden. Der TH versucht, den Ball im Sprung zu fangen, prellt ihn ein Stück weit und wirft ihn zum Trainer zurück.	
73	<u>Drehen</u> Reaktion	Der TH läuft dem Trainer entgegen. Der Trainer wirft den Ball plötzlich über den TH. Dieser führt eine rasche Drehung aus und fängt den Ball sofort. Hinweis: Auch den Ball im Tor über die Latte lenken.	
74	<u>Linienball</u> Rasches Reagieren Antritt Sprint	Der TH sitzt 5 bis 8 m hinter einem markierten Tor. Der Trainer rollt den Ball aufs Tor. Der TH startet sofort auf den Ball und nimmt diesen vor dem Tor auf. Er wirft den Ball zum Trainer, läuft um einen Malstab und fängt den Torschuss des Trainers. Varianten: Um beide Malstäbe, zwei Torschüsse. Start auch im Liegen.	
75	<u>Um Malstab</u> Schnelligkeit	Der TH erläuft einen zugespielten Ball, wirft ihn zum Trainer zurück und muss anschließend jenen Malstab umlaufen, dessen Nummer der Trainer ruft! Nachher erneut einen Ball erlaufen und fangen.	

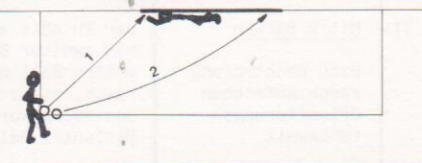
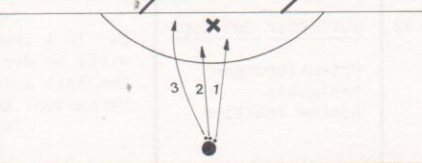
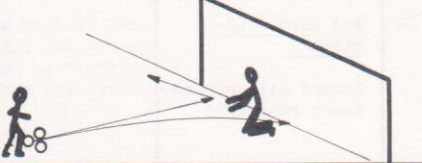
2.4 Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
76	<u>Nicht über die Linie lassen</u> Reagieren aus ungewohnter Lage	Der TH liegt auf dem Rücken. Der Trainer spielt ihm den Ball vor den Füßen durch. Der TH springt auf und fängt den Ball, bevor er die "Torlinie" überschreitet. Variante: Den Ball als Aufsetzer spielen!	
77	<u>Auf den Ball</u> Rasch reagieren	Der TH steht in Grätschstellung, der Trainer wenig hinter ihm. Der Trainer rollt den Ball zwischen den Beinen des TH durch. Sobald der TH den Ball erblickt, stürzt er sich so rasch als möglich auf ihn.	
78	<u>Zwei Bälle</u> Reaktion Geschicklichkeit Peripheres Sehen	Der Trainer steht vor dem TH und hält in den beiden ausgestreckten Händen je einen Ball. Einen von beiden lässt der Trainer unvermittelt fallen - und der TH fängt ihn, bevor er den Boden berührt. Variante: Wenn der Trainer den Ball leicht in die Höhe wirft, wird die Aufgabe für den TH leichter!	
79	<u>Prellen</u> Reaktion Sprint	Der TH liegt auf dem Bauch (Rücken). Der Trainer prellt den Ball auf den Boden. Der TH steht blitzartig auf und fängt den Ball möglichst hoch oben. Variante: Auch mit niederem Prellen auf die Seite und Ballfangen im Hechtsprung durch den TH.	
80	<u>Gegen die Laufrichtung</u> Orientieren nach ungewohnter Bewegung	Der TH startet beim Pfosten des Tores. Er läuft gegen die Tormitte und macht eine Rolle. In diesem Moment wirft ihm der Trainer den Ball so zu, dass er gegen die Laufrichtung reagieren muss.	

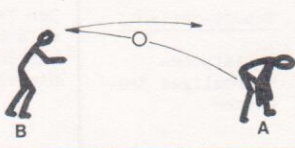
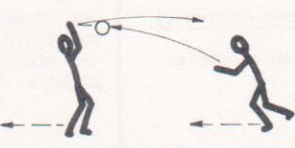
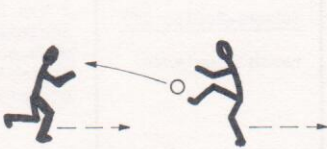
2.4 Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
81	<u>An Ort</u> Sicherheit am Ball Reaktionsschnelligkeit	Die beiden TH stehen sich nahe gegenüber. Sie spielen sich den Ball im Fangbereich ihrer Arme rechts- und linksfüßig, flach, halbhoch und hoch zu. Distanz verändern. Hinweise: Verschiebung notwendig. Sprung notwendig. Rollenden Ball möglichst früh aufnehmen.	
82	<u>Dropkickzuspiel</u> Reaktionsschnelligkeit	Die beiden TH stehen sich nahe gegenüber und spielen sich den Ball im Fangbereich ihrer Arme mit einem Dropkick halbhoch, hoch, flach zu. Hinweise: Distanz verändern. Verschiebung / Werfen notwendig. Je nach Situation und Schärfe fangen oder fausten.	
83	<u>Rücken zum Trainer</u> Rasches Reagieren Spurt Sprungkraft	Der TH steht mit dem Rücken zum Trainer im Tor. Auf Zuruf (Pfiff) dreht er sich rasch, startet auf den vom Trainer hochgeworfenen Ball, fängt ihn und wirft ihn zum Trainer zurück. Diesen Zuwurf schiesst der Trainer als Nachschuss aufs Tor. Variante: Kopfstoss statt Nachschuss!	
84	<u>Ball von hinten</u> Rasch reagieren	Der TH steht reaktionsbereit, der Trainer steht nahe hinter ihm. Der Trainer wirft den Ball ganz leicht über den TH, so dass der Ball knapp vor dem TH aufsetzt. Der TH muss den Ball so rasch wie möglich entweder in der Luft fangen oder am Boden blockieren.	
85	<u>Rugbyball abwehren</u> Rasch reagieren	Der Trainer wirft den Rugbyball als Aufsetzer auf das Tor. Da der Ball die Richtung nach dem Aufsetzen ändert, wird der TH zu raschem Reagieren gezwungen. Er versucht, den Ball zu fangen oder wenigstens zur Seite zu lenken.	

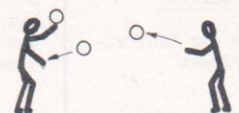
2.4 Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
86	<u>Kurz - Lang</u> Reagieren aus der Bewegung	Der Trainer steht an der Ecke des Fünf-Meter-Raumes. Er spielt die Bälle abwechselungsweise flach auf den vorderen Pfosten, nachher weit und hoch zum entfernteren Pfosten. Der TH wehrt die Bälle ab. Hinweis: Serien zu 8 Bällen!	
87	<u>Lobball erlaufen</u> Schnelligkeit Reaktion	Der Trainer schiesst auf das Tor, das auf der Strafraumlinie durch Malstäbe gesteckt wird. Ueberraschend ergreift er dazwischen einen Ball und wirft ihn als Lobball über den TH, der ihn erlaufen muss.	
88	<u>Schuss-Serien I</u> Abklatschen Mehrmales Reagieren	Der Trainer schiesst dem TH die Bälle aus kurzer Distanz so schnell und stark zu, dass der TH die Bälle nur abklatschen kann. Hinweis: Der Trainer zielt auf den TH!	
89	<u>Schuss-Serien II</u> Rasch reagieren	Der TH kniet vor dem Tor. Der Trainer schiesst, wirft und rollt die Bälle in unterschiedlicher Weise auf den TH, der die Bälle zur Seite lenkt. Hinweis: Der Trainer zielt auf den TH! Serien zu 10 Bällen!	
90	<u>Schuss-Serien III</u> Rasch reagieren	2 bis 3 im Strafraum stehende Angreifer mit je 5 Bällen schiessen in unregelmässigem Wechsel auf das Tor. Der TH muss auf die unvermittelt abgefeuerten Schüsse rasch reagieren. Hinweise: Nur 1 Schuss aufs Mal! Schüsse nicht allzu schnell hintereinander, also kurze Pause für den TH zwischen 2 Schüssen.	

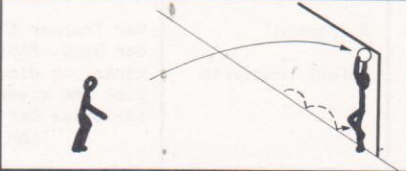
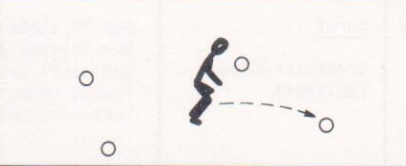
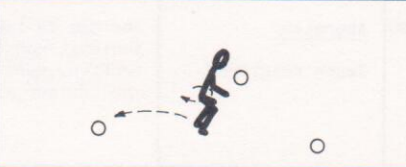
2.4 Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

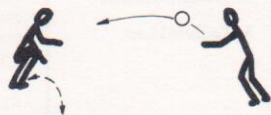
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
91	<u>Mit 2 Bällen</u> Nach Hechtsprung rasch aufstehen Orientierungs- fähigkeit	Der TH hält einen Ball in der Hand. Auf der Seite liegt ein zweiter Ball sprungweit entfernt. Nun wirft er den ersten Ball hoch, hechtet zum liegenden Ball, berührt ihn rasch, steht sofort wieder auf und fängt im Hechtsprung den hochgeworfenen Ball. Variante: Ball mit dem Fuss hochspielen!	
92	<u>Wurf über den Kopf</u> Orientierungs- fähigkeit Rasche Reaktion	Der TH A steht auf der Torlinie mit Blick zum Tor. Nun wirft er den Ball rückwärts über den Kopf zu TH B, der den Ball aufs Tor faustet. Varianten: Kopfstoss. Volleyschuss.	
93	<u>Zwischen den Beinen</u> Orientierungs- fähigkeit Rasch reagieren	Der TH A wirft den Ball zwischen den gegrätschten Beinen durch zu TH B, der den Ball sofort mit Kopfstoss gegen das Tor lenkt. Varianten: Volleyschuss. Fausten.	
94	<u>Aus kurzer Distanz I</u> Zuwurf mit der Hand Rasch reagieren	Der Trainer geht rückwärts, der TH vorwärts. Der Trainer wirft den Ball in rascher Folge hoch, tief, kurz, lang, seitwärts. Der TH reagiert sofort, fängt den Ball und wirft ihn sofort dem Trainer in die Hand.	
95	<u>Aus kurzer Distanz II</u> Zuspield mit dem Fuss Rasch reagieren	Der Trainer geht rückwärts, der TH vorwärts. Der Trainer spielt dem TH den Ball auf viele Arten mit dem Fuss zu, der TH reagiert sofort, fängt den Ball und rollt ihn wieder auf den Fuss des Trainers.	

2.4 Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

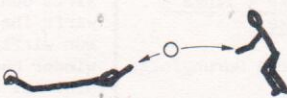
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
96	<u>Aufpassen</u> Sofort reagieren	Der Trainer läuft in lockerem Lauf. Er trägt einen Ball in der Hand. Plötzlich wirft er den Ball leicht weg (seitwärts, in die Höhe, rückwärts). Der TH fängt den Ball und gibt ihn wieder dem Trainer. Variante: Der Trainer führt den Ball am Fuss und spielt ihn plötzlich weg!	
97	<u>Ein Ball zurück</u> Richtig reagieren	Der TH hält 2 Bälle, in jeder Hand einen, die Arme seitlich ausgestreckt. Der Trainer wirft den dritten Ball auf einen der beiden Bälle zu. Der TH wirft seinen Ball sofort zum Trainer, damit er den zugeworfenen Ball fangen kann. Variante: Im Sitzen.	
98	<u>Gleichzeitig</u> Auf den Partner achten Rasch reagieren Schnellkraft	Die beiden TH stehen sich gegenüber. Jeder wirft seinen Ball in die Höhe und erläuft den Ball des Partners. Variante: Ball mit dem Fuss aufspielen.	
99	<u>Zuruf</u> Orientierungsfähigkeit	Der TH steht umgekehrt auf der Torlinie (Blick zum Tor). Der Trainer gibt dem TH den Befehl zum Drehen (Zuruf!) und wirft dann den Ball in verschiedenen Arten (kurz, flach, hoch, seitwärts) auf das Tor. Variante: Ball mit dem Fuss spielen.	
100	<u>Abpraller</u> Rasch reagieren	Vor dem TH liegen Bälle in einer Reihe. Der Trainer schiesst nun flach gegen die Ballreihe. Wird ein Ball getroffen, muss der TH diesen "Abpraller" fangen, sonst den vom Trainer geschossenen Ball.	

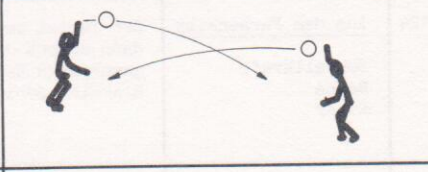
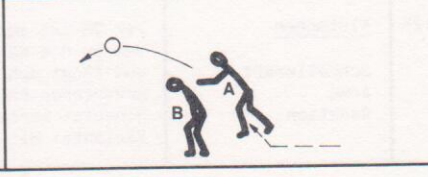
2.5 Schnellkraft

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
101	<u>Ins Lattenkreuz</u> Aus dem Lauf ab-springen	Der TH bewegt sich auf der Torlinie seitwärts hüpfend von Pfosten zu Pfosten. Im richtigen Moment wirft der Trainer den Ball ins Lattenkreuz, damit der TH ihn im Sprung fangen kann. Hinweis: Kein Hechtsprung.	
102	<u>Rückzieher</u> Aus dem Lauf ab-springen	Der TH hat den Ball in der Hand, spielt ihn mit dem Fuss als Rückzieher in die Höhe, dreht sich, erläuft den Ball und fängt ihn im Sprung. Hinweis: Anfänger Ball werfen!	
103	<u>Ball-Wald</u> Weit springen Furchtlos hechten	Viele Bälle liegen verstreut am Boden. Der TH steht im "Ball-Wald", wählt sich einen Ball aus, springt auf ihn, fasst ihn einen kurzen Moment, lässt ihn dann aber an seinem Platz liegen, richtet sich auf und ist für den nächsten Sprung bereit.	
104	<u>Im Viereck</u> Weit springen In alle Richtungen hechten	Der TH steht ruhig. Links und rechts, vorne und hinten, liegt in Sprungweite je ein Ball. Auf Zuruf des Trainers ("Vorne! Hinten! Links! Rechts!") springt der TH zum entsprechenden Ball, fasst ihn für einen kurzen Moment und stellt sich nachher wieder in der Ausgangsposition auf. Hinweis: Serien von 6 Sprüngen!	
105	<u>Dreieck mit Zuwurf</u> In alle Richtungen hechten Furchtlos springen	Der TH steht ruhig; links, rechts und hinter ihm liegt in Sprungweite je ein Ball. Auf Zuruf des Trainers hechtet der TH auf einen dieser drei Bälle. Wenn der Trainer ruft: "Vorne!", so rollt (spielt oder wirft) er dem TH den Ball zu.	

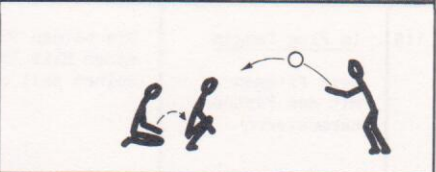
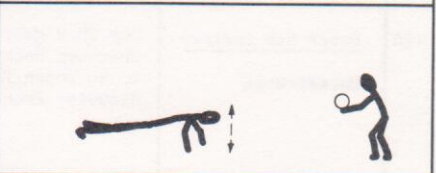
Nr.	Titel/ Ziel	Beschreibung	Organisation
106	Hocke - rechts - Hocke - links - Hocke Rasche Sprungfolge	Der TH steht in der Hocke vor dem Trainer. Der Trainer wirft den Ball hoch, der TH schnell hoch, fängt ihn, wirft ihn zum Trainer zurück und geht wieder in die Hocke. Nun wirft der Trainer nach links, der TH fängt, dann wieder hoch, dann nach rechts, und so fort. Hinweis: Schnelle Wurffolge!	
107	<u>Hoch!</u> Beidbeinig hoch springen	Der TH ist in der Hocke auf der Torlinie und versucht durch Aufschnellen den Kopf auf Lattenhöhe zu bringen. Hinweis: Serien zu 10 Sprüngen!	
108	<u>Weit!</u> Beidbeinig weit seitwärts springen	Der TH ist in Kauerstellung im Tor. Der Trainer wirft den Ball halbhoch, hoch, flach in eine Torecke. Der TH schnell in die Ecke und fängt den Ball. Hinweis: Der TH darf nicht laufen!	
109	<u>Aufschnellen</u> Beidbeinig hoch springen	Der TH ist in Kauerstellung. Der Trainer wirft ihm den Ball hoch zu. Der TH schnell hoch und fängt den Ball möglichst hoch oben. Variante: Der Trainer prellt den Ball stark auf den Boden. Hinweis: Serien zu 10 Sprüngen!	
110	<u>In Kauerstellung hüpfen</u> Beidbeinig weit springen	Der TH hüpf in Kauerstellung vor dem Trainer nach links und rechts. Nach einigen Kauersprüngen wirft der Trainer den Ball so, dass ihn der TH im Hechtsprung erreichen kann. Nachher auf die andere Seite. Variante: Der Trainer wirft den Ball <u>gegen</u> die Hüpf-richtung!	

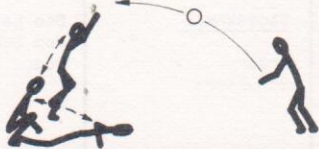
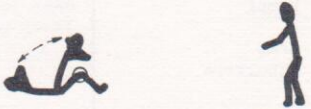
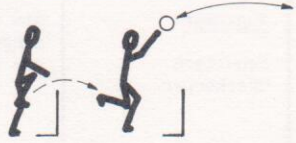
2.5 Schnellkraft

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
111	<u>Aufbäumen</u> Schnellkraft des Rumpfes	Der TH ist in Bauchlage, den Ball zwischen den Füßen eingeklemmt. Er bäumt sich auf, fängt den vom Trainer zugeworfenen Ball und wirft ihn sofort wieder zurück. Nachher hebt er die Beine mit dem fixierten Ball rasch hoch. Hinweis: Serien von 6 Würfen!	
112	<u>Aufschnellen</u> Bauchmuskulatur	Der TH liegt am Boden und versucht durch eine Schnellbewegung im Rumpf den vom Trainer zugeworfenen Medizinball zurückzuwerfen.	
113	<u>"Hammer"</u> Verbesserung des Auskicks Schnellkraft der Beine	Der TH knallt den Ball aus kurzer Distanz scharf aufs Tor. Dabei ist auf eine möglichst präzise Schussabgabe zu achten. Hinweis: Schuss im Dropkick!	
114	<u>Auf!</u> Schnellkraft der Arme und Beine	Der TH sitzt vor dem Trainer. Der Trainer wirft den Ball so hoch über den TH, dass dieser den Ball nur fangen kann, wenn er sich rasch mit Armen und Beinen vom Boden abstösst.	
115	<u>In allen Lagen</u> Aufschnellen	Der TH liegt in Rückenlage. Er wirft dem Trainer den Ball zu. Der TH setzt sich auf und wirft den vom Trainer geworfenen Ball zurück, dann im Stand, dann in der Bauchlage, dann wieder in der Rückenlage, stets den Ball zum Trainer zurückwerfen. Hinweis: Serien!	

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
116	<u>Zwei TH auf einen Ball</u> Zweikampf im Flug	Zwei TH stehen sich gegenüber. Der Trainer wirft den Ball hoch, und beide TH versuchen, ihn im Sprung zu fangen. Varianten: Aus Hocke, Bauchlage, Rückenlage.	
117	<u>TH gegen Feldspieler</u> Zweikampf im Flug	Der TH steht im Tor, der Feldspieler davor. Der Trainer wirft den Ball hoch, der TH versucht, den Ball zu fangen; der Feldspieler versucht, ein Kopftor zu erzielen. Hinweis: Rempeln ist gestattet!	
118	<u>Hechtsprung</u> Rasch abspringen	Der TH A wirft den Ball zwischen den gegrätschten Beinen rückwärts hoch, dreht sich rasch und faustet ihn dann mit einem Hechtsprung zu TH B, der ihn fängt, notfalls ebenfalls mit Hechtsprung. Dann Rollenwechsel.	
119	<u>Im Flug fangen</u> Weit fliegen Mit dem Partner harmonisieren	Die beiden TH stehen sich diagonal gegenüber. Jeder hat einen Ball in der Hand. Gleichzeitig wirft nun jeder seinen Ball so, dass ihn der Partner im Flug fangen kann.	
120	<u>Ueber den Partner</u> Bocksprünge	Der TH B geht in Bock-Stellung. Der TH A wirft den Ball über den Bock, springt darüber und fängt den Ball, bevor er zu Boden fällt. Hinweis: Früh abspringen!	

2.5 Schnellkraft

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
121	<u>Ueber den Partner hechten</u> Mutig weit springen	Der TH B steht in Kniestellung. Der TH A steht seitlich bereit. Nun springt er über seinen Partner und fängt den vom Trainer hoch zugeworfenen Ball im Flug. Dann sofort Rollenwechsel!	
122	<u>Ueber die Schnur</u> Mutig weit springen	Der TH steht in seitlicher Stellung neben einer Schnur, die von Malstab zu Malstab gespannt ist. Der Trainer wirft nun den Ball so, dass der TH über die Schnur springt und den Ball im Flug fängt. Dasselbe auf die andere Seite. Hinweis: Ball hoch werfen. Variante: Unter der Schnur durchspringen (der Ball wird flach gespielt).	
123	<u>Von beiden Seiten</u> Schnell springen	Der TH B steht im Tor, vor ihm steht der Trainer, hinter ihm TH A, beide mit Ball. Nun wirft der Trainer in eine Ecke, der TH B springt dorthin, fängt den Ball, wirft ihn sofort zum Trainer zurück, dreht sich und springt auf den Ball, den TH A in die andere Ecke wirft. Hinweis: Serien zu 10 Würfen.	
124	<u>Aus dem Fersensitz</u> Schnellkraft Beine Rumpf	Der TH ist im Fersensitz, schnellst in die Hocke und fängt dann sofort den vom Trainer links, rechts oder hoch zugeworfenen Ball. Hinweis: Serien von 6 Würfen.	
125	<u>Klatschen</u> Schnellkraft Arme Reaktion	Der TH ist im Liegestütz und klatscht durch Abheben dreimal in die Hände. Nach dem dritten Klatschen steht er auf und fängt den vom Trainer links / rechts oder hoch zugeworfenen Ball. Hinweis: Serien von 6 Würfen! Variante: Mit Händen und Füßen wegschnellen!	

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
126	<u>Hockehüpfen</u> Schnellkraft Beine Reaktion	Der TH hüpf in Kauerstellung drei Sprünge nach links. Nach dem dritten Sprung rollt ihm der Trainer den Ball so zu, dass er ihn mit einem Hechtsprung nach rechts fangen kann. Anschliessend dasselbe auf die andere Seite. Hinweis: Serien zu 10 Zuspielen!	
127	<u>Hockespringen</u> Schnellkraft Arme / Beine Reaktion	Der TH ist in der Hocke, springt nach vorn auf die Hände und dann sofort wieder zurück in die Hocke. Anschliessend fängt er den vom Trainer hoch zugeworfenen Ball im Sprung. Hinweis: Serien zu 10 Würfeln!	
128	<u>Klappmesser</u> Schnellkraft Rumpf Reaktion	Der TH ist in Rückenlage, den Ball mit beiden Händen gefasst. Nun führt er fünfmal die Klappmesser-Bewegung aus (Ball berührt am höchsten Punkt die Füsse). Nachher wirft er den Ball zum Trainer, steht auf und fängt den vom Trainer zugespielten Ball. Hinweis: Serien zu 5 Zuspielen!	
129	<u>Rumpfhoben mit Ball</u> Schnellkraft Rumpf Reaktion	Der TH liegt auf dem Rücken, die Arme im Nacken. Der Ball ist zwischen den angezogenen Knien fixiert. Nun hebt der TH fünfmal den Oberkörper, wirft dann den Ball zum Trainer, steht auf und fängt den vom Trainer hoch zugespielten Ball! Hinweis: Serien zu 5 Zuspielen!	
130	<u>Hürdenboxen</u> Schnellkraft Beine Fausten	Der TH springt über die Hürden. Nach jedem Sprung faustet er den vom Trainer zugeworfenen Ball zum Trainer zurück. Hinweise: Serien zu 8 Sprüngen! Absprünge beid- oder einbeinig!	

2.6 Kraft

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
131	<u>Zugkampf</u> Arme	Die beiden TH stehen sich gegenüber. Sie fassen die Handgelenke übers Kreuz. Nun zieht jeder in seine Richtung.	
132	<u>Stosskampf</u> Arme Schultern	Die beiden TH stehen sich gegenüber. Sie fassen sich an den Schultern. Nun stösst jeder seinen Partner von sich weg.	
133	<u>Liegestütz-Zug-</u> <u>kampf</u> Arme	Die beiden TH stehen sich im Liegestütz gegenüber. Je eine Hand ist aufgestützt, die andere fasst die Hand des Partners. Nun versucht jeder, durch Ziehen oder Stossen seinen Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.	
134	<u>Liegestütz-Stoss-</u> <u>kampf</u> Arme Schultern	Die beiden TH stehen sich im Liegestütz so nahe gegenüber, dass jeder die Schulter des Partners berührt. Nun stösst jeder gegen den Partner und versucht, ihn zurückzudrängen.	
135	<u>Zugkampf</u> Schultern Oberkörper	Die beiden TH sitzen Rücken an Rücken. Die Arme haben sie eingehakt. Jeder versucht sich nun in Richtung der Füße vom Partner zu lösen.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
136	<u>Kniestand-Kampf</u> Arme Oberschenkel	Die beiden TH stehen sich im Kniestand gegenüber. Die Hände sind übers Kreuz gefasst. Jeder versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.	
137	<u>Abheben</u> Arme Beine	Die beiden TH stehen Rücken an Rücken. Sie haben die Arme eingehakt. Jeder versucht nun, seinen Partner vom Boden abzuheben.	
138	<u>Aus dem Gleichgewicht</u> Arme	Die beiden TH stehen sich gegenüber. Die beiden rechten Füße sind gegeneinander abgestützt. Jeder versucht nun, seinen Partner durch Ziehen oder Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen.	
139	<u>Schiebekampf</u> Rumpf Beine	Die beiden TH stehen in der Hockstellung Rücken an Rücken. Sie haben die Arme eingehakt. Jeder versucht nun, den andern rückwärts wegzuschieben.	
140	<u>Fussfegen</u> Beine	Die beiden TH fassen sich um die Schultern. Jeder versucht nun mit einem Bein, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.	

2.6 Kraft

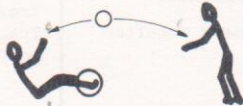
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
141	<u>Auf die Seite</u> Schultergürtel	Die beiden TH sitzen Rücken an Rücken. Sie haben die Arme gegenseitig eingehakt. Nun versucht jeder, seinen Partner auf die Seite zu drehen.	
142	<u>Ausheben</u> Arme Beine	Die beiden TH versuchen, sich gegenseitig vom Boden abzuheben.	
143	<u>Im Kniestand</u> Schultergürtel Beine	Die beiden TH knien sich gegenüber. Sie haben sich mit den Armen an den Schultern gefasst. Jeder versucht, seinen Partner seitwärts zu Boden zu beugen.	
144	<u>Nacken - Ziehkampf</u> Arme Beine	Die beiden TH stehen sich gegenüber. Jeder hat seinen Partner mit der rechten Hand im Nacken gefasst, die linke ist auf dem Rücken. Nun versucht jeder, seinen Partner über eine Linie zu ziehen.	
145	<u>Sohlenstossen</u> Rumpf	Die beiden TH sitzen sich im Schwebesitz gegenüber. Sie stoßen sich an den Sohlen und versuchen, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
146	<u>Zwei Bälle</u> Finger	Der TH nimmt gleichzeitig zwei Bälle (li. / re.) mit gespreizter Hand vom Boden auf. Dabei versucht er, die Bälle einzudrücken.	
147	<u>Tennisball kneten</u> Finger und Handgelenke	Der TH versucht, einen Tennisball mit einer Hand möglichst stark zusammenzudrücken. Darauf das gleiche mit der anderen Hand. Hinweis: Auch mit 2 Tennisbällen gleichzeitig.	
148	<u>Fingerliegestütze</u> Finger und Handgelenke	Der TH drückt, nur auf den Fingerspitzen aufgestützt, Liegestütze. Hinweis: Zunächst Arme in Streckstellung, aufstützen auf den leicht gespreizten Fingern. Später leichte Beugung und Streckung der Arme, schliesslich Steigerung bis zu Liegestützen auf den Fingerspitzen.	
149	<u>Kugel packen</u> Finger und Handgelenke	Der TH hält eine Kugel mit dem Handrücken nach oben. Er lässt die Kugel fallen und versucht, sie von oben her wieder zu packen. Mehrere Wiederholungen, dann mit der anderen Hand. Hinweis: Auch mit zwei Kugeln abwechselungsweise!	
150	<u>Medizinball-Auswurf</u> Rumpf Beine Arme	Der TH versucht, den Medizinball schwunghaft weit zu werfen. Hinweis: Auf guten Einsatz von Rumpf und Beinen achten!	

2.6 Kraft

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
151	<u>Medizinball fausten</u> Handgelenke Arme	Der TH wirft den Medizinball leicht auf und faustet ihn dann beidhändig weg. Hinweis: Das gute Fausten ist in der Regel eher eine Frage der richtigen Technik und des Timings, weniger der Kraft.	
152	<u>Medizinball fangen I</u> Handgelenke Arme Rumpf	Der TH fängt den vom Trainer zugeworfenen Ball beidhändig. Varianten: Ball einhändig fangen. Ball so hoch zuwerfen, dass er im Sprung gefangen werden muss. Den hoch zugeworfenen Ball im Sprung fangen und noch in der Luft wieder zurückwerfen.	
153	<u>Medizinball fangen II</u> Arme Rumpf	Der TH sitzt im Grätschsitz mit leicht gebeugten Knien. Der Trainer wirft ihm den Ball so zu, dass er sich seitwärts oder rückwärts fallen lassen muss, um den Ball erreichen zu können. Er fängt den Ball und wirft ihn wieder zurück. Hinweis: Den Schwung ausnützen!	
154	<u>Bauchlage</u> Rücken Arme Handgelenke	Der TH ist in Bauchlage. Er fängt den vom Trainer zugeworfenen Ball etwa 20 bis 30 cm über dem Boden und stösst ihn mit vom Boden abgehobenen Schultern und Ellenbogen wieder zurück. Hinweis: Der Ball darf nicht so hoch zugeworfen werden, dass der TH in eine Hohlkreuzhaltung gehen muss!	
155	<u>Rückenlage</u> Arme Beine	Der TH stösst, auf dem Rücken liegend, den Ball in die Höhe. Er erhebt sich schnell und fängt den Ball. Hinweis: Serien zu 10 Wiederholungen.	

2.7 Lokales Stehvermögen

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
156	<u>Schwebesitz</u> Rumpf	Der TH sitzt im Schwebesitz. Den Medizinball hat er zwischen den Füßen fixiert. Der Trainer wirft dem TH nun den Ball in rascher Folge zu, der TH wirft ihn zurück. Variante: Der TH faustet die Bälle zurück. Hinweis: Serien zu 30 bis 120 Sekunden.	
157	<u>Hechtsprung</u> Beine Arme Fausten	Der TH steht in Kauerstellung vor dem Trainer. Dieser wirft ihm den Ball kurz zu, so dass der TH ihn mit einem Hechtsprung erreicht und zum Trainer faustet. Der Trainer bewegt sich rückwärts, der TH springt vorwärts. Hinweis: Serien zu 30 bis 60 Sekunden.	
158	<u>Einarmig</u> Arme Ballgefühl	Der TH steht im Liegestütz. Der Trainer wirft ihm den Ball abwechselungsweise in die linke und rechte Hand. Der TH fängt den Ball und wirft ihn wieder zum Trainer. Hinweis: Serien zu 30 bis 120 Sekunden. Tempo der Würfe steigern.	
159	<u>Obere Hand</u> Rumpf	Der TH liegt in Seitenlage. Der Trainer wirft ihm den Ball so, dass der TH ihn mit der oberen Hand erreicht und ihn sofort wieder zum Trainer zurückwirft. Hinweis: Der TH bäumt sich seitwärts auf!	
160	<u>Hocke / Sprung</u> Beine Fangen Fausten	Der TH steht in Kauerstellung. Der Trainer wirft ihm den Ball hoch zu. Der TH schnellst auf, fängt den Ball und wirft ihn sofort zurück. Variante: Den Ball zurückfausten. Hinweis: Serien zu 30 bis 120 Sekunden.	

2.7 Lokales Stehvermögen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
161	<u>Liegestütz</u> Arme / Schulter	Der TH führt drei Liegestützen aus, fängt dann den vom Trainer hochgeworfenen Ball im Sprung, wirft ihn dem Trainer zurück, führt wieder drei Liegestützen aus, und so fort.	
162	<u>Klappmesser</u> Rumpf	Der TH führt dreimal die Klappmesser-Bewegung aus, fängt dann den vom Trainer hochgeworfenen Ball, wirft ihn dem Trainer zurück und führt wieder drei Klappmesser-Bewegungen aus, und so fort.	
163	<u>"Volleyball"</u> Rumpf	Die beiden TH liegen sich in Bauchlage mit kleinem Abstand gegenüber. Nun spielen sie sich den Ball mit den Fingerspitzen (Handflächen), ähnlich wie im Volleyball, kurz und schnell zu. Hinweis: Serien zu 20 bis 40 Sekunden. Die Ellenbogen berühren den Boden nicht!	
164	<u>In Seitenlage</u> Rumpf	Die beiden TH liegen sich in Seitenlage gegenüber. Beide liegen auf der rechten Seite. Jeder hat einen Ball in den ausgestreckten Händen. Gleichzeitig werfen sie sich den Ball so zu, dass sie den Ball des Partners nach raschem Wenden auf die andere (linke) Seite fangen können. Hinweis: Bewegung mit den Beinen unterstützen!	
165	<u>Den Trainer umkreisen</u> Beine	Der TH umkreist mit Kauersprüngen den Trainer. Dieser wirft ihm den Ball so zu, dass der TH ihn im Sprung fangen kann. Variante: Zuwurf gegen die Hüpfrichtung.	

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
166	<u>Parcours I</u> Schnellkraft Gewandtheit Geschicklichkeit Beweglichkeit Prellen Fangen Auswurf <u>Material:</u> 6 Bälle 4 Hürden 4 Malstäbe	Der TH soll den Parcours in einem Zug, möglichst schnell und mit tadelloser Ausführung hinter sich bringen. <u>Posten 1:</u> Den Ball aufnehmen, um den Malstab prellen und wieder am Start ablegen. <u>Posten 2:</u> Die Hürden mit geschlossenen Beinen überspringen. <u>Posten 3:</u> Rückenlage, den Ball von der Brust aus hochstossen, aufstehen und im Sprung fangen. <u>Posten 4:</u> Den Ball im Lauf aufnehmen, um den Malstab laufen, auf dem Rückweg Rolle vw. mit dem Ball ausführen und den Ball wieder bei der Linie deponieren. <u>Posten 5:</u> Zwei Bälle von der Strafraumlinie aus scharf ins Tor werfen, beide Bälle holen und wieder an der Strafraumlinie deponieren. <u>Posten 6:</u> Den vom Trainer zugeworfenen Ball fangen und dem Trainer wieder zuwerfen. Es folgt eine Ruhepause. Hinweis: Mit mehreren Torhütern!	
167	<u>Parcours II</u> Beweglichkeit Gewandtheit Geschicklichkeit Schnellkraft Fangen <u>Material:</u> 6 Bälle	Den Parcours in einem Zug mit tadelloser Ausführung hinter sich bringen. <u>Posten 1:</u> Den Ball zwischen den Beinen rw. hochwerfen, drehen und sofort fangen. <u>Posten 2:</u> In Bauchlage den Ball von der linken in die rechte Hand werfen und umgekehrt. <u>Posten 3:</u> Den Ball aufwerfen, Rolle vw., Ball wieder fangen. <u>Posten 4:</u> Sitzen, den Ball auf den Boden prellen, aufstehen und fangen. <u>Posten 5:</u> Den Ball mit dem Fuss aufspielen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball wieder fangen. <u>Posten 6:</u> Den vom Trainer zugeworfenen Ball fangen.	

2.8 Torhüter-Parcours

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
168	<u>Parcours III</u> Beweglichkeit Schnellkraft Fangen Hechten Abspiel <u>Material:</u> 6 Bälle 4 Malstäbe	Den Parcours in einem Zug hinter sich bringen. <u>Posten 1:</u> Ball mit den Händen (links, rechts) um den Malstab rollen. <u>Posten 2:</u> Aus der Rückenlage den Ball ins Netz werfen und den zurückrollenden Ball wieder fangen (nahe sitzen!). <u>Posten 3:</u> Sprung über die Spielfeldumzäunung, unten durch zurückkriechen und im Hechtsprung den ruhenden Ball festhalten. <u>Posten 4:</u> Im Grätschsitz den Ball nach links und rechts ausdrehen! <u>Posten 5:</u> Dropkick-Schüsse aufs Tor (Ball stets holen!). <u>Posten 6:</u> Vom Trainer getretene Schüsse halten! <u>Hinweis:</u> An jedem Platz 30 Sekunden! Auch jeweils 5 Bälle (Posten 1 nur ein Umgang) möglich!	5 
169	<u>Parcours IV</u> Schnellkraft Fangen Jonglieren mit der Faust <u>Material:</u> 8 Bälle 1 Malstab	Die TH, die nicht im Parcours beschäftigt sind, kommen als Helfer zum Einsatz. <u>Posten 1:</u> Flache Schüsse! <u>Posten 2:</u> Hohe Bälle, geworfen! <u>Posten 3:</u> Aufsetzer, geworfen! <u>Posten 4:</u> Den Ball mit den Fäusten jonglieren und nachher zum Malstab zurückrollen. <u>Posten 5:</u> Die vom Trainer in verschiedener Weise zuge-spielten Bälle halten. <u>Hinweis:</u> Pro Posten 3 (5) Würfe oder Schüsse. Ersatzbälle bei den Helfern. Rollenwechsel.	4 

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
170	<u>Parcours V</u> Technik: Fangen Aufsetzer blockieren Ball erobern <u>Material:</u> 6 Bälle	Mit 6 Feldspielern als Helfer (A-F). Die TH bringen den Parcours in einem Zug hinter sich. <u>Posten 1:</u> Der Helfer A wirft den Ball abwechselungsweise nach links und rechts. Der TH steht im Kniestand und fängt die Bälle. <u>Posten 2:</u> Der TH wirft die Bälle über den Kopf rückwärts (er steht mit Blick gegen das Tor!), dreht sich und fängt den Ball, den Helfer B mit Kopfball ins Tor zu bringen versucht. <u>Posten 3:</u> Helfer C wirft Aufsetzer, der TH versucht, sie zu blockieren. <u>Posten 4:</u> Helfer D jongliert den Ball, der TH versucht, den Ball zu erobern. Mit dem eroberten Ball geht er prellend zum Malstab und wirft von dort D den Ball wieder zu. <u>Posten 5:</u> Helfer E spielt den Ball aus dem Jonglieren hoch auf, der TH fängt ihn. <u>Posten 6:</u> Helfer F führt den Ball kreuz und quer. Der TH springt ihm in die Füße und versucht, den Ball zu erobern. Hinweis: Wechsel alle 30 (45, 60) Sekunden.	6 
171	<u>Parcours VI</u> Gewandtheit Geschicklichkeit Fangen <u>Material:</u> 4 Hürden 1 Ball 5 Malstäbe	Der Trainer verfolgt den TH mit einem Ball in der Hand. Nach jedem Posten erfolgt ein Zuwurf oder Zuspield. <u>Posten 1:</u> Rolle vw., dann Ball fangen! <u>Posten 2:</u> Sprünge über Hürden oder gespannte Schnüre, dann Ball fangen. <u>Posten 3:</u> Ueber Spielfeld-Umzäunung, unten durch zurück, dann Ball fangen. <u>Posten 4:</u> Slalom, dann Ball fangen. Hinweis: Zuwurf so, dass die Bewegung des TH nicht gebremst wird.	1 



Kapitel 3

Koordinationstraining

Einführung	78
3.1 Koordinative Fähigkeiten, ergänzendes Training	79
3.2 Koordinative Fähigkeiten, integriertes Training	84

Einführung

Koordinative Fähigkeiten im Torhütertraining

Diese Einführung soll dem Torhüter-Trainer aufzeigen, was unter dem Begriff „koordinative Fähigkeiten“ zu verstehen ist. Eigene und fremde Bewegungen (Ball, Mitspieler, Gegner) müssen über die Funktion des Nervensystems aufeinander abgestimmt, also „koordiniert“ werden. In der Folge unterscheiden wir ein Modell mit fünf koordinativen Fähigkeiten:

Die *Orientierungsfähigkeit* ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Position (Raum) und Bewegungen (Zeit, eigener Körper, Mitspieler, Gegenspieler, Ball, Spielfeld, Tor) zu orientieren und zu informieren. Beispiel: Einen Flankenball berechnen.

Die *Differenzierungsfähigkeit* erlaubt es, die eintreffenden Sinnes-Informationen auf das Wichtige zu überprüfen (zu differenzieren) und die eigene Bewegungsantwort darauf abzustimmen (zu dosieren). — Beispiel: Abwurf.

Die *Gleichgewichtsfähigkeit* befähigt den Torhüter, das Gleichgewicht entweder zu halten (Beispiel: Zweikampf) oder es nach Drehungen und Sprüngen rasch wieder zu gewinnen. — Beispiel: Nach einem Hechtsprung rasch wieder aufstehen.

Die *Rhythmisierungsfähigkeit* meint das Vermögen des Torhüters, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten und zu akzentuieren (Beispiel: Abschlag) oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen. — Beispiel: Arbeit am Pendelball.

Die *Reaktionsfähigkeit* ist die beste Voraussetzung, um schnell die wichtigsten Informationen aufzunehmen und eine zweckmäßige Bewegungsantwort auszuführen. — Beispiel: Schuß aus kurzer Distanz.

Ein gutes Niveau koordinativer Fähigkeiten verbessert und stabilisiert die Spielleistungen des Torhüters. Es bildet aber auch eine wichtige Voraussetzung für das rasche und sichere Erwerben von technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Jugendalter, und wir dürfen nicht vergessen, daß die Bewegungskoordination eine grundlegende menschliche Fähigkeit darstellt, die weit über den Fußballsport hinausgeht.

Das ideale Lernalter für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten liegt zwischen acht und dreizehn Jahren. Daraus geht hervor, daß vor allem bei den D- und E-Junioren viel Wert auf dieses Training gelegt werden muß.

Für die folgende Übungssammlung wird unterschieden in *ergänzendes Training* der koordinativen Fähigkeiten (Übungsgut aus verschiedenen Grundsportarten) und in *integriertes Training* der koordinativen Fähigkeiten (gebräuchliche Technikübungen werden durch gezielte Variationen koordinativ schwieriger gestaltet).

Hansruedi Hasler

3.1 Kooperative Fähigkeiten, ergänzendes Training

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
1	<u>Begrenztes Feld</u> Orientierungsfähigkeit	Zwei Torhüter laufen in einem begrenzten Feld. B versucht, so zu laufen, dass er jeweils ohne zu bremsen knapp hinter und knapp vor A kreuzen kann.	
2	<u>Zusatzbewegungen</u> Orientierungsfähigkeit	Wie Übung 1, aber B muss im Laufen zusätzlich die Bewegungen von A nachmachen. Die Anzahl der TH, die Grösse des Raumes, die Art der Zusatzaufgaben können verändert werden.	
3	<u>Augen zu</u> Orientierungsfähigkeit	Der TH rollt einen Ball einige Meter weit von sich weg, beobachtet seine Lage, schliesst dann die Augen und marschiert in die Richtung vom Ball. Er versucht, möglichst nahe beim Ball anzuhalten.	
4	<u>Sich drehen</u> Orientierungsfähigkeit	Der TH liegt in der Rückenlage auf dem Boden. Er dreht sich einmal in der Längsachse und fängt den vom Trainer geworfenen Ball. Tempo der Zwürfe, Position des Trainers und Flugbahn des Balles ändern.	
5	<u>Rolle vorwärts</u> Orientierungsfähigkeit	Der TH macht eine Rolle vorwärts und fängt unmittelbar danach einen vom Trainer zugespielten Ball. Durch die Flugbahn des Balles kann der Trainer die Orientierungstätigkeit des TH beeinflussen (leichtere / schwierigere Aufgaben).	

3.1 Koordinative Fähigkeiten, ergänzendes Training

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
6	Den Malstab <u>auffangen I</u> Reaktionsfähigkeit visuell	Zwei TH stehen sich auf kurze Distanz gegenüber, jeder hält einen Malstab. Auf ein optisches Zeichen lassen beide ihren Stab stehen, starten auf die Gegenseite und ergreifen den anderen Stab, bevor dieser auf den Boden fällt. Distanz anpassen!	
7	Den Malstab <u>auffangen II</u> Reaktionsfähigkeit visuell	Zwei TH stehen sich gegenüber. A hält einen Stab vor seinem Körper und lässt ihn unvermittelt fallen. B versucht, ihn aufzufangen, bevor er auf den Boden fällt.	
8	<u>Tennisball erobern</u> Reaktionsfähigkeit visuell	Zwei TH stehen sich in kurzer Entfernung gegenüber. Beide tragen in ihrer rechten, ausgestreckten Hand einen Tennisball. Gleichzeitig versuchen nun beide, den Ball des Partners mit der linken Hand zu ergreifen und den eigenen zu schützen.	
9	<u>Verformte Bälle</u> Reaktionsfähigkeit visuell	Der TH jongliert ein- oder beidhändig mit Tennisschlägern kleine, verformte Tischtennisbälle. Hinweis: Mit einer brennenden Kerze kann man man Tischtennisbälle speziell dafür präparieren!	
10	<u>"Faustschläge"</u> Reaktionsfähigkeit aktiv	Zwei TH berühren sich mit beiden Fäusten. A versucht, seine Hände wegzuziehen und B blitzschnell von oben auf dessen Hände zu klopfen. B reagiert und weicht aus.	

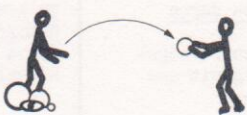
3.1 Koordinative Fähigkeiten, ergänzendes Training

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
11	<u>Rhythmisches Laufen</u> Rhythmisierungsfähigkeit	Rhythmisches Laufen im 2er-, 3er- oder 4er-Rhythmus, das heisst immer der 2., 3. oder 4. Schritt wird betont. Der Trainer unterstützt das rhythmische Laufen durch Klatschen.	
12	<u>Rhythmisches Hüpfen</u> Rhythmisierungsfähigkeit	Rhythmisches Hüpfen auf einem Bein, zum Beispiel r - r - l - l - r - r - l - l ... oder r - r - r - l - l - l - r - r - r ...	
13	<u>Mit Sprüngen</u> Rhythmisierungsfähigkeit	Laufen und Springen in rhythmischer Folge, zum Beispiel r - l - r - Sprung - r - l - r - Sprung ... oder r - l - Sprung - l - r - Sprung ...	
14	<u>In der Hocke</u> Rhythmisierungsfähigkeit	Rhythmisches Hüpfen in der Hocke, zum Beispiel l - r - hoch - l - r - hoch ... oder tief - tief - hoch - tief - tief - hoch ...	
15	<u>Ueber Hürden</u> Rhythmisierungsfähigkeit	Rhythmisches Laufen oder Springen über die Hürden, zum Beispiel l - r - Sprung - r - l - Sprung ... oder Hocke - Hocke - Strecken - Hocke - Hocke ...	

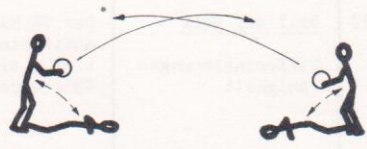
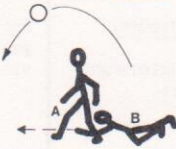
3.1 Koordinative Fähigkeiten, ergänzendes Training

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
16	<u>Einbeinig</u> Gleichgewichts- fähigkeit	Zwei TH werfen sich, auf einem Bein stehend, einen Medizinball zu. Abstand und Wurfkraft verändern!	
17	<u>Auf dem Medizinball I</u> Gleichgewichts- fähigkeit	Zwei TH, jeder auf einem Medizinball stehend, werfen sich einen Ball zu. Wurfart und Bälle verändern. Auch auf einer Spielfeld-Umzäunung möglich.	
18	<u>Auf dem Medizinball II</u> Gleichgewichts- fähigkeit	TH A steht auf einem Medizinball. B wirft (stösst) ihm einen Ball zu, bis A das Gleichgewicht verliert. Diese Übung kann auch auf einer Bank durchgeführt werden.	
19	<u>"Der Künstler"</u> Gleichgewichts- fähigkeit	Der TH balanciert einen Malstab auf dem Fuss, auf der Hand, auf der Faust, auf der Schulter, auf dem Kinn oder auf der Stirn.	
20	<u>Ball sofort fangen</u> Gleichgewichts- fähigkeit	Der TH macht Drehsprünge (ein- und beidbeinig). Sofort nach der Landung spielt ihm der Trainer einen Ball zu, den der TH fängt. Variation: Auch nach Rad, Rollen vw/rw.	

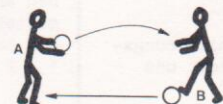
3.1 Koordinative Fähigkeiten, ergänzendes Training

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
21	<u>Einhändiger Jongleur</u> Differenzierungs- fähigkeit	Der TH hat in jeder Hand einen Ball. Er wirft den ersten auf der linken Seite in die Höhe, etwas später den zweiten rechts, fängt den ersten links und wirft ihn wieder auf, fängt den zweiten rechts und wirft ihn wieder auf, und stets so weiter.	
22	<u>Beidhändiger Jongleur</u> Differenzierungs- fähigkeit	Aehnliche Übung wie oben, aber der TH wirft die Bälle beidhändig auf, zuerst den links am Boden liegenden Ball, nachher den rechts liegenden, und nachher aus der Luft fangen und hochwerfen. Variante: Auch mit verschiedenen Bällen, zum Beispiel Fuss- und Medizinball.	
23	<u>Ball auf Ball</u> Differenzierungs- fähigkeit	Der TH hält einen Ball in beiden Händen und jongliert damit einen zweiten Ball in einem Rhythmus von tief - tief - hoch - tief - tief - hoch ... Höhe verändern, Rhythmus suchen, Bälle austauschen!	
24	<u>Zielspringen</u> Differenzierungs- fähigkeit	Wer kommt mit geschlossenen Augen einem festgelegten Ziel (ca. 5 m Entfernung) mit 3 Sprüngen am nächsten? Sprungarten und Sprungweite verändern!	
25	<u>Bälle erspüren</u> Differenzierungs- fähigkeit	Der TH fängt verschiedene Bälle aus kurzer Distanz mit geschlossenen Augen und versucht gleichzeitig zu bestimmen, um welchen Ball es sich handelt.	

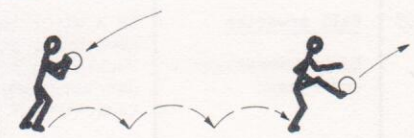
3.2 Koordinative Fähigkeiten, integriertes Training

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
26	<u>Ball erlaufen</u> Orientierungsfähigkeit und Fangen	Beide TH werfen ihren Ball mit wenig Krafteinsatz gegen den Partner und starten gleichzeitig, um den vom Partner geworfenen Ball früh zu fangen. Hinweise: Abstand 10 bis 15 m. Distanz und Kraft anpassen!	
27	<u>Ueber den Partner</u> Orientierungsfähigkeit und Fangen	Beide TH werfen ihren Ball dosiert hinter ihren Partner und starten gleichzeitig rückwärts, um den vom Partner geworfenen Ball zu fangen. Hinweise: Abstand 5 m. Lauf- und Wurfedistanz anpassen! Drehung und Lauf vorwärts, oder Laufen rückwärts.	
28	<u>Rasch auf!</u> Orientierungsfähigkeit und Fangen	Beide TH werfen ihren Ball dosiert und hoch zu ihrem Partner. Gleichzeitig legen sie sich auf den Bauch oder auf den Rücken, um sofort wieder aufzustehen und den Ball zu fangen. Hinweis: Abstand 10 m. Variation: Wurfart und Zusatzaufgabe verändern! Zuspiel mit dem Fuss (Flugball)	
29	<u>Bocksprung</u> Orientierungsfähigkeit und Fangen	TH A geht in Bock-Stellung, B steht hinter ihm mit dem Ball. B wirft seinen Ball über A, macht anschliessend einen Bocksprung und fängt den Ball, bevor er zu Boden fällt. Hinweise: Leichter: Den Ball nach dem ersten Aufprall fangen. Schwieriger: Den Ball mit dem Fuss hochspielen.	
30	<u>Unten durch</u> Orientierungsfähigkeit und Fangen	TH A macht eine Grätschstellung. B wirft einen Ball über A, schlüpft durch die Grätsche von A und fängt den Ball wieder auf. Hinweise: Nach dem ersten Aufprall fangen. Vor dem Aufprall fangen. Mit dem Fuss hochspielen.	

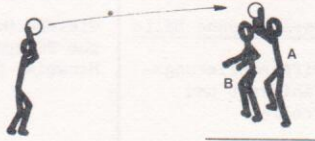
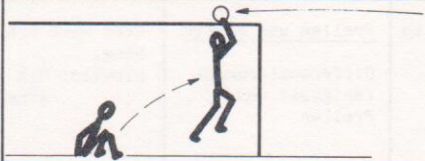
3.2 Koordinative Fähigkeiten, integriertes Training

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
31	<u>Ball jonglieren</u> Reaktionsfähigkeit und Jonglieren	Der TH hält einen Fussball in beiden Händen und jongliert damit einen zweiten, kleineren Ball. Hinweis: Art der Bälle variieren.	
32	<u>Zwei Bälle fangen</u> Reaktionsfähigkeit und Fangen	Der erste TH hat zwei Bälle und wirft beide Bälle gleichzeitig zum Partner, welcher beide Bälle gleichzeitig fängt. Variation: B sitzt am Boden.	
33	<u>Zuwurf-Zuspiel</u> Reaktionsfähigkeit und Fangen	Zwei TH stehen sich auf kurzer Distanz gegenüber. A hat einen Ball in den Händen, B hat einen Ball vor den Füßen auf dem Boden. Der obere Ball wird zugeworfen, der untere mit den Füßen hin und her gespielt.	
34	<u>Hören!</u> Reaktionsfähigkeit und Fangen	Zwei TH stehen sich in kurzer Entfernung gegenüber. A hält den Ball, B dreht sich mit dem Rücken zum Partner: A prellt den Ball schräg zu Boden. Wenn B die Bodenberührung hört, dreht er sich um und fängt den Ball.	
35	<u>Ball erwarten</u> Reaktionsfähigkeit und Fangen	TH A sitzt im Grätschsitz am Boden, den Blick nach vorne gerichtet, die Hände nach vorne gestreckt. B steht im Rücken von A und lässt einen Ball fallen, den A auffängt und zurückwirft. Variationen: Verschiedene Bälle benutzen! Augen schliessen!	

3.2 Koordinative Fähigkeiten, integriertes Training

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
36	<u>Fausten I</u> Rhythmisierungsfähigkeit am Pendelball	Beidbeiniges, rhythmisches Hüpfen und einhändiges Fausten des Pendelballes. Hinweis: Den Krafteinsatz dem technischen Können anpassen!	
37	<u>Fausten II</u> Rhythmisierungsfähigkeit am Pendelball	Rhythmische Anlaufgestaltung zum Sprung mit Fausten, zum Beispiel: r - l - r - l - Boxen. Hinweis: Der Trainer kann den Rhythmus stimmlich unterstützen.	
38	<u>Abwurf I</u> Rhythmisierungsfähigkeit und Abwurf	Den Ball fangen, dann rhythmische Anlaufgestaltung zum gezielten Abwurf auf einen Mitspieler (4 - Schritt - Regel beachten!). 1 - 2 - und - Wurf.	
39	<u>Abwurf II</u> Rhythmisierungsfähigkeit und Abwurf	Den Ball fangen, dann rhythmische Anlaufgestaltung verschiedener Anlaufdistanzen, Abwurf mit 1, 2, 3 oder 4 Schritten Anlauf.	
40	<u>Abschlag</u> Rhythmisierungsfähigkeit und Abschlag	Den Ball fangen, rhythmische Anlaufgestaltung zum gezielten Abschlag auf einen Mitspieler (Steigerungslauf)! Hinweis: Anlaufdistanzen verändern!	

3.2 Koordinative Fähigkeiten, integriertes Training

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
41	<u>Rempeln</u> Gleichgewichts- fähigkeit und Zwei- kampf	Zwei TH rempeln sich. Kurz darauf wirft der Trainer einem von beiden einen Ball zu, den er fangen muss. Hinweise: Im richtigen Augenblick werfen! Zuspiele anpassen und variieren!	
42	<u>Brustkampf</u> Gleichgewichts- fähigkeit und Zwei- kampf	Zwei TH springen mit wenig Anlauf Brust gegen Brust. Unmittelbar nach der Landung wirft der Trainer einem von beiden einen Ball zu, den er fangen muss.	
43	<u>Flanken fangen</u> Gleichgewichts- fähigkeit und Flanken	Der Trainer wirft einen Flankenball für Torhüter A. Dieser wird in der Luft von Torhüter B behindert. Trotzdem versucht A, den Flankenball sicher zu fangen.	
44	<u>Flanken übers Tor lenken</u> Gleichgewichts- fähigkeit und Flanken	Der TH setzt sich auf die Torlinie, steht auf und lenkt einen Ball sofort über die Latte.	
45	<u>Zwei Bälle</u> Gleichgewichts- fähigkeit und Hechtsprung	Der TH wirft sich auf einen seitlich von ihm liegenden Ball. Sofort muss er wieder aufstehen und einen zuge- spielten Ball fangen. Hinweis: Mit verschiedenen Zusatzaufgaben möglich.	

3.2 Koordinative Fähigkeiten, integriertes Training

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
46	<u>Zwei Bälle</u> Differenzierungs- fähigkeit und Prellen.	Prellen an Ort: Mit beiden Händen wird je ein Ball geprellt. Variation: Gleichzeitig in den Kniestand gehen und wieder hochgehen.	
47	<u>Verschiedene Rhyth- men</u> Differenzierungs- fähigkeit und Prellen	Gleiche Übung wie oben, aber mit unterschiedlichen Rhyth- men, zum Beispiel links doppelt so schnell wie rechts! Variation: Rhythmen und Positionen wechseln.	
48	<u>Verschiedene Bälle</u> Differenzierungs- fähigkeit und Prellen	Gleiche Übung wie oben, aber mit unterschiedlichen Bällen zum Beispiel ein Fussball und ein Tennisball. Hinweis: Mit verschiedenen Bällen möglich!	
49	<u>Prellen und Werfen</u> Differenzierungs- fähigkeit und Prellen	Eine Hand prellt, die andere wirft den Ball leicht in die Höhe. Hinweis: Mit verschiedenartigen Bällen, Rhythmen und Aus- gangsstellungen möglich!	
50	<u>Prellen und Hüpfen</u> Differenzierungs- fähigkeit und Prellen	Einen Ball prellen und gleichzeitiges Hüpfen an Ort oder in Bewegung. Hinweis: Auch mit 2 Bällen! Variationen: Bälle, Rhythmus, Hüpfformen.	

Kapitel 4

Techniktraining

4.1	Fangen	90
4.1.1	Fangen von flachen und hohen Bällen	90
4.1.2	Fangen von Aufsetzern	97
4.1.3	Fangen von Flanken	98
4.1.4	Fangen von Nachschüssen	99
4.2	Ablenken	100
4.3	Fausten	105
4.4	Fußabwehr	109
4.5	Abschlag und Abstoß	112
4.6	Abwurf	115

4.1.1 Fangen von flachen und hohen Bällen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
1	<u>Körper als Sicherung</u> Korrektes Fangen Sicherheit	Der Trainer wirft dem TH den Ball zu. Dieser fängt den Ball korrekt (Sicherung!) und zieht ihn dann an die Brust. Variante: Bälle dem TH zurrollen. Hinweis: Den Körper als zusätzliche Sicherung hinter den Ball bringen.	
2	<u>Werfen / Schiessen</u> Korrektes Fangen Auf unterschiedliche Schüsse / Würfe einstellen	Der TH steht im Tor, der Trainer schießt oder wirft ihm die Bälle auf unterschiedliche Arten zu: - Hohe Bälle, der TH streckt sich. - Hohe Bälle seitwärts, der TH hechtet. - Flache Bälle, der TH nimmt korrekt auf. - Kurze Bälle, der TH hechtet entgegen.	
3	<u>"Bauchschuss"</u> Blockieren des Balles Keine Abpraller	Der TH steht im Tor, der Trainer wirft ihm die Bälle scharf gegen den Bauch. Variante: Der Trainer schießt. Hinweis: Immer schärfer schießen.	
4	<u>Schüsse fangen</u> Sicherheit und Selbstvertrauen	Der Trainer schießt mit allen möglichen Stossarten. Der TH versucht, alle Bälle zu fangen. Varianten: Immer schärfere Schüsse, aus kürzerer Distanz, angeschnittene Bälle, Drehbälle.	
5	<u>Scharfschüsse</u> Angst verlieren	Der TH steht im Tor, der Trainer schießt aus kurzer Distanz scharf aufs Tor. Hinweise: Der TH muss eine Abwehrchance haben. Der TH muss auf die Schüsse gefasst sein.	

4.1.1 Fangen von flachen und hohen Bällen

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
6	<u>Zwischen den Beinen</u> Sicherheit Reaktion Beweglichkeit	Der TH steht mit dem Rücken zum Trainer im Tor, der Trainer davor. Nun rollt der TH den Ball zwischen den ge-grätschten Beinen zum Trainer, der sofort schiesst. Der TH dreht sich sofort und fängt den Schuss. Variante: Der TH wirft den Ball. Hinweis: Distanz allmählich verkürzen.	
7	<u>Zwei Bälle</u> Geschicklichkeit Reaktion Sicherheit	Der TH steht im Tor. Er hat einen Ball in der Hand. Sobald der Trainer den zweiten Ball aufs Tor schiesst, wirft der TH seinen Ball hoch, fängt den anderen Ball, wirft ihn sofort zum Trainer zurück und fängt dann den aufgeworfenen Ball. Variante: Schuss des Trainers nur abklatschen.	
8	<u>Im Sprung</u> Schnellkraft Sicherheit Hechtsprung	Der Trainer hält den Ball in seiner ausgestreckten Hand. Der TH steht schräg vor ihm, schnellst aus dem Stand mit einem Hechtsprung auf den Ball, fasst ihn und landet mit ihm. Variante: Mit kurzem Anlauf. Hinweis: Auf beide Seiten abspringen.	
9	<u>Hoch - tief</u> Schnellkraft Sicherheit Hechtsprung	Der TH A steht im Tor. Der TH B steht seitwärts vom Tor und hält den Ball wie in Übung acht. Nun springt der TH A auf den Ball von B, landet mit ihm, lässt ihn am Boden liegen und fängt den vom Trainer flach in die andere Ecke gespielten Ball mit Hechtsprung. Hinweis: Rollenwechsel nach 5 Bällen.	
10	<u>Tief - hoch</u> Schnellkraft Sicherheit Hechtsprung	Gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung neun, aber der TH B hat den Ball am Fuss. Der TH A taucht in die Füße von B, fasst den Ball kurz, richtet sich wieder auf und fängt den vom Trainer hoch aufs Tor gespielten Ball. Hinweis: Rollenwechsel nach 5 Bällen.	

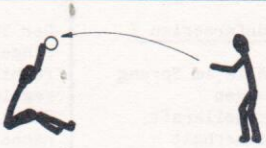
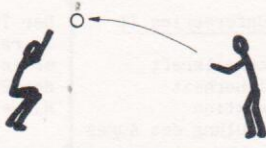
4.1.1 Fangen von flachen und hohen Bällen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
11	<u>Seitenlage</u> Richtiges Fangen Arme strecken	Der TH liegt in Seitenlage, der Trainer rollt ihm flache Bälle so zu, dass er diese mit gestreckten Armen fangen kann. Hinweise: Auf beide Seiten. Auf die richtige Handstellung achten.	
12	<u>Volleyschuss</u> Reaktion Sprungkraft Sicherheit	Der TH steht mit dem Ball in den Händen vor der Torlinie. Er wirft den Ball dem 6 bis 10 m vor ihm stehenden Trainer zu. Dieser nimmt den Ball mit dem Fuss direkt ab und versucht, ein Tor zu erzielen. Variante: Mit Kopfstoss.	
13	<u>Einhändig</u> Fangsicherheit	Der TH fängt zugeworfene Bälle einhändig und holt über ihn hinweggezogene Flankenbälle einhändig herunter. Variante: Der Trainer wirft dem TH nacheinander möglichst viele Bälle zu, die dieser einhändig fangen und dann festhalten muss. Hinweis: Im Spiel aber absolute Notlösung und nur bei überdurchschnittlicher Fangsicherheit!	
14	<u>Zwei Torhüter</u> Fangen in allen Varianten	Zwei TH stehen sich gegenüber. Sie spielen (werfen) sich nun den Ball in verschiedenen Varianten rasch zu: - Würfe hoch, flach, als Aufsetzer. - Dropkick auf den Mann. - Schüsse flach, hoch, seitwärts. Hinweis: Serien zu 10 Schüssen.	
15	<u>Hechtsprung zum Ball</u> Schnellkraft Sicherheit Hechtsprung	Der TH A steht in der Mitte zwischen TH B und Trainer, die beide einen Ball haben. Diese beiden werfen nun den Ball abwechselungsweise so zu TH A, dass er dem Ball frontal entgegenspringen muss. Variante: Zuwürfe seitwärts, Zuspiele mit dem Fuss. Hinweis: Rollenwechsel.	

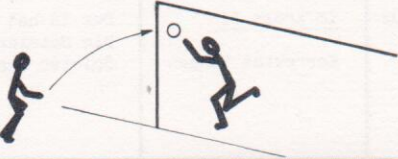
4.1.1 Fangen von flachen und hohen Bällen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
16	<u>Fünferserien I</u> Bälle im Sprung fangen Schnellkraft Sicherheit	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 5 Bälle schussbereit hingelegt. Nun schiesst er in rascher Folge. Zuerst nach rechts, dann nach links, dann wieder nach rechts, also in regelmässigem Wechsel. Der TH hält den Schuss, rollt den Ball schnell leicht zur Seite und ist sofort für den nächsten Schuss bereit.	
17	<u>Fünferserien II</u> Schnellkraft Sicherheit Reaktion Schulung des Auges	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 5 Bälle schussbereit. In rascher Folge und in unregelmässigem Wechsel schiesst er in die beiden Torecken. Der TH hält den Schuss, rollt den Ball leicht weg und ist für den nächsten Schuss bereit. Hinweise: Distanzen und Tempo verändern. Erholungszeit = Zeit, die Bälle wieder hinzulegen.	
18	<u>Sechsserserie</u> Reaktion Sicherheit Schnellkraft	Auf der Fünf-Meter-Linie liegen 6 Bälle schussbereit. Der TH läuft zum ersten Ball und spielt ihn dem Trainer zu. Dieser schiesst sofort. Der TH läuft in die richtige Stellung und fängt den Ball. Den gefangenen Ball rollt er zur Seite. Dann spielt er den zweiten Ball zum Trainer.	
19	<u>Zehnerserie I</u> Sicherheit Konzentration	Der TH steht im Tor. Er hat den Auftrag, die nächsten 10 Bälle alle zu halten. Der Trainer benützt nun alle Varianten (Wurf hoch, flach, seitwärts, kurz, lang; Schuss flach, hoch, seitwärts) in unregelmässiger Reihenfolge. Hinweis: Wenn der TH einen Ball nicht sicher fangen kann, beginnt der Trainer wieder von vorn, bis es 10 gehaltene Bälle sind.	
20	<u>Zehnerserie II</u> Sicherheit Konzentration	Gleiche Übung wie Nummer 19, aber der Trainer und der TH B schiessen abwechselungsweise aufs Tor. Hinweis: Der TH muss sich immer wieder auf den anderen Schützen einstellen.	

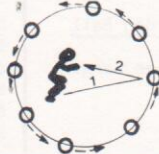
4.1.1 Fangen von flachen und hohen Bällen

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
21	<u>Im Sitzen</u> Sicherheit Arme strecken	Der TH sitzt am Boden. Der Trainer wirft ihm die Bälle so zu, dass er sie mit gestreckten Armen fangen kann. Variante: Der Trainer wirft die Bälle seitwärts, dass der TH sie im seitlichen Fallen fangen kann.	
22	<u>Im Kauern</u> Sicherheit Schnellkraft	Der TH steht im Kauerstand vor dem Trainer. Dieser wirft ihm die Bälle hoch oder seitwärts zu. Der TH fängt sie und geht immer wieder in die Kauerstellung. Variante: Der Trainer spielt die Bälle mit dem Fuss.	
23	<u>Kniestand</u> Fangen hoher Bälle mit gestreckten Armen	Der TH ist im Kniestand. Der Trainer wirft dem TH die Bälle so zu, dass er sie mit gestreckten Armen gerade noch fangen kann. Variante: Auch seitwärts werfen, dass der TH den Ball im Fallen fangen kann.	
24	<u>Sofort zu Boden</u> Korrektes Hechten Richtiges Fangen	Der TH ist im Kniestand. Der Trainer rollt den Ball nach re / li, der TH erhechtet den Ball. Hinweis: Möglichst rasch zu Boden, gestreckte Arme, Hände hinten und oben!	
25	<u>Hechten rückwärts</u> Korrektes Hechten Richtiges Fangen	Der TH ist in Kauerstellung. Der Trainer wirft den Ball in hohem Bogen, so dass der TH den Ball im Rückwärtsfallen fangen muss. Auf sauberes Abrollen achten! Variante: Im Stand, im Rückwärtslaufen.	

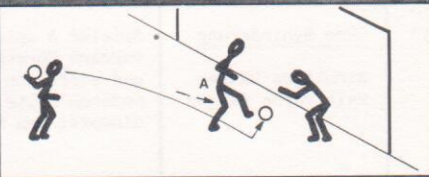
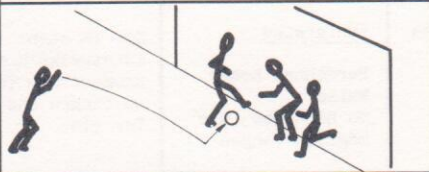
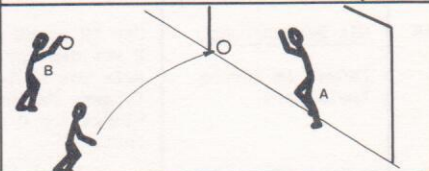
4.1.1 Fangen von flachen und hohen Bällen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
26	<u>Hechten</u> Korrektes Fangen Hechtsprung Sicherheit	Der Trainer wirft dem TH den Ball so zu, dass er ihn nur im Fallen erreichen kann. Der TH fängt den Ball korrekt und blockiert ihn dann am Boden. Hinweis: Darauf achten, dass sich der TH zur Seite wirft und sich nicht auf den Bauch dreht!	
27	<u>Hinter den Ball</u> Korrektes Fangen	Der TH steht im Tor, der Trainer spielt den Ball nach links. Der TH versucht, hinter den Ball zu laufen und diesen stehend (kniend) korrekt zu fangen. Er wirft den Ball zum Trainer, dann spielt der Trainer den Ball auf die andere Seite. Hinweise: Zuerst den Ball rollen. Distanz und Stossschärfe verändern.	
28	<u>Aus dem Lauf</u> Rasch am Boden Laufen seitwärts Hechten	Der TH steht zwischen zwei Malstäben. Er läuft zum Malstab A, berührt diesen, läuft anschließend seitwärts gegen Malstab B und hechtet nach dem vom Trainer gerollten Ball. Variante: Der Trainer spielt den Ball. Hinweise: Kleine, rasche Seitwärts-Schritte. Seitenwechsel.	
29	<u>Mittelkreis</u> Korrektes Fangen Aufmerksamkeit	4 Spieler führen den Ball um den Mittelkreis. Der Spieler A schießt aus dem Lauf seinen Ball flach auf den TH, dieser fängt den Ball und wirft ihn sofort zu A zurück. Anschließend schießt B den Ball auf den TH, nachher die anderen Spieler.	
30	<u>Ball erlaufen</u> Korrektes Fangen Richtige Position	Der TH A steht im Offentor. Der Trainer spielt den Ball flach auf eine beliebige Seite, der TH läuft hinter den Ball, nimmt diesen auf und wirft ihn zum Trainer zurück. Er dreht sich auf die andere Seite, wo der TH B den Ball ebenso spielt wie der Trainer. Hinweis: Die beiden Schützen verändern ihre Positionen.	

4.1.1 Fangen von flachen und hohen Bällen

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
31	<u>Im Kreis I</u> Korrektes Fangen	Der TH steht in der Mitte eines Kreises, den einige Spieler, jeder mit einem Ball, bilden. Der TH wendet sich immer einem Spieler zu. Dieser schießt, der TH hält und rollt den Ball zurück.	
32	<u>Im Kreis II</u> Korrektes Fangen	Der TH hat den Ball und steht in der Mitte eines Kreises. Die Spieler laufen rund um den TH, der jeweils einem Spieler den Ball hinrollt und den Schuss fängt.	
33	<u>Schuss nach Ball-führen</u> Fangen Stellungsspiel	Der TH wirft den Ball zu A. Dieser läuft mit dem Ball in den Strafraum und schießt aufs Tor. Der TH fängt den Ball und wirft ihn dann zu B.	
34	<u>Kurze Schritte</u> Bei Schussabgabe stehen Winkel verkürzen	Der TH steht im Tor, der Trainer führt den Ball von außerhalb des Strafraumes gegen das Tor. Der TH läuft dem Trainer entgegen. Bei der Schussabgabe des Trainers bleibt der TH stehen und versucht, den flach geschossenen Ball zu fangen. Hinweise: TH kommt mit kurzen Schritten aus dem Tor. Trainer: Position wechseln.	
35	<u>Drei Tore</u> Stellungsspiel Sicherheit	Die drei TH stehen in den drei hintereinander aufgestellten Toren. Der Spieler führt den Ball Richtung Tor 1 und schießt. Der TH hält den Ball und gibt ihn dem Spieler weiter, der nun auf Tor 2 schießt.	

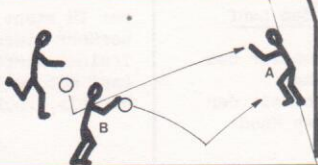
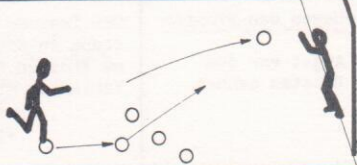
4.1.2 Fangen von Aufsetzern

Nr.	Titel/ Ziel	Beschreibung	Organisation
36	<u>Bälle werfen I</u> Aufsetzer blockieren	Der TH A steht im Kniestand im Tor. Der TH B wirft ihm die Bälle im Schwungwurf (hinten ausholen, den Ball seitlich am Körper vorbeischwingen) als Aufsetzer links und rechts aufs Tor. Der TH A blockiert diese Würfe. Hinweis: Sobald der Ball auf den Boden prallt, blockieren. Rollenwechsel.	
37	<u>Bälle werfen II</u> Aufsetzer blockieren	Gleiche Übung wie Nummer 36, aber beide TH stehen und werfen sich im Wechsel Aufsetzer im Schwungwurf zu.	
38	<u>Zwei Gegner I</u> Aufsetzer blockieren Angst vor dem Angreifer verlieren	Der TH steht im Tor, der Trainer mit den Bällen davor. Nun wirft der Trainer mit Schwungwurf Aufsetzer aufs Tor. Der TH versucht, den Ball zu fangen. Gleichzeitig stürmt der Angreifer A heran, um allfällige Abpraller ins Tor zu schlagen. Nachher dasselbe auf der anderen Seite mit B.	
39	<u>Zwei Gegner II</u> Aufsetzer blockieren Zweikampf	Der TH und die beiden Spieler stehen auf der Torlinie, der TH in der Mitte. Der Trainer wirft den Ball als Aufsetzer vor das Tor. Der TH stürzt sich auf den Ball, die beiden Spieler stören.	
40	<u>Sicherheit</u> Aufsetzer blockieren	Der TH A steht im Tor. Der Trainer wirft ihm den Ball hoch aufs Tor. Der TH fängt den Ball und wirft ihn zum Trainer zurück. Nun wirft TH B seinen Ball als Aufsetzer. Der TH A blockiert ihn. Hinweis: Serien zu 8 Würfen. Rollenwechsel.	

4.1.3 Fangen von Flanken

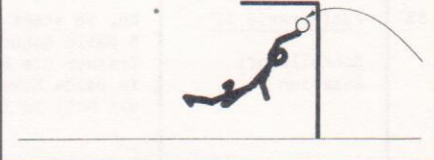
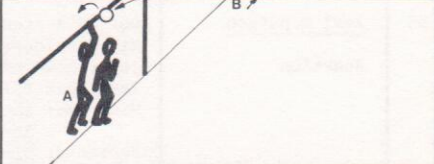
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
41	<u>Bewegung</u> Sicherheit in der Bewegung	Der Trainer schlägt hohe Bälle aus allen Richtungen in den Strafraum. Der TH muss sowohl in der Vorwärts- wie in der Rückwärts- oder Seitwärtsbewegung alle Bälle sicher herunterholen. Varianten: Scharf gezogene Flanken, weiche Flugbälle, "Bananen".	
42	<u>Gegenspieler</u> Zweikampf	Wie Übung 41, aber der TH muss jetzt die Bälle gegen 1 bis 3 Gegenspieler herunterholen. Hinweis: Die Gegner verhalten sich zunächst passiv ("Hindernisse"), später halbaktiv und schliesslich wettkampfgemäss.	
43	<u>Ohne Behinderung</u> Richtiges Laufen Weit vorne fangen	Spieler A spielt eine hohe Flanke (Bogenball) auf die vordere Torecke. Der TH versucht, diesen Ball zu fangen und wirft ihn zu A zurück. Anschliessend dasselbe von der anderen Seite. Hinweis: Dem Ball entgegenlaufen.	
44	<u>Fünfecke</u> Berechnen hoher Bälle So hoch oben wie möglich fangen	Der TH steht im Tor, der Trainer spielt dem TH abwechselungsweise hohe Bogenbälle auf die Ecke des Fünf-Meter-Raumes. Der TH versucht, diese Bälle möglichst weit oben zu fangen und nimmt immer wieder die richtige Position im Tor ein.	
45	<u>Mit Behinderung</u> Fangen im Sprung Zweikämpfe	Der TH steht im Tor, A und C stehen aussen am Strafraum, B vor dem Tor. Die Flanke von A versucht B mit Kopfstoss aufs Tor zu lenken, der TH versucht, die Flanke abzufangen. Nachher läuft B nach aussen, A nach innen, um die Flanke von C einzulenken. Nachher flankt B für C, und so fort.	

4.1.4 Fangen von Nachschüssen

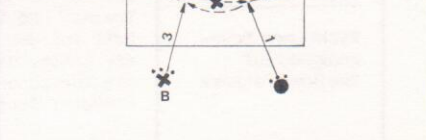
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
46	<u>Nach Flanke</u> Sofort für den Nachschuss bereit sein Gewandtheit Reaktion	Der TH A steht im Tor. Der TH B spielt einen Flankenball auf die vordere Torecke. Der TH A fängt die Flanke (oder lenkt / faustet sie weg) und ist sofort für den Nachschuss des Trainers (mit dem zweiten Ball) bereit.	
47	<u>Nach Flachschuss</u> Sofort für den Nachschuss bereit sein Gewandtheit Reaktion	Der TH steht im Tor. Der Trainer hat einen Ball in der Hand, den andern schussbereit. Nun schießt er zuerst den liegenden Ball flach aufs Tor. Der TH lenkt den Ball zur Seite und ist sofort für den Nachschuss bereit, den der Trainer mit dem Ball in der Hand ausführt. Hinweis: Nachschuss als Wurf oder als Schuss.	
48	<u>Nach Dropkick</u> Sofort für den Nachschuss bereit sein Mut Reaktion	Der TH steht im Tor. Der Trainer schießt aus kurzer Distanz einen Ball scharf mit Dropkick auf den TH, der den Ball mit einer Reflexbewegung weglenkt. Nun prellt der TH B seinen Ball zu Boden, dass TH A ihn als Nachschuss fangen kann. Variante: Nachschuss auch als Wurf oder Schuss. Hinweis: Rollenwechsel.	
49	<u>Nach Aufsetzer</u> Sofort für den Nachschuss bereit sein Gewandtheit Reaktion	Der TH A steht im Tor. Der TH B wirft einen Aufsetzer aufs Tor. Der TH A lenkt ihn zur Seite und ist sofort für den Nachschuss bereit, den der Trainer mit einem "Roller" spielt. Hinweis: Auch Fussabwehr. Rollenwechsel. Variante: Nachschuss auch als Wurf oder Schuss.	
50	<u>Abgelenkter Ball</u> Reaktion Rasch für den Nachschuss bereit sein	Der TH steht im Tor. Vor ihm liegen viele Bälle verstreut. Der Trainer schießt den ersten Ball hoch aufs Tor. Der TH lenkt ihn zur Seite. Nachher schießt der Trainer einen zweiten Ball flach in den "Ballwald". Der TH fängt den geschossenen Ball oder einen möglichen Abpraller.	

4.2 Ablenken

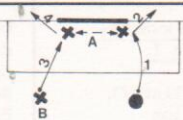
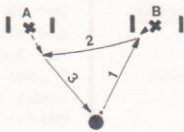
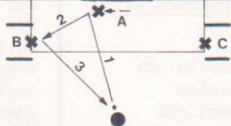
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
51	<u>Obere Hand</u> Die obere Hand einsetzen	Der TH liegt in Seitenlage am Boden. Der Trainer wirft dem TH den Ball so zu, dass er diesen durch Aufbäumen des Körpers mit der oberen Hand zur Seite lenken kann. Hinweis: Demonstration, dass mit der oberen Hand abgewehrt wird! Seitenwechsel!	
52	<u>Gegenbewegung</u> Bewegung mit der oberen Hand automatisieren	Der TH ist in der Hocke und macht 3 Sprünge nach links. Dann wirft der Trainer den Ball so in Gegenrichtung, dass der TH diesen mit der oberen Hand zur Seite lenken kann. Hinweise: Mehrere Bälle, Seitenwechsel. Wesentlich sind genaue Würfe!	
53	<u>Aus dem Lauf</u> Laufen vor dem Sprung Abwehr mit der oberen Hand	Der TH steht im Tor. Er läuft zum linken Torpfosten, berührt diesen und läuft auf die rechte Seite. Der Trainer wirft den Ball so, dass der TH diesen aus dem Lauf mit der oberen Hand zur Seite lenken kann. Hinweis: Laufen mit kurzen Schritten seitwärts.	
54	<u>Um den Pfosten</u> Schnellkraft Richtiger Bewegungsablauf	Der Trainer wirft dem TH aus kurzer Distanz den Ball so zu, dass er ihn im Hechtsprung um den Pfosten lenken muss. Hinweis: Der TH kann die Bälle auch fangen, wenn sie erreichbar sind.	
55	<u>Gegen den Pfosten</u> Angst vor dem Pfosten nehmen	Der Trainer wirft oder schlägt den Ball aus kurzer Distanz in die kurze Ecke. Der TH muss den Ball entweder am Pfosten festhalten oder ihn um den Pfosten drehen. Variante: Flankenball auf den vorderen Pfosten: Der TH muss dem Ball entgegenlaufen und beim Pfosten wegfausten.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
56	<u>Ueber die Latte I</u> Richtiger Bewegungsablauf	Der TH steht vor der Torlinie. Der Trainer wirft den Ball hoch aufs Tor. Der TH lenkt den Ball mit der flachen Hand und den Fingern über die Latte. Rechts und links üben! Varianten: Im Sprung; aus der Rückwärtsbewegung; weiter vor dem Tor stehend; rückwärts hechtend.	
57	<u>Ueber die Latte II</u> Korrekt über die Latte lenken mit einer Hand	Der TH sitzt auf der Torlinie, der Trainer wirft Lobbälle knapp unter die Torlatte, welche der TH über die Latte lenkt. Hinweise: Pro Serie 4 bis 6 Bälle, lange Pause (Techniktraining!). Auch mit Gegnern für den TH, die diesen behindern.	
58	<u>Ablenken oder fangen</u> Sicherheit Rasche Entscheidung	Der Trainer schiesst präzise in die Ecken und unter die Latte. Schwer erreichbare Bälle werden vom TH über oder neben das Tor gelenkt. Bälle, die er fangen kann, soll er fangen. Hinweis: Serien zu 6 Schüssen.	
59	<u>Ueber die Latte III</u> Richtiger Bewegungsablauf Entwicklung des Distanzgefühls	Der TH steht im Tor ein wenig vor der Torlinie. Der Trainer wirft den Ball von der Seite hoch auf das Tor. Der TH "wischt" den Ball über die Latte. Hinweis: Verschiedene Techniken: Mit der lattendnäheren Hand; mit der entfernteren Hand; immer mit der stärkeren Hand.	
60	<u>Ueber die Latte IV</u> Richtiger Bewegungsablauf Zweikampfstärke	Der TH A steht im Tor, vor ihm steht ein Stürmer. Der Trainer und TH B werfen abwechselungsweise einen Bogenball von der Seite aufs Tor. Der TH lenkt den Ball über die Latte, der Stürmer stört und versucht, mit Kopfstoß ein Tor zu erzielen. Hinweis: Serien zu 8 Bällen.	

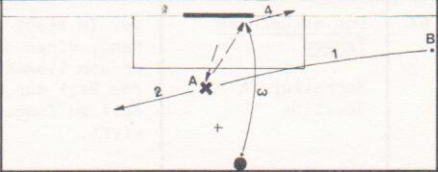
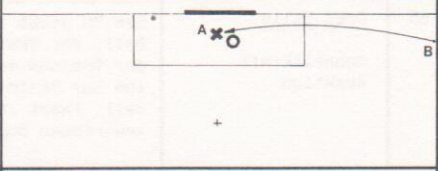
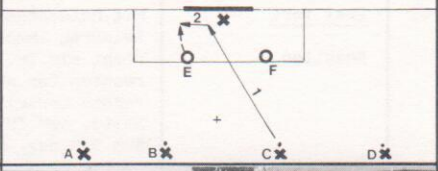
4.2 Ablenken

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
61	<u>Aus Kurzdistanz schiessen</u> Schnell reagieren Richtige Stellung der Faust	Der Trainer schiesst aus kurzer Distanz und in rascher Folge eine Serie von 10 Bällen scharf auf den TH. Dieser faustet die Bälle so weg, dass sie nicht in Richtung des Trainers zurückspringen. Hinweis: Trainer schiesst volley.	
62	<u>Fünferserie I</u> Schnellkraft	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 12 m vor dem Tor 5 Bälle schussbereit zurechtgelegt. Nun schiesst der Trainer die Bälle flach in regelmässigem Wechsel in die beiden Ecken. Der TH lenkt vier Bälle zur Seite, den letzten versucht er zu fangen.	
63	<u>Fünferserie II</u> Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 12 m vor dem Tor 5 Bälle schussbereit zurechtgelegt. Nun schiesst der Trainer die Bälle flach und in unregelmässigem Wechsel in beide Ecken. Der TH lenkt die Bälle zur Seite. Sobald ein Ball im Tor landet, beginnt die Serie von neuem.	
64	<u>Der TH spielt zu</u> Reaktion	Der TH steht im Tor, acht Meter vor dem Tor liegen 6 Bälle in einer Linie. Der TH spielt den ersten Ball flach zum Trainer, der sofort schiesst. Der TH lenkt den Schuss im Rückwärtslaufen zur Ecke. Hinweis: Wenn er den Ball fangen kann, tut er dies.	
65	<u>Zwei Schützen</u> Reaktion	Der TH A steht im Tor, der TH B und der Trainer stehen mit spielbereiten Bällen seitlich des Tores. Nun schiesst jeder abwechselungsweise flach in die nähere Ecke. Der TH lenkt die Bälle zur Seite. Hinweise: Auch halbhoch und hoch. Serien zu 8 Bällen. Variante: Die Schützen schiessen in die entferntere Ecke!	

4.2 Ablenken

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
66	<u>Tief - hoch</u> Schnellkraft Obere Hand	Der TH A steht im Tor. Der Trainer und TH B stehen mit spielbereiten Bällen vor dem Tor. TH B spielt den Ball flach in die Ecke, der TH A lenkt den Ball zur Seite und lenkt nachher den vom Trainer hoch geworfenen Ball auf der anderen Seite ebenfalls zur Ecke. Hinweis: Serien zu 8 Bällen.	
67	<u>Den Nachschuss fangen</u> Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, der Trainer hat einen Ball in der Hand, einen anderen spielbereit vor sich. Nun schießt er den liegenden Ball flach in eine Ecke, der TH lenkt den Ball zur Seite und ist sofort bereit, den zweiten Ball zu fangen, den der Trainer hoch in die andere Ecke wirft.	
68	<u>Drei Bälle</u> Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, auf der Fünf-Meter-Linie liegt ein Ball, der Trainer hat die beiden anderen. Zuerst spielt der Trainer einen Ball flach in eine Ecke. Der TH lenkt ihn zur Seite. Nachher springt der TH auf den ruhenden Ball, fasst ihn kurz und lenkt nachher den vom Trainer geworfenen Bogenball im Rückwärtslaufen über die Latte.	
69	<u>Zwei Tore</u> Reaktion	Mit Malstäben werden zwei Tore nebeneinander ausgesteckt. Zwischen ihnen ist ein Abstand von 3 Metern. In jedem Tor steht ein TH. Der Trainer schießt nun die Bälle beim rechten Tor auf die linke, beim linken Tor auf die rechte Torseite. Der TH B lenkt den Ball im Flug zur Seite, der TH A fängt den abgelenkten Ball und wirft ihn zum Trainer. Die TH wechseln die Tore.	
70	<u>Drei Tore</u> Schnellkraft	Auf beiden Seiten des Normaltores sind zwei Tore quer dazu aufgestellt. In jedem Tor steht ein TH. Der Trainer schießt in eine Ecke des Normaltores. Der TH A lenkt den Ball scharf zur Seite auf das zweite Tor. Dort hält TH B und gibt den Ball dem Trainer zurück. Dann dasselbe auf die andere Seite. Hinweis: Rollenwechsel.	

4.2 Ablenken

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
71	<u>Im Rückwärtslaufen I</u> Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor. Der Trainer wirft den ersten Ball so, dass der TH aus dem Tor laufen muss. Er fängt den Ball im Sprung vorwärts und rollt ihn sofort zur Seite. Nun wirft der Trainer einen Bogenball aufs Tor. Der TH lenkt den Ball im Rückwärtslaufen zur Seite. Variante: Den Ball fangen, wenn es geht.	
72	<u>Im Rückwärtslaufen II</u> Schnellkraft Reaktion	Der TH A steht im Tor. Der TH B spielt von der Seite eine Flanke auf den Elfmeterpunkt. Der TH A läuft hinaus, fängt den Ball und rollt ihn zur Seite. Im Rückwärtslaufen lenkt er den Bogenball des Trainers zur Seite. Variante: Flachschuss des Trainers.	
73	<u>Flanken</u> Schnellkraft Rasches Entscheiden	Der TH A steht im Tor, vor ihm der Stürmer. Der TH B und der Trainer flanken abwechselungsweise von links und rechts nahe auf das Tor. Der TH A entscheidet, ob er die Flanke fangen oder über die Latte lenken will.	
74	<u>Mit Behinderung</u> Reaktion Weit weglenken	Der TH steht im Tor, vor ihm sind zwei Spieler (E und F), die stören. Am Strafraum stehen vier Spieler schussbereit. Auf Zuruf des Trainers schießt einer der Spieler A, B, C oder D in die Torecke. Der TH fängt den Ball oder lenkt ihn zur Seite. E und F sind für einen Nachschuss bereit.	
75	<u>Nachschuss vermeiden</u> Schnellkraft Reaktion Uebersicht	Der TH steht im Tor. Auf beiden Seiten des Tores stehen die Stürmer A und B, welche den Auftrag haben, die vom TH abgelenkten Bälle ins Tor zu schlagen. Der Trainer schießt nun in eine Ecke. Der TH lenkt den Ball so zur Seite, dass ihn der dort lauernde Spieler nicht erreichen kann. Hinweis: Der TH kann die Bälle auch fangen.	

4.3 Fausten

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
76	<u>Ruhender Ball</u> Richtiger Bewegungsablauf Optimales Treffen	Der TH hält den Ball in der einen Hand hoch und stösst den Ball mit der Faust der andern Hand hoch. Die Treff-Fläche wird von den Fingergrundgliedern gebildet. Der Ball wird gefangen und erneut hochgefaustet. Hinweis: Rechts und links üben.	
77	<u>Jonglieren</u> Richtiger Bewegungsablauf Optimales Treffen	Der TH faustet den Ball mehrere Male hintereinander leicht hoch. Je nach Situation mit der rechten oder linken Faust. Varianten: Nur rechts, nur links, im Wechsel rechts und links. Höhe verändern, in der Bewegung dazwischen absitzen.	
78	<u>Zuspiel</u> Richtiger Bewegungsablauf Optimales Treffen	Die beiden TH stehen sich in kleinem Abstand gegenüber. Sie fausten sich den Ball zu. Varianten: Beidhändig, einhändig, im Sprung. Distanzen vergrössern, Ball höher fausten. Zusatzübung nach Fausten: Drehung um die eigene Achse, mit den Händen den Boden berühren.	
79	<u>Beidhändig</u> Richtiger Bewegungsablauf Optimales Treffen	Der Trainer wirft dem TH einen Ball hoch zu. Dieser faustet ihn beidhändig im Stand zurück. Varianten: Beidhändig im Sprung. Beidhändig im Sprung aus dem Vorwärtslaufen. Mit leichter Behinderung durch den Gegner.	
80	<u>Ueber die Latte</u> Aus der Bewegung richtig fausten	Der Trainer wirft dem TH den Ball so hoch zu, dass dieser ihn nur im Rückwärtslaufen erreichen kann. Der TH faustet den Ball rückwärts in die Höhe. Varianten: Beidhändig, einhändig rechts und links, im Sprung.	

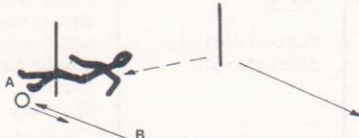
4.3 Fausten

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
81	<u>Grätschsitz</u> Richtige Handstellung	Der TH sitzt im Grätschsitz. Der Trainer wirft den Ball, der TH faustet ihn zum Trainer zurück. Variante: Die Distanz vergrössern. Hinweis: Richtige Haltung der Hände.	
82	<u>Kniestand</u> Richtiges Fausten	Der TH ist im Kniestand vor dem Tor. Auf beiden Seiten des TH steht ein Helfer. Der Trainer steht vor dem TH und wirft die Bälle leicht seitwärts. Der TH faustet die Bälle kräftig nach links oder rechts, wo die Helfer den Ball fangen und zum Trainer zurückwerfen. Hinweis: Abstand der Helfer vergrössern. Variante: Auch im Stehen.	
83	<u>Bauchlage</u> Richtiges Fausten Beweglichkeit	Der TH liegt auf dem Bauch. Der Trainer wirft dem TH den Ball zu, dieser faustet ihn zurück. Varianten: Auch im Sitzen und im Stehen.	
84	<u>Aus der Bewegung</u> Hechtsprung Gewandtheit	Der Trainer hat den Ball in der Hand und läuft rückwärts, der TH folgt ihm. Der Trainer wirft den Ball so, dass ihn der TH mit einem Hechtsprung erreichen und zum Trainer zurückfausten kann. Nachher steht der TH sofort auf und ist für den nächsten Sprung bereit.	
85	<u>Prellen und Fausten</u> Geschicklichkeit Richtiges Fausten	Die beiden TH stehen sich gegenüber. Der TH A prellt den Ball auf den Boden und faustet ihn dann zu TH B, der ihn fängt und auf die gleiche Art zu TH A zurückfaustet. Variante: Statt prellen den Ball hochwerfen.	

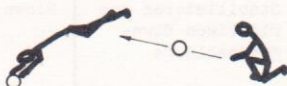
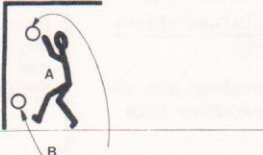
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
86	<u>Zum Partner</u> Uebersicht Schnellkraft	Die beiden TH stehen sich gegenüber. Der TH A hat den Ball in der Hand. Er wirft ihn hoch, und gleichzeitig läuft TH B einige Schritte in eine beliebige Richtung. Nun faustet der TH A den Ball zu TH B, der ihn fängt. Jetzt Rollenwechsel. Variante: Den Ball mit dem Fuss hochspielen.	
87	<u>Hoher Ball</u> Richtige Berechnung der Flugbahn Timing	Der Trainer spielt den Ball mit dem Fuss so hoch wie möglich auf. Der TH berechnet die Flugbahn und faustet den Ball am höchsten Punkt zum Trainer zurück. Variante: Ein Spieler als störender Gegner.	
88	<u>Scharfschüsse</u> Richtiges Fausten Schnelles Reagieren	Der Trainer schiesst mit allen möglichen Stossarten aus Nahdistanz scharf aufs Tor. Der TH wehrt mit Faustabwehr ab, wobei er versucht, gerade vor dem Tor abgegebene Schüsse zur Seite wegzufausten.	
89	<u>Luftkampf</u> Zweikampf	Der TH und ein Spieler stehen nebeneinander, der Trainer mit dem Ball vor ihnen. Nun wirft der Trainer den Ball so, dass der TH den Ball zu ihm zurückfausten kann. Der Spieler stört. Hinweis: Flugbahn ändern (hoch, seitwärts, kurz, weit).	
90	<u>Flankenbälle</u> Richtiges Fausten	Der Trainer schlägt hohe Bälle in den Strafraum. Der TH faustet diese Bälle möglichst weit weg. Varianten: Beidhändig im Sprung, im Sprung aus dem Vorwärtslaufen, aus der Rückwärts- und Seitwärtsbewegung. Auch mit Gegner.	

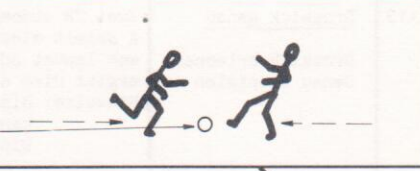
4.3 Fausten

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
91	<u>Zur Seite</u> Auf die andere Seite fausten Körperdrehung Handstellung	Der TH A faustet den von TH B geworfenen Ball mit beiden Händen zum Trainer, anschliessend den vom Trainer geworfenen Ball zu TH B. Hinweise: Distanz vergrössern. Bälle mit dem Fuss spielen.	
92	<u>Auf das Tor</u> Hechtsprung Schnellkraft	Der TH A steht im Tor, der TH B zehn Meter davor. Der Trainer wirft den Ball von der Seite so vors Tor, dass ihn TH B mit einem Hechtsprung erreichen und aufs Tor fausten kann. Er versucht, ein Tor zu erzielen, TH A versucht, den gefausteten Ball zu halten. Hinweis: Rollen- und Seitenwechsel. Variante: Der Trainer spielt den Ball mit dem Fuss zu.	
93	<u>Ins Ziel</u> Zielgerichtet Fausten Für Nachschuss bereit sein	Der TH steht im Tor. Er faustet den vom Trainer geworfenen Ball in ein abgestecktes Viereck. Nach dem Fausten ist er sofort bereit für den Nachschuss. Varianten: Distanz für Fausten vergrössern, Bälle von beiden Seiten aufs Tor werfen. Nachschuss auch als Lobball.	
94	<u>Richtige Seite</u> Taktisch richtiges Fausten seitwärts	Der TH steht im Tor. Der Trainer spielt von der Seite hohe Bälle auf die vordere oder hintere Torecke. Der TH faustet die Bälle vorne auf die gleiche Seite weit weg, die Bälle hinten faustet er auf die andere Seite. Hinweis: Von beiden Seiten. Variante: Fausten auf Ziel (Feldspieler).	
95	<u>Bedrängt</u> Fausten gegen Stürmer Taktisch richtiges Fausten	Der TH steht im Tor. 3 Stürmer versuchen, Kopftore zu erzielen, nachdem der Trainer und ein weiterer Feldspieler jeweils von rechts oder links geflankt haben. Die Stürmer greifen so ein, dass der TH zum Fausten gezwungen wird.	

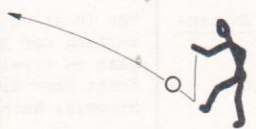
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
96	<u>Schieber</u> Einschleifen des richtigen Bewegungsablaufs	Der Trainer schiebt den Ball aus Nahdistanz etwa 1 m am TH vorbei. Dieser wehrt mit Fussabwehr ab, wobei er versucht, den Ball immer nach der Seite abzuwehren. Hinweise: In der Ausgangsstellung das Gewicht gleichmässig auf beide Beine verteilen. Fussabwehr mit der Innenseite des Fusses.	
97	<u>Serien abwehren</u> Stabilisieren des richtigen Bewegungsablaufs	Der Trainer schiesst aus Nahdistanz auf ein etwa 3 m breites Tor. Der TH wehrt mit Fussabwehr zur Seite ab. Hinweise: 10 Schüsse in die rechte Ecke; 10 in die linke; im Wechsel rechts - links; unregelmässig rechts-links.	
98	<u>Rascher Fuss</u> Rasche Fussabwehr	Der Trainer steht nahe vor dem TH. Er spielt diesem in rascher Folge flache Bälle scharf 1 - 2 m neben ihn. Der TH muss diese Bälle mit dem Fuss abwehren.	
99	<u>Gleit-Abwehr</u> Geschicklichkeit	Der TH A steht im Tor, das durch Malstäbe gebildet ist. Vor den Malstäben stehen TH B und der Trainer. Sie spielen den Ball flach ausserhalb der Malstäbe vorbei. Der TH A erläuft den Ball, gleitet mit den Füssen voran zum Ball und spielt ihn dem Zuspeler zurück.	
100	<u>Sitzfussballabwehr</u> Abwehren aus ungewohnter Lage	Der TH sitzt am Boden. Der Trainer wirft ihm die Bälle so zu, dass er sie durch schnelles Aufstützen auf einen Arm und gleichzeitige Schussbewegung wegschlagen kann. Variante: Bälle aus verschiedenen Richtungen zuwerfen.	

4.4 Fußballabwehr

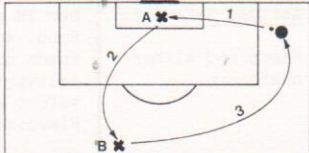
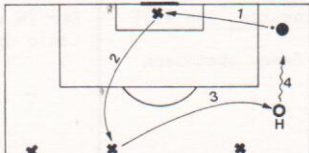
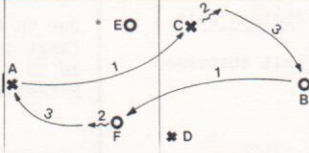
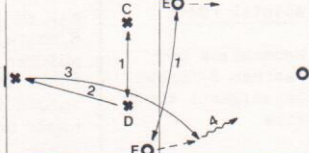
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
101	<u>Zwei Bälle I</u> Fussabwehr Reagieren in der Gegenrichtung	Der Trainer spielt dem TH aus kurzer Distanz den Ball seitwärts flach zu. Der TH hechtet auf diesen Ball. Gleichzeitig wirft der Trainer einen zweiten Ball so, dass ihn der TH mit dem Fuss wegspielen kann.	
102	<u>Ein ruhender Ball</u> Auf den zweiten Ball konzentrieren	Der TH hechtet auf einen auf der Seite liegenden, ruhenden Ball. Gleichzeitig rollt ihm der Trainer einen zweiten Ball gegen die Füße. Diesen Ball schlägt der TH weg.	
103	<u>Zwei ruhende Bälle</u> Reaktion Konzentration	Links und rechts vom TH liegen zwei ruhende Bälle. Der Trainer befiehlt nun, auf welchen Ball der TH hechtet. Gleichzeitig wirft er ihm einen dritten Ball halbhoch zu, dass er ihn mit dem Fuss wegschlagen kann.	
104	<u>Serie</u> Konzentration Schnellkraft	Links und rechts vom TH liegen zwei ruhende Bälle. Der TH hechtet nun auf den linken Ball. Gleichzeitig wirft der Trainer einen Ball so zu, dass der TH ihn mit Fuss- abwehr wegspielen kann. Nachher dasselbe auf der anderen Seite. Hinweis: Serien zu 6 Bällen.	
105	<u>Zwei Bälle II</u> Konzentration Geschicklichkeit	Der TH A steht im Tor, der Trainer und TH B stehen mit Bällen davor. Nun wirft der TH B den Ball in die Ecke. Der TH A versucht, ihn wegzulenken oder zu fangen. Gleich- zeitig wirft der Trainer einen zweiten Ball, den der TH mit dem Fuss wegschlägt. Hinweis: Serien- und Rollenwechsel.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
106	<u>Ueber die Seitenlinie</u> TH als Libero Timing	Der TH steht im Strafraum. Der Trainer spielt einen Ball entlang der Aussenlinie. Der Stürmer versucht, den Steilpass zu erreichen; der TH läuft aus dem Strafraum und befreit über die Seitenlinie. Hinweis: Nachher ins Tor zurück.	
107	<u>Rasch heraus</u> Rasches Herauslaufen Fussabwehr zur Seite	Der TH steht im Tor. Der Trainer ist mit Bällen 30 m vor dem Tor. Er spielt den Ball zwischen zwei Malstäben durch, die 11 m vor dem Tor stehen. Der TH läuft diesem Ball rasch entgegen und wehrt ihn vor den Malstäben mit Fussabwehr seitwärts ab. Variante: Start aus Bauchlage oder Sitz. Hinweis: Genügend Pause zwischen zwei Bällen.	
108	<u>Fangen oder Fussabwehr?</u> Schnelligkeit Rasch entscheiden	Der TH steht im Tor, der Stürmer 30 m davor. Der Trainer spielt den Ball so, dass sowohl der TH als auch der Stürmer die Möglichkeit haben, diesen zu erreichen. Der TH muss versuchen, zuerst am Ball zu sein und diesen mit dem Fuss (nur wenn nötig) abzuwehren oder aber mit den Händen zu fassen.	
109	<u>4 : 2</u> Beurteilen, wann Abwehr mit dem Fuss Richtiges Stellungsspiel	Der TH steht im Tor. Vor dem Fünfmeter-Raum spielen 6 Spieler im abgesteckten Feld 4 : 2. Auf Zuruf des Trainers schiesst der ballbesitzende Spieler scharf und flach auf das Tor. TH wehrt ab, wenn nötig mit dem Fuss. Hinweis: Er fängt den Ball wenn möglich.	
110	<u>Mixed</u> Rasche Entscheidung Fussabwehr, fangen oder fausten	Der Trainer schiesst aus Nahdistanz flach, halbhoch und hoch im Wechsel. Der TH muss auf flache Schüsse mit Fussabwehr reagieren, halbhoch und hoch wenn möglich fangen, im Notfall fausten.	

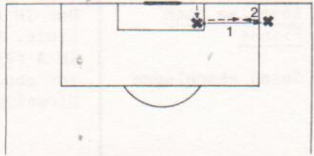
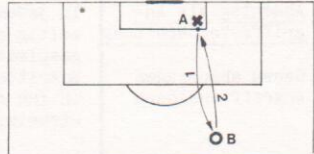
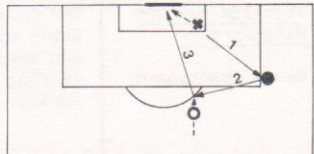
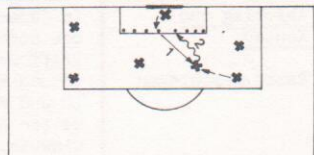
4.5 Abschlag und Abstoß

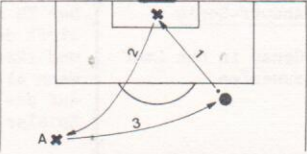
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
111	<u>Weiter Abschlag</u> Genau abspielen	Der TH schlägt weite, präzise Abschlüge zum Trainer, der sich im Bereich zwischen Mittellinie und gegnerischem Strafraum aufhält. Die Distanzen sind dem Leistungsvermögen des TH anzupassen. Hinweise: Präzision kommt vor Weite! Keine hohe Flugbahn: Fussspitze nach unten drücken!	
112	<u>Dropkick scharf</u> Schnellkräftige Ausführung des Dropkicks Fussgelenk fixieren	Der TH knallt den Ball aus kurzer Distanz möglichst scharf aufs Tor. Dabei ist auf eine möglichst präzise Schussabgabe zu achten. Hinweis: Dropkick = Schuss kurz nach dem Moment, da der Ball den Boden berührt.	
113	<u>Dropkick genau</u> Dropkick erlernen Genau zuspielen	Zwei TH stehen sich in zwei Vierecken gegenüber. Der TH A spielt einen Dropkick. Wenn dieser im abgesteckten Viereck landet oder dort durch den TH B gefangen werden kann, ergibt dies einen Punkt für den Schützen. Hinweise: Distanz kurz, damit die Technik erlernt werden kann. Distanz steigern.	
114	<u>Abschlag zum Partner</u> Viele weite, genaue Abschlüge	Zwei TH stehen sich in weitem Abstand gegenüber. Sie spielen sich den Ball mit Abschlag aus der Hand zu. Jeder versucht, den Abschlag des anderen aus der Luft zu fangen. Hinweis: Distanz steigern!	
115	<u>Grenzball</u> Anwendung des weiten Abschlages	Der TH mit dem weiteren Abschlag beginnt mit einem Abschlag aus seinem Strafraum. Der zweite TH versucht, den Ball, der nur in einer 30 m breiten Zone gespielt werden darf, möglichst weit vorne zu fangen. Von jener Stelle aus, wo er den Ball gefangen hat oder wo dieser aufgeprallt ist, schlägt er nun seinerseits ab. Ziel ist es, den anderen TH hinter dessen Torlinie zurückzutreiben.	

4.5 Abschlag und Abstoß

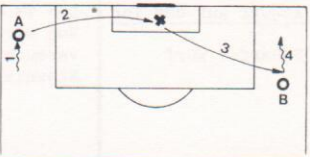
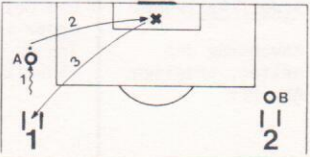
Nr.	Titel/ Ziel	Beschreibung	Organisation
116	<u>Abschlag nach Flanke</u> Genau abschlagen	Der TH A steht im Tor, der TH B in der Nähe der Mittellinie. Nun flankt der Trainer von der Seite vors Tor, der TH A fängt den Ball und schlägt ihn sofort zu TH B, der ihn ebenfalls fängt und zum Trainer schlägt. Hinweise: Seitenwechsel. Rollenwechsel.	
117	<u>Abschlag auf drei Mitspieler</u> Genau abschlagen	Drei Spieler stehen im Raum Mittellinie. Der Trainer flankt zur Mitte, der TH fängt die Flanke und spielt den Ball mit Abschlag zu einem der drei Spieler. Diese nehmen den Ball an und spielen ihn zu Helfer H, der die Bälle für den Trainer bereitlegt. Hinweis: Seitenwechsel!	
118	<u>Abschlag als Angriffs-Vorbereitung</u> Genau abschlagen Angriff auslösen	In jedem Tor steht ein TH. TH A und TH B schlagen gleichzeitig ab, TH A auf C oder D, TH B auf E oder F. Die angespielten Stürmer nehmen den Ball an, laufen ein paar Schritte und spielen dann den Ball hoch vors Tor, wo die TH ihn fangen. Hinweis: Beide <u>müssen</u> gleichzeitig abschlagen. Seitenwechsel.	
119	<u>Abschlag aus dem Mittelkreis</u> Genau abschlagen	Der TH steht im Mittelkreis. In grossem Abstand zu ihm haben sich vier Spieler mit Ball aufgestellt. Sie spielen nun abwechselungsweise Flugbälle in den Mittelkreis. Der TH fängt die Bälle und spielt sie mit genauem Abschlag zurück.	
120	<u>Abschlag zum Konter</u> Rasch abschlagen	In jedem Tor steht ein TH. Je zwei Spieler (C und D, auf der andern Seite E und F) spielen sich den Ball zu. Auf Pfiff des Trainers spielen die innenstehenden Spieler (D und E) den Ball zum TH, während die aussenstehenden (C und F) zum Konter starten. Der TH muss sie mit einem weiten Abschlag sofort einsetzen. Hinweis: Rollenwechsel bei den Feldspielern.	

4.5 Abschlag und Abstoß

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
121	<u>Abstoss seitwärts</u> Rasch und sicher abstossen	Der TH steht seitlich neben dem Tor mit dem Ball in der Hand. Auf Zuruf des Trainers führt er den kurzen Abstoss rasch aus: Spurt zur Fünf-Meter-Linie, Ball setzen, zum seitwärts stehenden Mitspieler spielen und das Zuspiel sofort wieder aufnehmen. Hinweis: Seitenwechsel.	
122	<u>Abstoss ins Ziel</u> Genau abstossen	Der TH versucht mit genauem Abstoss von der Fünf-Meter-Linie die gesteckten Ziele zu treffen.	
123	<u>Abstoss weit</u> Weit abstossen	Der TH A schlägt von der Fünf-Meter-Linie ab. Der TH B fängt den Ball, setzt ihn und schlägt ihn mit Torabstoß zu TH A zurück. Hinweis: Auch als Wettkampf "Grenzball": Wer kann den Partner hinter die Grundlinie treiben?	
124	<u>Abstoss, dann sofort ins Tor</u> Genauer, weiter Abstoss Aufmerksamkeit nach dem Abstoss	Der TH stösst von der Fünf-Meter-Linie zum Trainer ab. Dieser spielt den Ball direkt zum Stürmer, der sofort aufs Tor schießt. Hinweis: Der TH muss sofort die richtige Position im Tor einnehmen.	
125	<u>Abspiel rasch</u> Überblick und rasches Erfassen Genauigkeit trotz Eile	Der TH steht im Tor, auf der Fünf-Meter-Linie liegen 8 Bälle. In der eigenen Platzhälfte bewegen sich 5 Feldspieler in leichtem Lauf. Einer dieser Spieler zeigt durch einen Antritt an, dass er angespielt werden möchte. Der TH spielt ihm den Ball in den Lauf. Der Angespelte übernimmt den Ball und führt ihn im Sprint zur Fünf-Meter-Linie.	

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
126	<u>Weiter Abwurf</u> Weit werfen Richtige Wurf- technik	Der TH steht im Tor. Der Trainer spielt ihm den Ball zu. Der TH nimmt den Ball auf und wirft ihn zum Mitspieler A, welcher den Ball annimmt und wieder zum Trainer spielt. Hinweis: Distanz steigern. Spieler A in Bewegung.	
127	<u>Abwurf in Be- drängnis</u> Kurzer, genauer Abwurf "Einwurf"-Technik	Der TH steht im Tor, ein Spieler vor ihm. Der Trainer spielt den TH mit einem hohen Ball an. Der TH hält den Ball in die Höhe und wirft ihn über den störenden A mit "Einwurf"-Technik zum Trainer zurück. Hinweis: Nur über kurze Distanz.	
128	<u>Abwurf auf das Tor</u> Scharfer Wurf	Der TH A steht im Tor, der TH B an der Strafraumgrenze. Nun wirft TH B eine Serie von 6 Bällen auf das Tor. Er versucht, ein Tor zu erzielen. TH A wehrt ab. Hinweise: Rollenwechsel. Tore zählen.	
129	<u>Zwei Bälle</u> Genauer Wurf Konzentration	Die zwei TH stehen sich gegenüber. Jeder hat einen Ball. <u>Gleichzeitig</u> wirft nun jeder seinem Partner den Ball genau zu. Hinweise: Distanz vergrößern. Wurfart ändern.	
130	<u>Abwurf-Wettkampf</u> Anwendung des weiten, präzisen Abwurfs	Die beiden TH stehen sich in zwei grossen Toren gegenüber. Jeder versucht, durch einen scharfen Wurf beim Gegner ein Tor zu erzielen. Hinweise: Distanz verkürzen! Bewegliche Tore oder Malstäbe!	

4.6 Abwurf

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
131	<u>Abwurf-Serie</u> Genau in den Lauf zuwerfen	Der TH steht im Tor. Er hat 6 Bälle griffbereit. Der TH wirft dem Spieler A den ersten Ball zu. Dieser stoppt ihn und lässt ihn liegen. Der TH wirft den nächsten Ball. Wenn alle Bälle gestoppt sind, schiesst A die 6 Bälle auf das Tor. Nachher beginnt der gleiche Ablauf mit Spieler B.	
132	<u>Rascher Abwurf</u> Ueberblick und rasches Erfassen Genauigkeit trotz Eile	Der TH steht etwas vor dem Tor. Vor ihm liegen 6 Bälle. In der eigenen Platzhälfte bewegen sich 5 Feldspieler in leichtem Lauf. Einer dieser Spieler zeigt durch einen Antritt an, dass er angespielt werden möchte. Der TH fasst den nächstgelegenen Ball und wirft ihn schnell zu. Der Angespelte übernimmt den Ball und führt ihn im Sprint in den Strafraum zurück.	
133	<u>Abwurf auf die andere Seite</u> Aus der Bewegung genau zuspielen	Der TH steht im Tor. Spieler A flankt von links. Der TH fängt den Ball und wirft ihn zu B, der seinerseits wieder flankt.	
134	<u>Abwurf - ins Tor</u> Scharf werfen	Die beiden TH werfen von der Strafraumlinie und versuchen, ein Tor zu erzielen. Der Spieler A wehrt als Verteidiger (also ohne Gebrauch der Hände) ab.	
135	<u>Wurf ins Tor</u> Präzis werfen	Der TH steht im Tor. Ausserhalb des Strafraums sind zwei kleine Tore als Ziel aufgestellt. Der TH fängt die Flanke von A und wirft den Ball ins Tor 1, den Ball von B ins Tor 2. Hinweis: Serien zu je vier Bällen.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
136	<u>Abrollen</u> Genaueres flaches Abspiel In den Lauf rollen	Der TH rollt den Ball in den Lauf von A. Dieser läuft mit dem Ball gegen B. B kommt entgegen, übernimmt den Ball und flankt aufs Tor. Der TH fängt den Ball und rollt ihn in den Lauf von B. Der Ablauf beginnt wieder. Hinweis: Auch mit einem Spielerpaar auf der anderen Seite.	
137	<u>Weiter Wurf</u> Genauer Auswurf Nach Auswurf auf- merksam sein	Der TH fängt den vom Trainer gespielten Ball und wirft ihn möglichst weit zu A. Dieser nimmt den Ball an, versucht B auszuspielen und schießt aufs Tor. Nachher Rollenwechsel A/B.	
138	<u>Abwurf oder Ab- schlag</u> Wurf und Abschlag im Wechsel üben	Der TH steht im Tor. A flankt vor das Tor. Der TH fängt den Ball. Er wirft ihn zu B oder schlägt ihn zu C. Beide spielen den Ball wieder hoch in den Strafraum. Der TH fängt und wirft wieder nach Belieben aus.	
139	<u>Abspiel nach Flug- ball I</u> Abwerfen oder ab- schlagen Situation richtig erfassen	Der TH steht im Tor. Quer vor dem Tor spielen zwei Mannschaften 5 : 5 auf kleine Tore. Beide Mannschaften können den TH mit einem Flugball anspielen. Der TH fängt den Ball und wirft (oder schlägt) ihn einem Spieler der gleichen Mannschaft zu. Hinweis: Tore geben 2 Punkte, Spiel über den TH ergibt einen Punkt.	
140	<u>Abspiel nach Flug- ball II</u> Abwerfen oder ab- schlagen Situation richtig erfassen	Zwei Mannschaften (5 : 5) spielen vor dem Strafraum quer auf zwei kleine Tore. Jede Mannschaft hat ihren TH. Einer steht im grossen Tor, der andere im Mittelkreis. Jede Mannschaft versucht, ihren TH mit Flugball anzuspielen. Der TH wirft / schlägt den Ball wieder einem Spieler seiner Mannschaft zu. Hinweis: Tor ergibt 2 Punkte, Spiel über TH einen Punkt.	

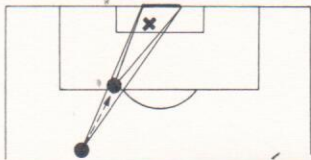


Kapitel 5

Taktiktraining

5.1	Stellungsspiel	120
5.2	Hinauslaufen	123
5.3	Spielaufbau	128
5.4	Stehende Bälle	130

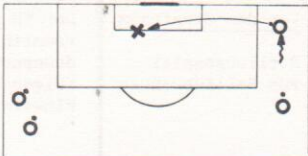
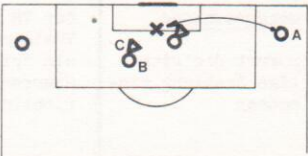
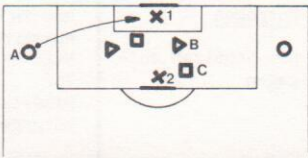
5.1 Stellungsspiel

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
1	<u>Mit Leine I</u> Orientierungs- fähigkeit Schusswinkel verkleinern	An den beiden Torpfosten wird eine 30 m lange Leine befestigt. Der Trainer spannt die Leine und verschiebt sich seitlich mit ihr. Der TH verschiebt sich ebenfalls und zwar so, dass er immer auf der Winkelhalbierenden (zwischen den beiden Leinen) steht. Von Zeit zu Zeit hält der Trainer an und überprüft gemeinsam mit dem TH dessen Stellungsspiel.	
2	<u>Mit Leine II</u> Schusswinkel verkleinern	Der Trainer bewegt sich mit der Leine nach vorn und hinten. Der TH passt seine Position ständig an. Hinweis: Wenn der Trainer näherkommt, geht ihm der TH entgegen.	
3	<u>Verschiedene Standorte</u> Automatisierung des Stellungs- spiels	Der Trainer führt im Strafraum den Ball. Der TH korrigiert laufend seine Position. Von Zeit zu Zeit stoppt der Trainer, um die Position des TH zu überprüfen. Dann schießt er aufs Tor. Hinweis: Bei Schüssen in die hintere Ecke Reaktion senkrecht zur Schussrichtung und nicht parallel zum Tor!	
4	<u>Fünf Bälle</u> Schusswinkel verkleinern	Auf einem Halbkreis liegen 5 Bälle verteilt. Der Trainer steht im Tor und dirigiert den TH abwechselungsweise zu den verschiedenen Bällen. Variante: Bei jedem Ball ein Spieler, der schießt.	
5	<u>Aus der Bewegung</u> Schusswinkel verkleinern	Die Spieler A, B und C starten abwechselungsweise weit ausserhalb des Strafraums. Der TH stellt sich auf den Schützen ein. Dieser schießt nach dem Eindringen in den Strafraum.	

5.1 Stellungsspiel

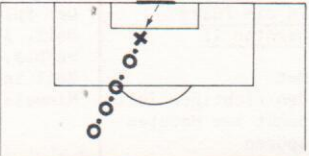
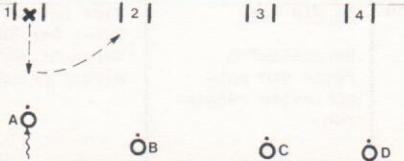
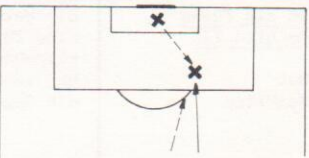
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
6	<u>Vier Schützen</u> Automatisierung des Stellungsspiels	Vier Spieler mit Ball befinden sich verteilt im oder ausserhalb des Strafraums. Sie sind so postiert, dass in erster Linie Gefahr von einem Torschuss und weniger von einem Flankenball ausgeht. Der Trainer ruft einen dieser Spieler zum Torschuss auf, der TH muss sofort die richtige Position einnehmen und den Schuss abwehren.	
7	<u>Vor dem Strafraum</u> Stellungsspiel zum Ballführenden	Der TH steht im Tor. Spieler A führt den Ball der Strafraumlinie entlang. Der TH verändert seine Stellung dauernd. A schiesst plötzlich aus der Drehung. Nachher folgen auch B und C auf die gleiche Art. Hinweis: Bei der Schussabgabe muss der TH stehen.	
8	<u>Überraschung</u> Sofort die richtige Stellung einnehmen	Der TH steht im Tor. Auf der Strafraumlinie steht der Trainer mit dem Ball. Links und rechts von ihm steht je ein Spieler ohne Ball. Der Trainer spielt nun den Ball überraschend zu A (oder B). Der TH nimmt sofort die richtige Stellung ein, der Spieler schiesst aufs Tor.	
9	<u>Entgegen</u> Dem Schützen entgegen	Der TH steht im Tor. Er wirft den Ball zu A oder B, die ausserhalb des Strafraums warten. Der Spieler nimmt den Ball an, läuft um einen Malstab und schiesst dann aufs Tor. Hinweis: Der TH wartet nicht auf der Torlinie, er kommt entgegen.	
10	<u>Der TH als Libero</u> Mitspielen Vorausahnen	Zwei Mannschaften (5:5) spielen auf dem halben Platz. Der TH spielt bei seiner Mannschaft als TH und als Libero. Er schlägt die Bälle mit dem Fuss ins Feld zurück.	

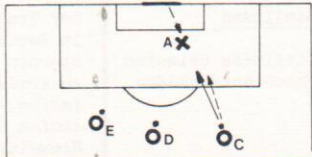
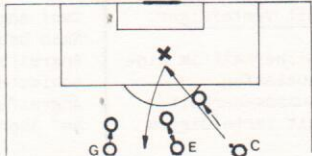
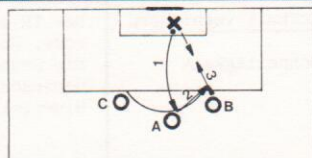
5.1 Stellungsspiel

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
11	<u>Flanken I</u> Erfahrung sammeln	Der Trainer flankt vom gleichen Ort in den gleichen Raum immer etwa gleich scharf: Der TH läuft auf jene Bälle hinaus, die er sicher erreicht. Von Zeit zu Zeit schiesst der Trainer direkt aufs Tor.	
12	<u>Flanken II</u> Erfahrung sammeln Automatisierung des Stellungsspiels	2 bis 4 Sturmspitzen flanken nach kurzen Läufen aus verschiedenen Zonen in jene Räume, die der TH erreichen sollte. Gelegentlich sollen sie auch einen direkten Torschuss anbringen, um zu überprüfen, ob das Stellungsspiel des TH perfekt ist.	
13	<u>Flanken III</u> Automatisierung des Stellungsspiels Beurteilen, ob fangen oder fausten	Der TH steht im Tor. Zwei Abwehrspieler (C) und zwei Angreifer (B) stehen vor dem Tor. Die beiden Spieler A flanken abwechselnd vors Tor, wo der TH die Flanken zu fangen versucht. Hinweis: Rollenwechsel bei den Feldspielern.	
14	<u>Flankenspiel</u> Automatisierung des Stellungsspiels Rasch entscheiden	Am Strafraum steht ein zweites Normaltor, so dass sich die beiden Tore gegenüberstehen. In jedem Tor ein TH. Drei Mannschaften zu zwei Spieler versuchen, Tore zu erzielen. A flankt, B spielt auf Tor 1, C auf Tor 2. Die TH fangen oder fausten. Hinweis: Rollenwechsel bei den Feldspielern.	
15	<u>Von der Seite</u> Stellungsspiel überprüfen	Der TH steht im Tor. Der Spieler A flankt zur Mitte. Plötzlich läuft er mit dem Ball gegen den vorderen Torpfosten. Der TH läuft ihm entgegen. A schiesst, flankt oder spielt einen Rückpass auf den Trainer. Hinweis: Der TH "schliesst" die kurze Ecke.	

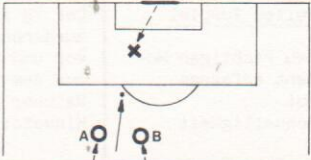
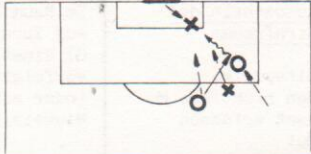
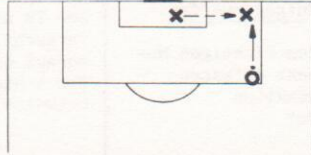
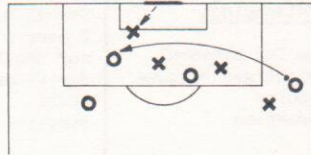
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
16	<u>In die Füße hechten I</u> Mut	Der TH steht im Kniestand. Die Spieler führen den Ball an ihm vorbei. Der TH hechtet den Spielern in die Füße, ergreift den Ball und rollt ihn dem Ballbesitzer gleich wieder zu. Hinweis: Die Spieler kommen nicht zu rasch hintereinander.	
17	<u>In die Füße hechten II</u> Mut den richtigen Zeitpunkt zum Hechten spüren	Der Spieler A und der TH stehen sich gegenüber, A mit dem Ball. A führt nun den Ball seitwärts nach links und nach rechts. Der TH bewegt sich mit A, hechtet von Zeit zu Zeit in die Füße von A und fasst den Ball. Hinweis: Der Spieler A achtet darauf, dass er den TH nicht trifft.	
18	<u>Im Schwarm</u> Mut den richtigen Zeitpunkt zum Hechten spüren	Die Spieler führen ihren Ball im Schwarm kreuz und quer. Der TH bewegt sich durch die Spieler und hechtet im richtigen Moment auf einen Ball, fasst ihn kurz und gibt ihn dem Spieler zurück. Varianten: Die Spieler jonglieren den Ball, der TH "fischt" ihn weg.	
19	<u>In die Ecke</u> Herauslaufen rasch und entschlossen reagieren	Vier Spieler führen je in einer Ecke eines Feldes den Ball. Der TH steht in der Mitte. Auf Zuruf des Trainers versucht der TH, den Ball in der aufgerufenen Ecke mit einem Sprung in die Füße des Spielers zu erobern.	
20	<u>In die Füße hechten III</u> Mut Reaktion	Ein Wettkampf zwischen den beiden TH: Die beiden Tore sind 20 m weit entfernt. Der TH A führt den Ball auf das gegenüberliegende Tor. Der TH B hechtet in seine Füße und versucht, den Ball zu fassen. Nachher dasselbe auf die Gegenseite!	

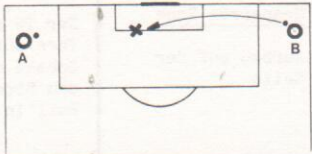
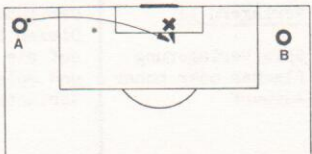
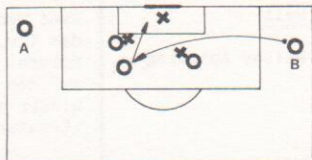
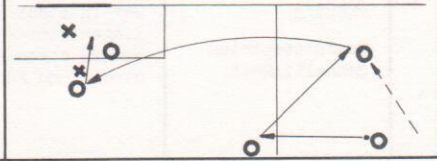
5.2 Hinauslaufen

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
21	<u>Stehen bleiben</u> Bei Schussabgabe stehen	Der Trainer läuft mit dem Ball am Fuss langsam auf den im Tor stehenden TH zu, welcher ihm entgegenläuft. Der Trainer zeigt die Schussabgabe deutlich an, worauf der TH stehenbleibt. Der Trainer schießt in die kurze Ecke. Hinweis: Allmählich schneller werden! Seitenwechsel! Variante: Der Trainer schießt in die lange Ecke!	
22	<u>Im Wechsel</u> den richtigen Moment erfassen Mut	Die vier Spieler führen den Ball einzeln hintereinander aufs Tor. Der TH läuft gegen den Angreifer hinaus und hechtet ihm in die Füsse, um den Ball zu fassen. Hinweis: Zwei TH in stetem Wechsel! (Auch mit drei TH)	
23	<u>Von drei Seiten</u> Mut Den Winkel verkleinern Den richtigen Moment erfassen	Von der Mitte und von beiden Seiten stürmen abwechselnd Angreifer mit dem Ball auf das Tor. Der TH läuft hinaus, verkürzt den Winkel und hechtet in die Füsse des Angreifers. Hinweis: TH wechseln!	
24	<u>Vier Tore</u> Mut den richtigen Moment erfassen	Mit Malstäben sind vier Tore aufgestellt. Auf jedes Tor führt ein Angreifer den Ball. Der TH beginnt in Tor 1, läuft hinaus und wehrt gegen A ab, läuft dann in Tor 2 und wehrt gegen B ab, und so fort. Hinweis: Mehrere TH. Seitenwechsel.	
25	<u>Zuspiel abfangen</u> den richtigen Moment erfassen Mut	Der TH steht im Tor. Der Trainer spielt einen Steilpass in den Strafraum. Der Spieler C und der TH A laufen auf den Ball, der TH versucht, abzuwehren (Ball fangen oder wegschlagen!). Nachher starten D, E und F. Hinweis: Rücksicht! TH-Wechsel!	

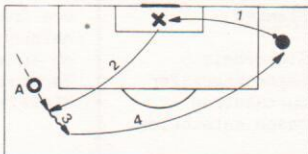
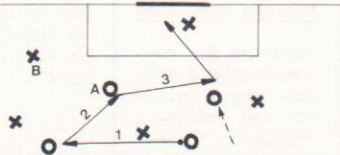
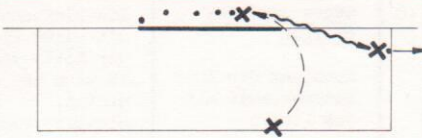
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
26	<u>Weites Zuspiel</u> den richtigen Moment erfassen Mut Schnelligkeit	Der TH A steht im Tor, die Spieler mit je einem Ball ausserhalb des Strafraums. Nun spielt sich C den Ball weit vor und spurtet ihm nach, um abzuschliessen. Der TH eilt aus dem Tor und fängt den Ball (oder schlägt ihn weg). Nachher folgen D, E und F. Hinweis: Auch mit mehreren TH.	
27	<u>Ausserhalb des Strafraums</u> mitspielen den richtigen Moment erfassen Mut	Im Raum Mittellinie spielen sich zwei Spieler den Ball zu. Auf Zuruf des Trainers spielt der hintere Spieler (C, E, G) einen weiten Steilpass Richtung Tor, den der Partner verfolgt. Der TH (Start beim Elfmeterpunkt) fängt den Ball (oder schlägt ihn weg). Nachher folgen die anderen Paare. Hinweis: Mehrere TH.	
28	<u>Hoch in den Strafraum</u> Mut Reaktion den richtigen Moment erfassen	Der TH steht im Tor, zwei Angreifer auf der Höhe der Strafraumlinie. Der Trainer wirft den Ball in den Strafraum, die Spieler versuchen, ein Tor zu erzielen, der TH läuft hinaus. Hinweis: Mehrere Angreifer. Mehrere TH.	
29	<u>Entgegenwerfen</u> den richtigen Moment erfassen Reaktion Mut	Der TH wirft den Ball zu A, der sofort zu B passt. Dieser versucht, den Ball ins Tor zu bringen. Der TH läuft heraus und fängt den Ball. Nun folgt der Abwurf zu C, der A anspielt (A Torschuss), nachher Abwurf zu B. Hinweis: Aus der Mitte und von beiden Seiten.	
30	<u>Entscheiden</u> im Tor bleiben? richtiges Hinauslaufen Reaktion	Der TH wirft den Ball zum Trainer. Dieser spielt entweder B oder A an. Der angespielte Spieler versucht, allein auf den TH zu laufen und ein Tor zu erzielen, während der andere (hier A) als Verteidiger dies zu verhindern sucht. Hinweis: Der TH muss entscheiden, ob er hinausläuft oder nicht.	

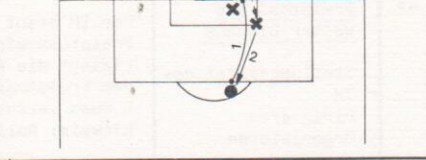
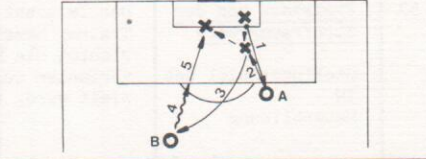
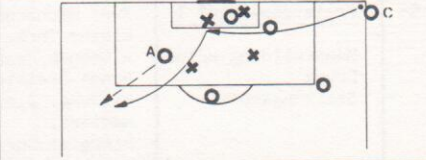
5.2 Hinauslaufen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
31	<u>Steilpass</u> Steilpass erlaufen rasch entscheiden	Der Trainer spielt auf der Mittellinie für A und B (beide in Bauchlage) einen Steilpass. Auf Zeichen des Trainers starten A und B auf den Ball und jeder versucht, ein Tor zu erzielen. Der TH kann den Steilpass des Trainers erlaufen, gegen einen allein angreifenden Stürmer hinauslaufen oder im Tor bleiben. Hinweis: Mehrere Stürmerpaare	
32	<u>Mit Verteidiger</u> Sicherheit im Hinauslaufen Zusammenarbeit mit Verteidigern	Zwei Angreifer spielen gegen den TH und einen Verteidiger. Nach Überwinden des Verteidigers läuft der ballführende Angreifer auf das Tor zu. Der TH versucht, durch geschicktes Hinauslaufen ein Tor zu verhindern. Der zweite Angreifer und der Verteidiger laufen mit und reagieren auf Abpraller.	
33	<u>Wettkampf</u> Anwenden des Hinauslaufens	Zwei TH in ihren Toren stehen sich in einem Abstand von 30 m gegenüber. Die TH greifen nun abwechselungsweise an. Im Abschluss ist alles gestattet: Schüsse, Lobs, Umspielen des TH. Hinweis: Der TH, der oft in der Rolle des Angreifers spielt profitiert auch für seine TH-Arbeit.	
34	<u>Eckball verhindern</u> Schnelligkeit	Der TH befindet sich im Tor, der Trainer an der Strafraumecke. Durch ein Zuspiel entlang der Strafraumlinie gegen die Grundlinie wird der TH aufgefordert, den Ball vor dem Überschreiten der Grundlinie zu erreichen. Hinweis: Ball fangen oder mit dem Fuss wegspielen.	
35	<u>Als Libero</u> Mitspielen Tor rechtzeitig verlassen	Drei Verteidiger sowie der TH spielen gegen vier Angreifer welche versuchen, mit weiten Bällen (in den Rücken der Verteidiger gespielt) zum Abschluss zu gelangen. Der TH übernimmt die Rolle des vierten Verteidigers und spielt den Ball einem eigenen Mitspieler zu.	

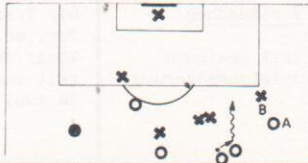
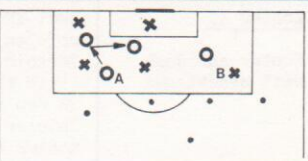
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
36	<u>Flanken mit Drall</u> richtig entscheiden gegen Angreifer durchsetzen	Die Spieler A und B schlagen von beiden Seiten Flanken mit Drall nach aussen vor das Tor. Der TH läuft aus dem Tor und versucht, den Ball abzufangen und zu sichern. Variante: Mit Angreifer vor dem Tor, der den Abschluss sucht.	
37	<u>Fausten</u> Richtiges Fausten	Der Trainer schlägt hohe Bälle in den Strafraum. Auf die vordere Torhälfte gezogene Bälle faustet der TH nach vorne weg, in die hintere Torhälfte gezielte Bälle dagegen nach hinten. Nach seiner Aktion muss sich der TH zwischen Ball und Tor befinden! Hinweis: Der Ball wird in den Raum gefaustet, aus welchem am wenigsten Gefahr droht.	
38	<u>Flanken</u> Sicherheit Gegen Angreifer durchsetzen rasch entscheiden	Die Spieler A und B schlagen von beiden Seiten hohe, halbhohes und flache Bälle vor das Tor. Der TH entscheidet, ob er hinauslaufen will. Variante: Mit Angreifern im Strafraum. Hinweis: Wenn der TH hinausläuft, muss er überzeugt sein, dass er den Ball erreicht. Taktisch richtig fausten.	
39	<u>Bis zum Abschluss</u> Schulung der Zusammenarbeit und des Verständnisses mit den Abwehrspielern	Die Spieler A und B flanken von beiden Seiten vors Tor. Im Strafraum sind Angreifer und Verteidiger aufgestellt. Es wird gespielt bis zum Abschluss oder bis die Abwehrspieler den Ball dem Trainer zugespült haben.	
40	<u>Gegen zwei Angreifer</u> Schulung der Zusammenarbeit mit dem Libero	Ein einfacher Spielzug (drei Spieler) von der Seite wird mit einem Flankenball abgeschlossen. Zwei Angreifer in der Mitte versuchen, diesen Flankenball zu verwerten. Der TH wird bei seiner Arbeit von einem Verteidiger unterstützt. Hinweis: Von beiden Seiten.	

5.3 Spielaufbau

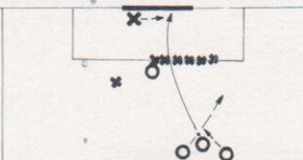
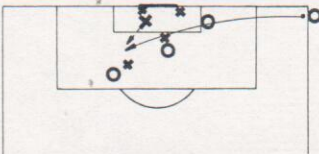
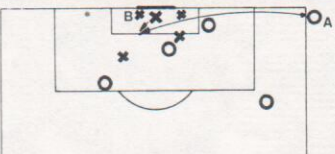
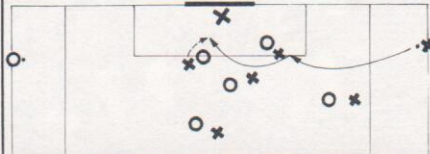
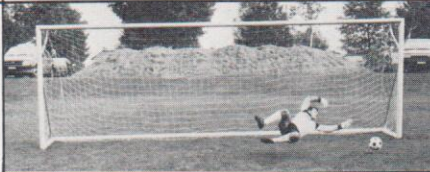
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
41	<u>Gesperrte Zone</u> Aufbau auf der Seite	Der TH steht im Tor, auf der Mittellinie sind zwei kleine Tore aufgestellt. Auf dem halben Platz spielen 5 : 5. Sobald der TH den Ball gefangen hat, gilt die Zone vor dem Strafraum als gesperrt. Der TH wird gezwungen, den Ball in den ungefährdeten Raum zu spielen.	
42	<u>Verlagern I</u> Spiel rasch verlagern	Aus der Spielfeldecke wird der Ball hoch vors Tor gespielt. Der TH fängt den Ball und wirft ihn auf die andere Seite. Hinweis: In jeder Ecke ein Spieler. Variante: Je zwei Spieler als Gegner in der Spielfeldecke. Der TH muss den Mitspieler anspielen: Kurz, weit, nach vorne, nach rückwärts.	
43	<u>Verlagern II</u> Spielverlagerung flacher oder hoher Auswurf	Der Trainer spielt den Ball hoch von der Seite auf den TH. Dieser fängt den Ball und wirft ihn für A scharf und flach auf die andere Seite in den Lauf. A erspurt den Ball und spielt wieder zum Trainer zurück. Variante: Auch mit zwei Spielern, also auf beiden Seiten je ein Spieler. Auch mit hohem Abwurf.	
44	<u>Weit</u> Weiter Abschlag	Zwei Mannschaften (4 A gegen 4 B) spielen im Strafraum auf das Tor. Der Abschluss muss nach dem dritten Pass erfolgen. Der TH schlägt jeden gefangenen Ball möglichst auf den hinter der Mittellinie stehenden Helfer, welcher wieder eine Mannschaft im Strafraum ins Spiel bringt. (Ersatzbälle im Tor).	
45	<u>Schnell</u> Rasch abspielen Schnelligkeit	Der TH steht auf der Fünf-Meter-Linie, einige Bälle liegen hinter dem Tor. Auf den Zuruf des Trainers holt der TH einen Ball hinter dem Tor, legt ihn im Torraum bereit und führt einen raschen Abstoß zum Trainer aus.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
46	<u>Kurzes Abspiel</u> Rasch abspielen Sicher abspielen	Der TH steht im Tor. Hinter dem Tor liegen Bälle. Auf beiden Strafraumseiten sind je drei Mitspieler und je ein Gegner bereit. Der TH muss nun rasch einen Mitspieler kurz anspielen, den Rückpass annehmen und dann den Ball mit dem Fuss weit zu Helfer H spielen. Hinweis: Serien zu 6 Bällen.	
47	<u>Vortäuschen</u> Zeit gewinnen Spielverzögerung	Der Trainer schiesst vom Strafraum aus Bälle neben das Tor, welche der TH "normalerweise" halten muss. Der TH lässt den Ball vorbei, holt ihn, legt ihn im Torraum bereit und täuscht zuerst ein Abspiel zum Trainer an. Erst im zweiten Anlauf stösst er den Ball zum Trainer ab.	
48	<u>Verzögern</u> Aus dem Strafraum spielen Entgegenlaufen	Der TH spielt vom Torraum den Ball mit dem Fuss zu A, welcher dem TH den Ball zurückspielt. Anschliessend wirft der TH den Ball zu B, welcher nach der Ballannahme bis zum Strafraum läuft und dort abschiessst. Der TH versucht, diesen Schuss zu fangen. Hinweis: Rollenwechsel zwischen A und B. Variante: Mit zweitem Spielerpaar auf der Gegenseite.	
49	<u>Konter I</u> Weiter Abschlag Einleitung des Konters	Der Spieler C schiesst einen Eckball für die 5 Angreifer, welche gegen die drei Verteidiger ein Tor erzielen sollen. (Spiel nur im Strafraum). Kann der TH den Ball fangen, spielt er einen weiten Abschlag auf einen sich frei sprintenden Angreifer A. Hinweis: Seitenwechsel.	
50	<u>Konter II</u> Konter auslösen Weit abschlagen	Zwei TH stehen in ihren Toren. Zwei Mannschaften (6 : 6) spielen gegeneinander. Die Angreifer sind 6 Spieler, die Verteidiger nur 4, weil zwei von ihnen auf der Mittellinie für den TH-Abschlag bereit sein müssen. Sobald der TH den Ball hat, schlägt er ihn weit auf die beiden Spieler bei der Mittellinie ab, welche versuchen, den Konter abzuschliessen.	

5.4 Stehende Bälle

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
51	<u>Freistoss 20 m</u> TH-Ecke beherrschen Mauer richtig stellen	Der TH stellt eine Vier-Mann-Mauer für einen Freistoss aus 20 m so, dass die dem Ball näher liegende Fläche des Tores abgedeckt ist. Er stellt sich in die freie Ecke und erwartet dort den Freistoss. Hinweis: Die Stelle, von wo der Freistoss getreten wird, verschieben. Variante: Der Schütze darf die Ecke frei wählen.	
52	<u>Freistoss aus weiter Distanz</u> Stellungsspiel des TH Dirigieren Organisieren	Der TH steht im Normaltor, 5 A spielen gegen 5 B. Der Freistoss wird aus 35 m Distanz getreten. Der TH dirigiert die Abwehr, stellt vielleicht eine Mauer. Nach dem Freistoss freies Spiel 5 : 5, A auf das Normaltor, B muss versuchen, den Trainer anzuspieren. Hinweis: Rollenwechsel.	
53	<u>Freistoss von der Strafraumgrenze</u> Stellungsspiel des TH Mauerbildung	Der TH steht im Normaltor, 4 A spielen gegen 4 B. Der Trainer bezeichnet die Stelle des Freistosses, der TH richtet die Mauer. A führt verschiedene Freistossvarianten aus. Nach dem Freistoss, sofern kein Tor erzielt wird, freies Spiel 4 : 4.	
54	<u>Freistoss-Spiel I</u> Mauerbildung unter Druck Stellungsspiel	Zwei Mannschaften (4 : 4) spielen quer im Strafraum auf kleine Tore. Auf Zeichen des Trainers kann die ballbesitzende Mannschaft von der Stelle, wo der Trainer steht, einen Freistoss ausführen. Der TH organisiert die Mauerbildung. Die "Freistoss-Tore" werden zu den andern addiert. Hinweis: Der Trainer als Schiedsrichter.	
55	<u>Freistoss-Spiel II</u> Mauerbildung Stellung des TH	Der TH steht im Normaltor, 4 A spielen gegen 4 B im Strafraum. Vor dem Strafraum sind 5 Bälle bereit. Wenn einer Mannschaft Pässe gelingen, kann sie einen Freistoss schießen. Der Kapitän dieser Mannschaft bestimmt den Ball, mit welchem der Freistoss getreten wird. Hinweis: Die gegnerische Mannschaft bildet die Mauer.	

5.4 Stehende Bälle

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
56	<u>Freistoss indirekt</u> Stellungsspiel	Knapp innerhalb des Strafraums wird ein Freistoss gespielt. Der TH organisiert die Abwehr. Jede Mannschaft hat 10 Freistösse. Welche erzielt mehr Tore? Hinweis: Wenn der Freistoss näher als 10 Meter am Tor ist, wird die Mauer auf die Torlinie gestellt. Der TH stellt sich vor der Mauer auf.	
57	<u>Eckbälle mit Drall</u> Stellungsspiel Übersicht bewahren Abwehr organisieren	Von beiden Seiten werden Eckbälle vor das Tor getreten. Der TH organisiert die Abwehr; je ein Spieler steht beim vorderen und beim hinteren Pfosten. Diese beiden sichern die Torlinie, wenn der TH hinausläuft. Hinweis: Drall gegen das Tor und Drall vom Tor weg.	
58	<u>Eckball - Spiel</u> Stellungsspiel Rasch entscheiden Abwehr organisieren	Der TH steht im Normaltor, 5 Angreifer A spielen gegen 4 Abwehrspieler B. A tritt einen Eckball. Der TH versucht, den Eckball zu fangen oder die Verteidiger zu dirigieren. Falls der TH den Eckball nicht fangen kann, freies Spiel. Die Angreifer spielen auf das grosse Tor, die Abwehrspieler auf zwei kleine Tore ausserhalb des Strafraumes.	
59	<u>Weiter Einwurf</u> Stellungsspiel Rasch entscheiden	Im Strafraum sind zwei Mannschaften zu je 5 Spielern, der TH steht im Tor. Jede Mannschaft hat ihren Einwurf-Spezialisten an der Seitenlinie. Dieser wirft den Ball vor das Tor, wo seine Mannschaft ein Tor zu erzielen versucht. Die abwehrende Mannschaft spielt auf zwei kleine Tore bei der Mittellinie. Nach Abschluss der Aktion wirft der zweite Einwurfer.	
60	<u>Elfmeter</u> Stellungsspiel Risiko nehmen Ruhe ausstrahlen	Der TH versucht, vom gleichen Schützen aus einer Serie von 5 Elfmeter so viele als möglich zu halten. Varianten: Die Schützen wechseln dauernd. Die Schützen müssen vor dem Elfmeterschuss die Ecke angeben, damit der TH früh reagieren kann.	

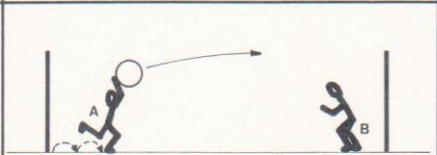


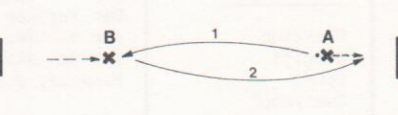
Kapitel 6

Komplexe Spiel- und Wettkampfformen

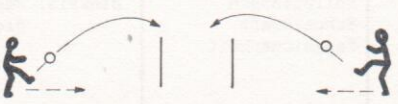
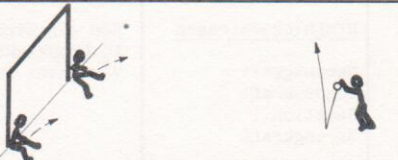
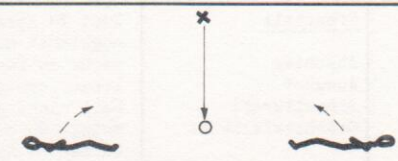
6.1	Zwei Torhüter	134
6.2	Ein Torhüter mit Feldspielern	138
6.3	Zwei Torhüter und Feldspieler	143

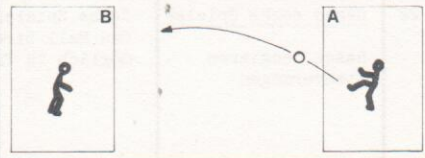
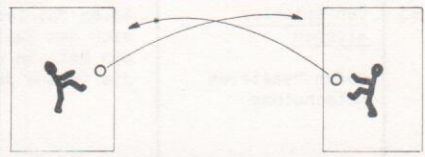
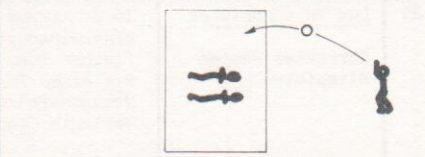
6.1 Zwei Torhüter

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
1	<u>Spiel 1 : 1</u> Reaktion Fangsicherheit	Zwei Tore stehen 15 bis 20 m voneinander entfernt. Die beiden TH versuchen Tore zu erzielen. Möglichkeiten: - ausspielen - den Ball rollen - den Ball werfen (auch Aufsetzer) - mit Torschüssen	
2	<u>Gleichzeitig werfen</u> Reaktion Fangsicherheit	Zwei Tore stehen 15 m voneinander entfernt. Jeder TH hat einen Ball. Beide werfen ihren Ball gleichzeitig und versuchen, ein Tor zu erzielen.	
3	<u>Bauchlage</u> Reaktion Gewandtheit Wurfkraft	Zwei Tore stehen 15 m voneinander entfernt. Der TH A liegt in Bauchlage im Tor, der TH B versucht, den Ball ins Tor zu werfen. TH A darf erst nach dem Wurf auf den Ball starten. Nachher Rollenwechsel.	
4	<u>Scharfe Schüsse</u> Reaktion Fangsicherheit Schusskraft	Zwei Tore stehen 20 m voneinander entfernt. In jedem Tor steht ein TH. Jeder versucht mit einem Abschlag ein Tor zu erzielen. Variante: Mit Dropkick	
5	<u>Medizinball</u> Wurfschulung Kraft Schnellkraft Fangen	Zwei Tore stehen 15 m voneinander entfernt. Der TH A wirft den Medizinball nach drei Schritten Anlauf auf das Tor von B. Nachher wirft B. Wer erzielt mehr Tore?	

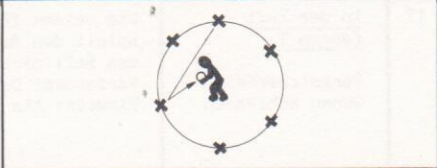
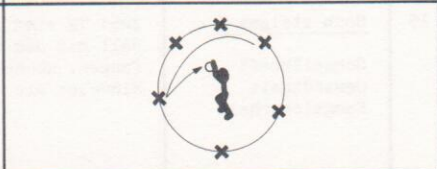
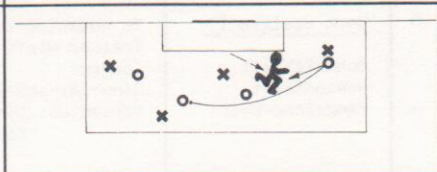
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
6	<u>Elfmeterschiessen</u> Durch den Rollentausch erleben, dass der TH gute Abwehrchancen hat	Die beiden TH schießen einander im Wechsel je 10 Elfmeter. Variante: Nur mit dem schwächeren Fuss.	
7	<u>Freistosschiessen</u> Rollentausch Schusskraft Fangsicherheit	Aus einer festgelegten Distanz von 16 bis 25 m schießen die beiden TH je 10 Freistöße. Hinweis: Wenn eine künstliche "Mauer" vorhanden ist, diese benutzen.	
8	<u>Dropkickschiessen</u> Genauigkeit Schusskraft Reaktion Sprungkraft	Von der Strafraumgrenze aus schießen die beiden TH je 10 Dropkicks auf das vom andern TH bewachte Tor. Variante: Auch mit Abschlügen.	
9	<u>Grenzball</u> Abschlag Auswurf Schnellkraft Geschicklichkeit	Zwei TH spielen im langen, engen Feld. TH A wirft den Ball möglichst weit zu TH B, welcher versucht, den Ball weit vorne zu fangen. TH B wirft zurück, bis es einem TH gelingt, den anderen hinter sein Tor zu drängen. Kann der Ball nicht gefangen werden, wird das Spiel dort fortgesetzt, wo er auf den Boden gefallen ist. Variante: Als Abschlag.	
10	<u>Prellen</u> Reaktion Antritt Fangsicherheit	Zwei TH mit Ball sind in einem begrenzten Feld. Beide TH prellen ihren Ball gleichzeitig auf den Boden, so dass er über Kopfhöhe aufspringt. Anschliessend versucht jeder, den vom andern TH geprellten Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt. Welcher TH hat zuerst 10 Bälle gefangen?	

6.1 Zwei Torhüter

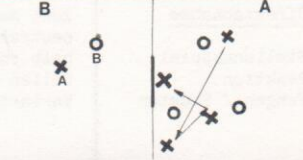
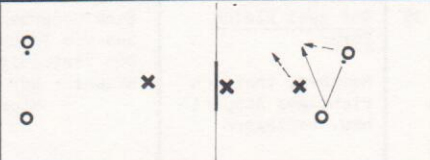
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
11	<u>Rollen vorwärts</u> Gewandtheit Reaktion Volleyabschlag	Der TH A steht im Tor. 25 m vor dem Tor steht TH B in der Hocke. Er hat einen Ball in der Hand. Gleichzeitig führen beide TH eine Rolle vorwärts aus. TH B schießt sofort aufs Tor. Hinweis: Rollenwechsel. Wer hat zuerst 10 Tore erzielt?	
12	<u>Spurt zum Ball</u> Ballgefühl beim Abspiel Schnelligkeit	Beide TH stehen mit einem Ball in der Hand gleich weit (5 bis 10 m) von einem abgesteckten Feld entfernt. Jeder spielt nun den Ball mit einem dosierten Abschlag in das Feld und versucht, den Ball vor der Bodenberührung zu fangen. Nachher führt er den Ball wieder zum Start zurück. Hinweis: Welcher TH hat zuerst 10 Bälle gefangen?	
13	<u>Hoher Ball</u> Reaktion Antritt Schnellkraft Zweikampf in der Luft	Zwei TH sitzen im Grätschsitz vor je einem Torpfosten. Der Trainer steht auf dem Elfmeterpunkt mit dem Ball. Er prellt ihn auf den Boden. Sofort starten beide TH. Wer kann den Ball fangen? Hinweis: Wer hat zuerst 10 Bälle gefangen?	
14	<u>Flacher Ball</u> Reaktion Antritt Spurt Zweikampf	Zwei TH liegen in Rückenlage, 5 m voneinander entfernt. Der Trainer steht 20 m entfernt. Er rollt einen Ball gegen die TH. Auf Zeichen des Trainers starten beide TH auf den Ball. Hinweis: Wer hat zuerst 10 Bälle gefangen?	
15	<u>Fausten</u> Reaktion Schnellkraft Zweikampf	Zwei TH stehen sich gegenüber, jeder in seinem Tor (10 m Abstand). Der Trainer steht in der Mitte. Er prellt den Ball zu Boden. Nun starten beide TH und jeder versucht, den Ball ins Tor des Gegners zu fausten. Hinweis: Wer erzielt mehr Tore?	

Nr.	Titel/ Ziel	Beschreibung	Organisation
16	<u>Zweikampf</u> Aufmerksamkeit Sich durchsetzen Schnellkraft Zweikampfstärke	Zwei TH sind im abgesteckten Viereck. Der Trainer spielt hohe Bälle ins Viereck. Jeder TH versucht, den Ball zu fangen. Wer fängt mehr Bälle? Hinweis: Der Trainer verändert seine Position dauernd.	
17	<u>In der Luft fangen I</u> Fangsicherheit Genau schiessen	Die beiden TH stehen je in einem grossen Feld. Der TH A spielt den Ball mit dem Fuss ins Feld von B. Dieser darf den Ball nicht auf den Boden fallen lassen. Varianten: Den Ball werfen. Hinweis: Als Wettkampf: Wer lässt den Ball weniger fallen?	
18	<u>In der Luft fangen II</u> Fangsicherheit Geschicklichkeit Genau schiessen	Die beiden TH stehen je in einem grossen Feld. Jeder hat einen Ball in der Hand. Gleichzeitig spielt jeder seinen Ball ins andere Feld. Der Ball darf im Feld nicht zu Boden fallen. Variante: Den Ball werfen. Hinweis: Als Wettkampf.	
19	<u>Hoch steigen I</u> Schnellkraft Gewandtheit Fangsicherheit	Zwei TH sind im abgesteckten Feld. Der TH A spielt den Ball mit dem Fuss hoch. Beide TH versuchen, den Ball zu fangen. Nachher wirft B. Hinweis: Als Wettkampf: Wer fängt mehr Bälle?	
20	<u>Hoch steigen II</u> Schnellkraft Gewandtheit Fangsicherheit	Im abgesteckten Feld liegen beide TH auf dem Boden. Der Trainer wirft den Ball hoch ins Feld. Wer kann den Ball fangen? Hinweis: Als Wettkampf. Varianten: Start aus Sitzen, Bauchlage, Rückenlage, Kauerstellung.	

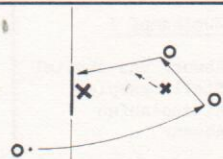
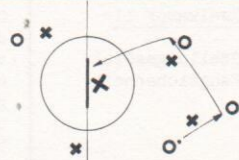
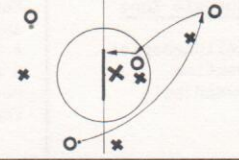
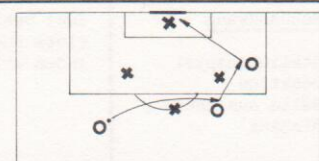
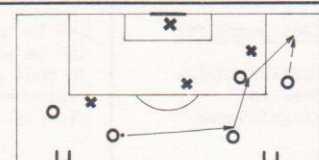
6.2 Ein Torhüter mit Feldspielern

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
21	<u>Gegen drei Spieler</u> Verbesserung des Antizipationsvermögens Mutschulung	Drei Spieler spielen auf engem Raum zusammen (Ballberührungen festlegen!). Der TH versucht, während einer Minute den Ball so oft als möglich zu erobern.	
22	<u>Gegen sechs Spieler</u> Rasch reagieren Stehvermögen	Sechs Spieler stehen im Kreis um den TH. Sie spielen sich den Ball direkt zu. Der TH versucht, den Ball so oft als möglich zu fangen.	
23	<u>Den Dribbler stoppen</u> Rasch reagieren Mutschulung	Sechs Spieler stehen im Kreis um den TH. Sie spielen sich den Ball aussenherum zu. Plötzlich nimmt ein Spieler den Ball an und versucht, am TH vorbeizudribbeln und auf die andere Seite zu kommen.	
24	<u>Kopfbalkkreis</u> Rasch reagieren Den Ball möglichst weit oben fangen	Sechs Spieler stehen im Kreis um den TH. Sie spielen sich den Ball mit dem Kopf zu. Der TH versucht, den Ball so oft als möglich zu fangen.	
25	<u>Den TH ausspielen</u> Korrektes Fangen Mitspielen	Im Strafraum spielen zwei Mannschaften zu vier Spielern gegeneinander. Jede Mannschaft versucht, den TH mit einem flachen Pass anzuspielen. Pro gelungenes Anspiel erhält sie einen Punkt. Der TH wirft den Ball zur gleichen Mannschaft zurück. Variante: Auch mit zwei TH.	

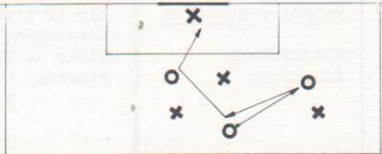
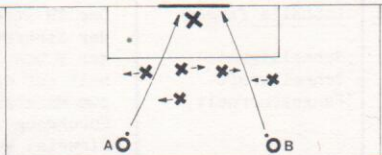
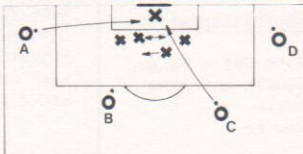
6.2 Ein Torhüter mit Feldspielern

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
26	<u>Zweikampf I</u> Abwurf und Abspiel Stellungsspiel Hinauslaufen Abwehr	Die Spieler stehen in zwei Gruppen vor dem Tor. Der TH wirft den Ball zum vordersten Spieler der Gruppe A. Dieser versucht, ein Tor zu erzielen. Der vorderste Spieler von Gruppe B wirkt als Verteidiger. Hinweis: Der TH kann den Ball beliebig zu A oder B werfen. Variante: Auch mit Abspiel.	
27	<u>Zweikampf II</u> Stellungsspiel Fangsicherheit	Die Spieler stehen in zwei Gruppen vor dem Tor. Der vorderste Spieler von A startet mit dem Ball, der zweite verfolgt ihn. Plötzlich stoppt der vordere den Ball. Der hintere Spieler übernimmt den Ball und versucht, sich gegen den vorderen Spieler (er ist jetzt Verteidiger) durchzusetzen und aufs Tor zu schießen. Nachher dasselbe bei Gruppe B.	
28	<u>Neutrale Zone</u> Stellungsspiel Reaktion Gewandtheit	Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B (je vier Spieler) auf das vom TH gehütete Offentor. A darf nur aus der Zone A Tore erzielen. Erobert B den Ball, muss sie in die Zone B gelangen und kann von dort Tore erzielen. Der TH wechselt sofort ins andere Tor. Variante: Bei Felderwechsel macht der TH eine Rolle vw.	
29	<u>Schusszwang</u> Stellungsspiel Reaktion Bälle aus naher Distanz	Zwei Dreiermannschaften spielen im Strafraum gegen das von einem neutralen TH gehütete Normaltor. Spätestens nach jedem dritten Pass muss der Abschluss erfolgen.	
30	<u>Zwei Angreifer</u> Stellungsspiel Reaktion Fangsicherheit	Der TH steht im Offentor. Auf beiden Seiten unterstützt ihn je ein Verteidiger. Nun greifen abwechselungsweise je zwei Angreifer von links oder rechts das Tor an und versuchen, Tore zu erzielen. Hinweis: Welche Zweiergruppe ist am erfolgreichsten?	

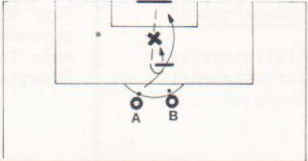
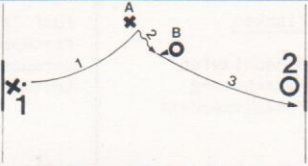
6.2 Ein Torhüter mit Feldspielern

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
31	<u>Offentor I</u> Schulung des Zusammenspiels zwischen TH und Verteidiger	Die drei Angreifer versuchen, im Offentor möglichst viele Tore unterzubringen. Der TH und der Verteidiger versuchen, Tore zu verhindern. Hinweis: Die Angreifer müssen um das Tor herumlaufen, um auf die andere Seite zu gelangen, TH und Verteidiger dürfen durch das Tor laufen.	
32	<u>Offentor II</u> Stellungsspiel Reaktion Fangen / Fausten	Zwei Mannschaften zu 4 bis 6 Spielern spielen auf das vom neutralen TH bewachte Offentor. Tore dürfen nur von ausserhalb des Mittelkreises erzielt werden. Fängt der TH den Ball, wirft er ihn zu derjenigen Mannschaft zurück, die aufs Tor geschossen hat.	
33	<u>Direktabnahme</u> Stellungsspiel Reaktion Fangen / Fausten	Zwei Mannschaften zu 4 bis 6 Spielern spielen auf das vom neutralen TH bewachte Offentor. Tore dürfen nur innerhalb des Mittelkreises mit Direktabnahmen oder mit Kopfbällen erzielt werden. Variante: Tore sind überall gültig, Direktabnahmen zählen doppelt.	
34	<u>Zwei Mannschaften</u> Spielnahe Situationen schaffen	Zwei Mannschaften (3 bis 6 Spieler) greifen im Wechsel das vom TH bewachte Tor an. Wenn die angreifende Mannschaft ein Tor erzielt hat, bleibt sie im Ballbesitz und greift von ausserhalb des Strafraums erneut an. Wenn die verteidigende Mannschaft den Ball erobert hat, muss sie ihn entweder zum TH zurückspielen oder zum Strafraum hinausführen können, damit es zum Rollentausch kommt.	
35	<u>Auf zwei kleine Tore</u> Rasches, taktisch richtiges Abspiel bzw. verzögern	Eine Ueberzahlmannschaft greift auf ein grosses Tor an, das vom TH und einer Minderzahlmannschaft verteidigt wird. Die Verteidiger greifen auf zwei kleine Tore an. Hinweis: Der TH versucht, mit gutem Auswurf den Gegenstoss auszulösen.	

6.2 Ein Torhüter mit Feldspielern

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
36	<u>Den TH ausspielen</u> Stellungsspiel Aufmerksamkeit Mutschulung	Sechs Spieler spielen sich den Ball im Bereich der Strafraumlinie (12 bis 20 m vor dem Tor) frei zu. Plötzlich löst sich einer mit dem Ball, läuft auf das Tor und versucht, den TH auszuspielen. Variante: Schuss aus kurzer Distanz.	
37	<u>Flachschüsse</u> Aufmerksamkeit Bei Schussabgabe ruhig stehen Korrektes Hechten und Fangen	Der TH steht im Tor. Zwei Mannschaften zu drei Spielern spielen im begrenzten Feld (Strafraum ohne Torraum) 3 : 3. Nach dem dritten Pass muss der Abschluss erfolgen. Tore mit Flachschüssen zählen doppelt.	
38	<u>"Hindernisse"</u> Stellungsspiel Aufmerksamkeit Reaktion	Fünf Spieler bewegen sich vor dem Torraum hin und her und erschweren dem TH die Sicht. A und B schießen abwechselnd aufs Tor. Hinweis: Die Spieler versuchen, den Ball abzulenken.	
39	<u>Flanken</u> Hinauslaufen Mutschulung Fangsicherheit	Fünf Spieler bewegen sich nahe vor dem Tor. A und B flanken von beiden Seiten in den Strafraum, die Spieler versuchen, Tore zu erzielen. Der TH fängt die Flanken trotz Behinderung.	
40	<u>Flanken-Schüsse</u> Stellungsspiel Aufmerksamkeit Fangsicherheit	Vier Spieler bewegen sich vor dem Tor hin und her. Von ausserhalb des Strafraumes flanken (A und D) und schießen (B und C) die Spieler aufs Tor. Hinweis: Rollenwechsel bei den Feldspielern.	

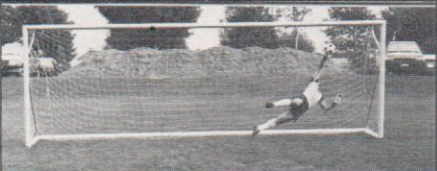
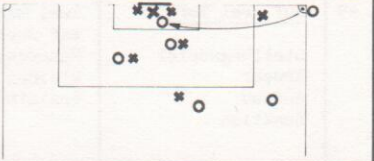
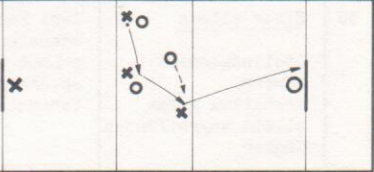
6.3 Zwei Torhüter und Feldspieler

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
41	<u>Ball halten</u> Fangsicherheit Jederzeit anspielbar sein	Zwei Mannschaften mit je einem TH (5 bis 7 Spieler) spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Jedes Zuspiel zum eigenen TH ergibt einen Punkt.	
42	<u>Dribbler abwehren</u> Mutschulung Reaktion	Ein TH steht in einem übergrossen Tor (10 m). Die Spieler versuchen, den TH auszuspielen und den Ball über die Torlinie zu führen. Nach einem Durchgang TH-Wechsel. Hinweis: Welcher TH muss weniger Angreifer durchdribbeln lassen?	
43	<u>Lobbälle fangen</u> Schnelligkeit Schnellkraft Fangsicherheit	Der TH steht im Tor, fünf Feldspieler mit dem Ball auf der Strafraumlinie. Zuerst läuft der TH zu einem Malstab, der 5 bis 11 m vor dem Tor steht. Dann spielt A den Lobball auf das Tor, der TH wehrt ab. Nachher wieder Lauf zum Malstab und Abwehr des Lobballes von B. Nach einem Durchgang TH-Wechsel. Hinweis: Welcher TH muss weniger Tore zulassen?	
44	<u>Rascher Abschluss</u> Genaueres Zuspiel Zuwurf Reaktion Abwehr	Zwei Tore stehen 40 m auseinander. Der TH 1 wirft den Ball zu A, welcher sofort versucht, bei TH 2 ein Tor zu erzielen. B versucht, dies zu verhindern. Anschliessend wirft TH 2 den Ball zu B. Hinweise: Pro Spieler 10 Bälle oder 1 Minute. Ersatzbälle im Tor bereit. Variante: Auch mit je zwei Feldspielern.	
45	<u>Kopfballspiel</u> Hohe Bälle fangen Laufen auf hohe Bälle Abwehr	Zwei Tore stehen 25 m auseinander. Zwei Mannschaften (3 bis 4 Spieler) spielen im Strafraum nur mit Kopfstössen und versuchen, ein Tor zu erzielen. Der TH darf auch auf Zuspiele mit dem Kopf eingreifen. Hinweis: Fällt der Ball zu Boden, spielt diejenige Mannschaft weiter, die nicht im Ballbesitz war.	

6.3 Zwei Torhüter und Feldspieler

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
46	<u>Flankenspiel</u> Hinauslaufen auf Flanken Abwehr von Kopf-Bällen Aufbau	Zwei Tore stehen 25 m auseinander, in jedem steht ein TH. Es spielen drei Vierermannschaften. Mannschaft C flankt, A und B versuchen, Tore zu erzielen. Ablauf: C1 flankt für B, C4 für A, C2 für B und C3 für A. Kann aus dem Flankenball kein Tor erzielt werden, spielen beide Teams bis zum Abschluss. Hinweis: Rollenwechsel (Mannschaft A flankt).	
47	<u>Zwei Felder</u> Stellungsspiel Abwehr Spielverlagerung	Zwei TH stehen in einem Offentor, zwei Vierermannschaften spielen gegeneinander. A versucht gegen B aus der Zone A ein Tor zu erzielen, B aus der Zone B. Jeder TH wehrt die Angriffe des Gegners ab.	
48	<u>Auf zwei Tore</u> Stellungsspiel Abwehr Reaktion	Zwei Mannschaften zu je vier Spieler spielen auf zwei nebeneinander aufgestellte Tore, die je von einem neutralen TH bewacht werden. Die ballbesitzende Mannschaft kann bei beiden Toren ein Tor erzielen. Variante: Schusszwang nach dem dritten Zuspiel.	
49	<u>Auf drei Tore</u> Stellungsspiel Abwehr Aufbau Reaktion	Zwei Mannschaften zu je vier Spieler spielen im Strafraum auf zwei von TH bewachte Normaltore. Die ballbesitzende Mannschaft kann sowohl im Normaltor als auch bei beiden kleinen Toren (nur mit Ball am Fuss durchlaufen) Tore erzielen.	
50	<u>Einer allein</u> Stellungsspiel Abwehr Verhalten gegen allein angreifenden Gegner	Zwei Mannschaften mit je vier Spielern spielen in einer schmalen Zone gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, den ausserhalb der Zone stehenden Mitspieler anzuspielen, welcher sofort abschliessen muss. Varianten: Auch je ein A und B vor dem Tor. Der Spieler vor dem Tor kann allein aufs Tor laufen.	

6.3 Zwei Torhüter und Feldspieler

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
51	<u>Schützenfest</u> Spielnahe Situationen schaffen	Zwei Mannschaften (1 TH und 3 bis 5 Feldspieler) spielen auf einem stark verkürzten Spielfeld auf grosse Tore gegeneinander. Hinweis: Freies Spiel, im Angriff soll aber schnell und konsequent der Torerfolg gesucht werden.	
52	<u>Steilpässe</u> Mitdenken Beobachten Stellungsspiel	Freies Spiel ohne Libero. Jedes Tor, das auf einen Steilpass hin erzielt wird, zählt doppelt. Jeder vom TH erlaufene Steilpass, der von ihm zu einem Mitspieler gespielt werden kann, trägt der verteidigenden Mannschaft einen Punkt ein.	
53	<u>Freistossfestival</u> Rasches Organisieren der Mauer	Jedes Foul- oder Handspiel in der eigenen Platzhälfte wird mit einem Freistoss (18 m vor dem Tor) geahndet. Der Trainer zeigt sofort den Ort der Ausführung an, der TH organisiert unverzüglich die Mauer.	
54	<u>Eckballfestival</u> Rasches Organisieren der Abwehr	Jeder Ausball in der eigenen Platzhälfte wird mit einem Eckball geahndet. Beide Mannschaften organisieren sich sofort.	
55	<u>Distanzschüsse</u> Schulung der Abwehr von Distanzschüssen	Zwei Tore stehen 40 m auseinander. In einer mittleren Zone (10 m) Spiel 3 gegen 3. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, einen Spieler in eine Abschlussposition auf eines der beiden Tore zu bringen. Es darf nur aus der mittleren Zone heraus geschossen werden!	

Kapitel 7

Tests für Torhüter

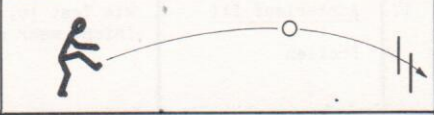
7. Tests für Torhüter 146

Diese Tests sind weniger als Quervergleich zwischen verschiedenen Torhütern gedacht als vielmehr dem individuellen Vergleich des gleichen Torhüters. Mit diesen Tests kann der Torhüter seine eigenen Fortschritte feststellen.

7. Tests für Torhüter

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
1	<u>Auswurf auf Weite</u> Aus Stand	Der TH steht an der Strafraumgrenze und wirft den Ball möglichst weit Richtung Spielfeldmitte. Dort, wo der Ball erstmals den Boden berührt (innerhalb des Spielfeldes), die Stelle bezeichnen. Hinweis: 5 Versuche, den weitesten messen.	
2	<u>Auswurf auf Weite I</u> Mit Anlauf	Der TH steht beim Elfmeterpunkt und darf höchstens vier Schritte Anlauf nehmen, um den Ball möglichst weit in Richtung Spielfeldmitte zu werfen. Hinweis: 5 Versuche, den weitesten messen. Variante: Mit Medizinball	
3	<u>Auswurf auf Weite II</u> Mit Anlauf nach Zuwurf / Flanke	Wie Test 2, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke etwa auf den Elfmeterpunkt. Der TH fängt den Ball und wirft dann ab. Variante: Bälle werden mit dem Fuss zugespielt.	
4	<u>Abschlag auf Weite</u> Mit Anlauf	Der TH steht beim Elfmeterpunkt und darf höchstens vier Schritte Anlauf nehmen, um den Ball möglichst weit in Richtung Spielfeldmitte zu schlagen. Hinweis: 5 Versuche, Messung wie oben.	
5	<u>Abschlag auf Weite</u> Mit Anlauf nach Zuwurf / Flanke	Wie Test 4, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke etwa auf den Elfmeterpunkt. Der TH fängt den Ball und schlägt ihn ab. Variante: Flanken statt Zuwurf	
6	<u>Abwurf auf Ziel</u> Aus Stand	Der TH steht in einer dem individuellen Können angepassten Distanz zum Mittelpunkt. Zielwurf auf Mittelpunkt. Hinweise: 5 Versuche, jeden bewerten (siehe Punkteverteilung!) Bewertet wird die erstmalige Bodenberührung.	
7	<u>Abwurf auf Ziel</u> Mit Anlauf	Wie Test 6, aber mit 4 Metern Anlauf vor der "Abwurflinie". Hinweis: Statt Kreise können auch Quadrate abgesteckt werden (16 m x 16 m aussen, 6 m x 6 m innen).	

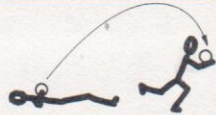
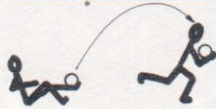
7. Tests für Torhüter

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
8	<u>Abschlag auf Ziel</u> Mit Anlauf	Der TH schlägt den Ball mit dem Fuss ab und versucht, das Ziel zu treffen. Variante: "Abschlaglinie" = Strafraumgrenze. Ziel: Auf ganzes Spielfeld verteilt!	
9	<u>Abwurf auf Ziel</u> Mit Anlauf nach Zuwurf / Flanke	Wie Test 8, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke. Der TH fängt den Ball und wirft dann auf das Ziel. Variante: Flanken statt Zuwurf!	
10	<u>Abschlag auf Ziel</u> Mit Anlauf nach Zuwurf / Flanke	Wie Test 9, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke. Der TH fängt den Ball und schlägt ihn auf das Ziel. Variante: Flanken statt Zuwurf!	
11	<u>Faustabwehr auf Weite</u> Weit stossen	Der TH steht auf der Torlinie. Der Trainer wirft von der Fünf-Meter-Ecke Bälle entlang der Fünf-Meter-Linie vor das Tor. Der TH läuft aus dem Tor und faustet die Bälle beidhändig aus dem Strafraum. Hinweis: 5 Versuche, den weitesten messen!	
12	<u>Faustabwehr auf Zeit</u> Schnelligkeit	Wie Test 11, aber 1 Minute lang. Gezählt werden jene Bälle, welche ausserhalb des Strafraums zu Boden fallen. Hinweis: So organisieren, dass der Trainer immer genügend Bälle hat!	
13	<u>Faustabwehr auf Zeit</u> Sicherheit im Fausten	Wie Test 12, aber mit 2 Werfern, je einer von rechts und links. Abwechslungsweise werfen. Hinweis: So organisieren, dass an den Fünf-Meter-Ecken immer genügend Bälle vorhanden sind!	
14	<u>Faustabwehr auf Zeit</u> Sicherheit im Fausten	Wie Test 13, aber die Bälle werden von der Strafraumgrenze vor das Tor geflankt.	

7. Tests für Torhüter

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
15	<u>Achterlauf I</u> Ball ausrollen Ball aufnehmen	Der TH hält bei Malstab 1 den Ball in den Händen. Er rollt ihn zu Malstab 2, nimmt ihn vorher auf, trägt ihn um den Malstab und rollt ihn auf die andere Seite. Hinweis: Anzahl umlaufene Malstäbe in 1 Minute zählen.	
16	<u>Achterlauf II</u> Ball führen Ball aufnehmen	Wie Test 15, aber der Ball wird mit dem Fuss bis zum Malstab geführt.	
17	<u>Achterlauf III</u> Prellen	Wie Test 16, aber der Ball wird um die Malstäbe geprellt (nicht mehr aufnehmen).	
18	<u>Ballstoss beidarmig</u> Kräftigung der Arme	Der TH sitzt auf dem Elfmeterpunkt mit Blickrichtung zum Tor. Er stösst den Ball beidarmig auf das Tor. Jeder Ball, der im Flug über die Torlinie geht, ergibt 1 Punkt. Hinweis: 1 Minute. Genügend Bälle beim TH.	
19	<u>Ballstoss beidarmig</u> Kräftigung der Arme	Wie Test 18, aber der TH sitzt auf der Fünf-Meter-Linie in der Mitte vor dem Tor und stösst den Medizinball beidarmig ins Tor. Hinweis: Distanz dem individuellen Können anpassen!	
20	<u>Ballhüpfen</u> Schnellkraft	Der TH hüpft während 1 Minute mit geschlossenen Beinen seitwärts über den am Boden liegenden Ball. Hinweis: Zahl der Sprünge zählen. Variante: Auch über Medizinball hüpfen.	
21	<u>Ballhüpfen</u> Schnellkraft	Wie Test 20, aber nun vorwärts / rückwärts über den Ball hüpfen. Variante: Auch über Medizinball hüpfen.	

7. Tests für Torhüter

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
22	<u>Fauststöße</u> Jonglieren und Fausten	Freies Jonglieren mit Füßen und Oberschenkel während 1 Minute. Nach mindestens 4 Ballberührungen den Ball einmal mit den Fäusten hochspielen, dann weiter jonglieren. Hinweis: Zahl der Fauststöße zählen.	
23	<u>Jonglieren</u> Mit Medizinball	Freies Jonglieren mit dem Medizinball. Hinweis: Zahl der Ballberührungen zählen.	
24	<u>Aufwerfen</u> Geschicklichkeit	Der TH liegt in Rückenlage, wirft den Ball in die Höhe, steht rasch auf und fängt ihn wieder. Hinweis: 1 Minute, Zahl der gefangenen Bälle zählen.	
25	<u>Aufspielen</u> Geschicklichkeit	Der TH sitzt am Boden, spielt den Ball mit dem Fuss in die Höhe, steht rasch auf und fängt ihn wieder. Hinweis: 1 Minute, Zahl der gefangenen Bälle zählen.	
26	<u>Balkkreisel I</u> Beweglichkeit Orientierungs- fähigkeit	Der TH steht im Grätschstand und wirft den Ball zwischen den Beinen rückwärts hoch, dreht sich rasch und fängt den Ball. Hinweis: 1 Minute, Zahl der gefangenen Bälle zählen!	
27	<u>Balkkreisel II</u> Beweglichkeit Orientierungs- fähigkeit	Wie Test 26, aber mit Medizinball. Variante: Mit 2 Bällen.	
28	<u>Balkkreisel III</u> Beweglichkeit Orientierungs- fähigkeit	Wie Test 26, aber der Ball wird gegen eine Wand (Spiel- feld-Umzäunung) geworfen und gefangen. Hinweis: 1 Minute, Zahl der gefangenen Bälle zählen!	



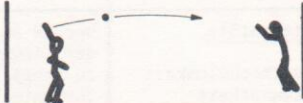
Kapitel 8

Mit Hilfsmitteln und anderen Bällen

8.1	Mit Tennisbällen	152
8.2	Mit Ballonen	154
8.3	An der Schußwand	158
8.4	Am Pendel	161
8.5	Mit dem Medizinball	162
8.6	Mit dem Rugbyball	165

8.1 Mit Tennisbällen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
1	<u>Eindrücken</u> Kräftigung	Der TH hält in beiden Händen je einen Tennisball und versucht, diesen nur mit der Fingerkraft einzudrücken.	
2	<u>Prellen</u> Geschicklichkeit	Der TH prellt den Tennisball mit der rechten Hand auf den Boden und fängt ihn mit der linken wieder. Nachher prellt er mit der linken Hand und fängt mit der rechten.	
3	<u>Prellen mit Zusatzübungen</u> Geschicklichkeit	Wie oben, aber nach dem Prellen kurz mit dem Gesäss den Boden berühren und dann den Tennisball fangen. Varianten: Rolle vorwärts, Drehung um die eigene Achse. Auf unebenem Boden.	
4	<u>Gleichzeitig prellen</u> Geschicklichkeit Peripheres Sehen	Der TH prellt mit der linken und der rechten Hand je einen Tennisball gleichzeitig auf den (ebenen) Boden und fängt die Bälle mit der gleichen Hand wieder auf. Variante: Mit der anderen Hand auffangen.	
5	<u>Gegen die Wand</u> Geschicklichkeit	Der TH wirft Tennisbälle mit der rechten Hand gegen eine Wand und fängt den zurückprallenden Ball mit der linken. Nun Wurf mit der linken Hand und Fangen mit der rechten. Varianten: Mit Drehung um die eigene Achse.	
6	<u>Aufsetzer gegen die Wand</u> Geschicklichkeit	Der TH wirft den Tennisball so gegen die Wand, dass er als Aufsetzer zurückprallt. Den Aufsetzer einhändig fangen.	
7	<u>Hüpfen</u> Geschicklichkeit	Der Ball wird zwischen die Füße geklemmt. Damit hüpfert der TH vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Slalom. Variante: Tennisball zwischen den Knien einklemmen.	

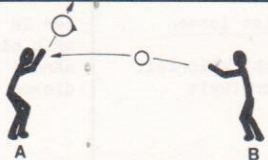
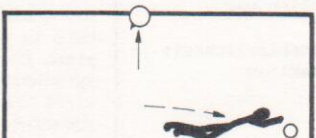
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
8	<u>Rolle vorwärts</u> Geschicklichkeit Gewandtheit	Der Ball wird zwischen die Füße geklemmt. Damit führt der TH eine Rolle vorwärts aus, ohne den Ball zu verlieren. Varianten: Auch Rolle rückwärts. Tennisball zwischen den Knien einklemmen.	
9	<u>Tennisbälle fangen</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der Trainer wirft den Tennisball, der TH fängt ihn mit einer oder mit beiden Händen. Variante: Der Trainer wirft als Aufsetzer.	
10	<u>Jongleur</u> Geschicklichkeit	Der TH versucht, wie ein Jongleur mit 2 oder 3 Tennisbällen zu jonglieren.	
11	<u>Zwei Bälle</u> Geschicklichkeit Peripheres Sehen	Der TH jongliert mit den Füßen einen Fussball und versucht gleichzeitig, mit der einen Hand einen Tennisball hochzuwerfen und ihn mit der anderen Hand wieder zu fangen.	
12	<u>Wurfspiel</u> Werfen und fangen	Zwei TH stehen sich in je einem Tor gegenüber. Sie versuchen, mit Würfeln Tore zu erzielen. Hinweis: Distanz der Tore dem individuellen Können anpassen.	
13	<u>Torschuss-Spiel</u> Geschicklichkeit Fangen	Zwei TH stehen sich in je einem Tor gegenüber. Der TH A schießt den Tennisball (selber hochwerfen) volley aufs Tor, TH B fängt ihn. Nachher schießt B. Variante: Auch mit dem liegenden Tennisball.	
14	<u>Zwei Bälle</u> Geschicklichkeit Fangen	Der Trainer steht vor dem TH. Er hat einen Fussball vor sich und den Tennisball in der Hand. Den Fussball schießt er, den Tennisball wirft er wechselweise aufs Tor. Der TH fängt.	

8.2 Mit Ballonen

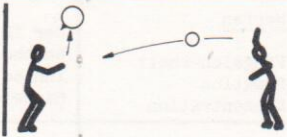
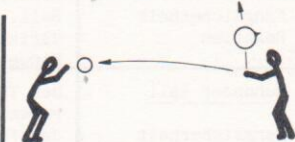
Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
15	<u>Jonglieren</u> Geschicklichkeit Peripheres Sehen Reaktion	Der TH muss zwei Ballone durch leichte Schläge mit der flachen Hand in der Luft behalten. Varianten: Mit mehreren Ballonen. Zwei Ballone mit den Händen, einen mit dem Fuss jonglieren.	
16	<u>Ballon und Fussball</u> Geschicklichkeit Peripheres Sehen Reaktion	Der TH prellt mit der rechten Hand einen Fussball und hält mit der linken Hand durch leichtes Schlagen einen Ballon in der Luft. Hinweis: Handwechsel.	
17	<u>Rolle vorwärts</u> Geschicklichkeit Gewandtheit	Der TH wirft einen Ballon in die Höhe, macht eine Rolle vorwärts und fängt den Ballon, bevor dieser den Boden berührt. Variante: Rolle rückwärts. Auch mit 2 Ballonen.	
18	<u>Liegestütz</u> Geschicklichkeit Gewandtheit Kräftigung	Der TH steht im Liegestütz: Er versucht, abwechselnd mit der linken und rechten Hand einen Ballon möglichst lange zu jonglieren, ohne dass der Ballon zu Boden fällt. Variante: Auch im Liegestütz-Gang vorwärts.	
19	<u>Liegestütz rücklings</u> Geschicklichkeit Gewandtheit Kräftigung	Der TH steht im Liegestütz rücklings. Er versucht, den Ballon mit den Füßen möglichst oft zu jonglieren, ohne dass der Ballon zu Boden fällt. Varianten: In Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
20	<u>Fallen lassen</u> Geschicklichkeit Gewandtheit	Der TH steht mit dem Ballon in Hochhalte und lässt ihn nach hinten fallen. Er muss versuchen, den Ballon mit den Händen zwischen den Beinen hindurch zu fangen, bevor dieser zu Boden fällt.	
21	<u>Ballone fangen</u> Reaktion Peripheres Sehen Gewandtheit	Der Trainer steht vor dem TH und hält je einen Ballon in den seitwärts gestreckten Armen. Er lässt einen Ballon fallen und wirft den anderen leicht in die Höhe. Der vor ihm stehende TH fängt beide Ballone, bevor sie zu Boden fallen. Varianten: Der TH kniet oder liegt.	
22	<u>Ballonjagd</u> Reaktion Schnelligkeit	Der TH steht dem Trainer in etwa 10 m Distanz gegenüber. Plötzlich wirft der Trainer einen, zwei oder drei Ballone in die Höhe. Der TH versucht, alle Ballone zu berühren, bevor diese am Boden auf tippen. Variante: Der TH fängt die Bälle.	
23	<u>Ballon weg</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der Trainer und der TH stehen sich gegenüber. Der TH hält in jeder Hand einen Ballon. Der Trainer wirft dem TH einen Fußball zu. Der TH wirft den Ballon mit der entsprechenden Fanghand in die Höhe, fängt den Fußball, wirft ihn wieder zum Trainer zurück und fängt den hochgeworfenen Ballon wieder.	
24	<u>Platzwechsel</u> Schnelligkeit Geschicklichkeit	Zwei TH stehen einander gegenüber. Jeder hat einen Ballon in der Hand. Beide werfen den Ballon gleichzeitig in die Höhe und versuchen, den Ballon des anderen zu fangen, bevor er den Boden berührt. Hinweis: Distanz dem individuellen Können anpassen. Variante: Auch mit 2 Ballonen.	

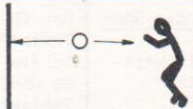
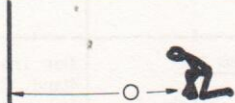
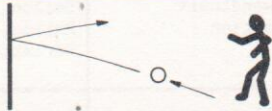
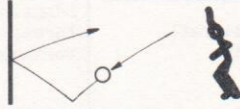
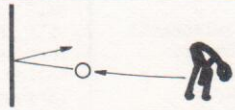
8.2 Mit Ballonen

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
25	<u>Ball sofort zurück</u> Geschicklichkeit Reaktion Peripheres Sehen	Zwei TH stehen sich gegenüber. A hält einen Ballon in der Hand; B einen Fussball. B wirft A den Fussball zu. A wirft den Ballon in die Höhe, fängt den Fussball und wirft ihn gleich zu B zurück. A muss nun auch noch den hochgeworfenen Ballon fangen. Hinweis: Rollenwechsel. Variante: A hält in jeder Hand einen Ballon.	
26	<u>In der Luft halten</u> Geschicklichkeit Peripheres Sehen	Der TH wirft einen Ballon in die Höhe. Mit Fussballwürfen versucht er, den Ballon möglichst lange in der Luft zu halten. Varianten: Mit 2 Ballonen. Nicht mit Fussball, sondern mit Tennisball werfen.	
27	<u>In die Ecke</u> Geschicklichkeit Gewandtheit	Der TH wirft den Ballon in der Tormitte etwa auf Lattenhöhe auf. Er muss nun einen in der Torecke liegenden Ball berühren und den sinkenden Ballon wieder fangen, bevor dieser den Boden berührt. Varianten: In beiden Ecken ein Ball, der Trainer bestimmt, welcher berührt wird. Beide Bälle in den Ecken berühren.	
28	<u>Torschuss</u> Geschicklichkeit Gewandtheit Reaktion	Auf Zuruf des Trainers wirft der TH den Ballon in Tormitte hoch. Der Trainer schießt flach in eine Torecke. Der TH wehrt den Schuss ab oder fängt, steht sofort auf und fängt den sinkenden Ballon. Variante: Auch hohe Schüsse.	
29	<u>Schnell reagieren</u> Geschicklichkeit Gewandtheit Reaktion Schnelligkeit	Der TH wirft den Ballon in der rechten Torecke hoch. Nachher berührt er sofort den Fussball in der linken Torecke und fängt den sinkenden Ballon in der rechten Torecke, bevor er den Boden berührt. Varianten: Der Trainer wirft (schießt) den Ball in die linke Ecke.	

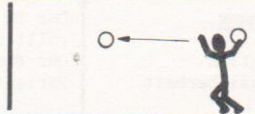
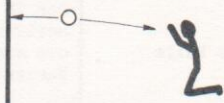
8.2 Mit Ballonen

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
30	<u>Ballon in die Höhe</u> Geschicklichkeit Gewandtheit Reaktion	Der TH steht mit einem Ballon in der Hand im Tor. Der Trainer wirft einen Ball aufs Tor. Der TH wirft den Ballon in die Höhe, fängt den zugeworfenen Ball oder wehrt ihn ab und fängt den Ballon, bevor dieser den Boden berührt. Variante: Der Trainer schießt den Ball in eine Ecke.	
31	<u>Aus dem Tor</u> Geschicklichkeit Gewandtheit Reaktion	Der Trainer hält einen Ballon und einen Fussball in der Hand. Er wirft den Fussball aufs Tor, der TH fängt. Während der Abwehraktion des TH wirft der Trainer den Ballon in die Höhe. Der TH eilt aus dem Tor und fängt den Ballon, bevor dieser den Boden berührt. Variante: Der Trainer schießt den Ball.	
32	<u>Ballone berühren I</u> Schnellkraft Reaktion	An der Torlatte sind verschiedenfarbige Ballone aufgehängt. Der TH steht in der Tormitte. Der Trainer ruft eine Farbe, der TH berührt den entsprechenden Ballon. Varianten: Der TH sitzt (kniert, liegt) auf der Torlinie.	
33	<u>Ballone berühren II</u> Geschicklichkeit Gewandtheit Reaktion Schnellkraft	An der Torlatte sind verschiedenfarbige Ballone aufgehängt. Der TH steht in der Tormitte. Der Trainer wirft (schießt) einen Ball aufs Tor, der TH wehrt ab und berührt nachher den vom Trainer bezeichneten Ballon.	
34	<u>Ballone berühren III</u> Geschicklichkeit Gewandtheit Reaktion Sprungkraft	An der Torlatte sind verschiedenfarbige Ballone aufgehängt. Der Trainer wirft bei der Fünf-Meter-Linie einen Ball in die Höhe. Der TH fängt oder faustet diesen Ball, eilt ins Tor zurück und berührt den Ball in der näheren Torecke. Auf Zuruf des Trainers berührt er einen farbigen Ballon. Varianten: Der Trainer wirft einen Ball aufs Tor.	

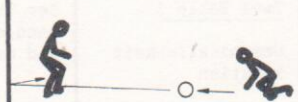
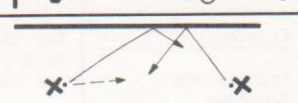
8.3 An der Schusswand

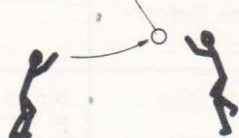
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
35	<u>Werfen</u> Fangsicherheit Reaktion Konzentration	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er wirft den Ball halbhoch, hoch oder leicht seitwärts an die Wand und fängt ihn sofort wieder, bevor er zu Boden fällt. Hinweis: Serien.	
36	<u>Rollen</u> Fangsicherheit Reaktion	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er rollt den Ball scharf gegen die Wand und blockiert den zurückprallenden Ball. Variante: Seitwärts rollen. Hinweis: Serien.	
37	<u>Ruhender Ball</u> Fangsicherheit Reaktion Konzentration	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er spielt den ruhenden Ball so an die Wand, dass er ihn mit beiden Händen fangen kann. Variante: Einhändig fangen. Hinweis: Serien.	
38	<u>Aufsetzer</u> Fangsicherheit Reaktion	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er wirft den Ball scharf als Aufsetzer an die Wand und blockiert den zurückprallenden Ball. Hinweis: Serien.	
39	<u>Volley</u> Fangsicherheit Reaktion	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er schießt den Ball volley auf die Wand und fängt den zurückprallenden Ball. Hinweis: Serien.	
40	<u>Ueber den Kopf</u> Geschicklichkeit Fangsicherheit Reaktion	Der TH steht mit dem Rücken zur Schusswand. Er wirft den Ball über den Kopf an die Wand, dreht sich und fängt den zurückprallenden Ball. Hinweis: Serien.	
41	<u>Zwischen den Beinen</u> Geschicklichkeit Reaktion Fangsicherheit	Der TH steht mit dem Rücken zur Schusswand. Er wirft den Ball zwischen den Beinen durch an die Wand, dreht sich und fängt den zurückprallenden Ball, bevor er den Boden berührt. Hinweis: Serien.	

8.3 An der Schusswand

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
42	<u>Zwei Bälle I</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er hat in jeder Hand einen Ball. Abwechslungsweise wirft er den rechten und den linken Ball an die Wand und fängt ihn einhändig.	
43	<u>Zwei Bälle II</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er hat in jeder Hand einen Ball. Nun wirft er beide Bälle gleichzeitig und versucht, sie einhändig wieder zu fangen.	
44	<u>Sitzen</u> Reaktion Fangsicherheit	Der TH sitzt allein vor der Schusswand. Er wirft den Ball so seitwärts an die Wand, dass er ihn links oder rechts seitwärts vor dem Aufprall auf den Boden fangen kann.	
45	<u>Knien</u> Reaktion Fangsicherheit	Der TH kniet allein vor der Schusswand. Er wirft den Ball so an die Wand, dass er ihn links und rechts seitwärts vor dem Aufprall auf den Boden fangen kann.	
46	<u>Fausten</u> Technik des Faustens	Der TH steht allein nahe vor der Schusswand und faustet den Ball mehrmals an die Wand. Variante: Mit dem Fingerspitzen den Ball mehrmals an die Wand tippen (Volleyball).	
47	<u>Einarmig fausten</u> Technik des Faustens	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er faustet den Ball mehrmals mit einer Hand gegen die Wand. Hinweis: Auch mit der schwächeren Hand.	
48	<u>Fausten und fangen</u> Technik des Faustens Reaktion	Der TH steht allein vor der Schusswand. Er wirft den Ball in die Höhe, faustet den fallenden Ball scharf an die Wand und fängt den zurückprallenden Ball im Sprung.	

8.3 An der Schusswand

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
49	<u>Drehung</u> Reaktion Fangsicherheit	Der TH steht mit dem Rücken zur Schusswand. Der Trainer rollt den Ball am TH vorbei an die Wand. Der TH dreht sich und fängt den zurückprallenden Ball. Varianten: Ball werfen, Ball schießen.	
50	<u>Von hinten</u> Reaktion Fangsicherheit	Der TH steht vor der Schusswand, der Trainer hinter ihm. Der Trainer wirft den Ball über den TH an die Wand, der TH fängt den zurückprallenden Ball. Variante: Zwischen den gegrätschten Beinen durchrollen.	
51	<u>Von der Seite</u> Reaktion Fangsicherheit	Der TH steht vor der Schusswand, der Trainer seitwärts hinter ihm. Der Trainer schießt den Ball so an die Wand, dass er seitwärts wegspringt. Der TH fängt den zurückprallenden Ball. Variante: Ball werfen oder rollen.	
52	<u>Volley</u> Scharfe Bälle fangen Reaktion	Der TH steht vor der Schusswand. Der Trainer steht leicht seitwärts und schießt den Ball volley rechtwinklig auf die Wand. Der TH fängt den zurückprallenden Ball. Variante: Ball werfen oder rollen.	
53	<u>Rolle vorwärts I</u> Gewandtheit Reaktion Fangsicherheit	Der TH und der Trainer stehen nebeneinander vor der Schusswand. Der TH macht eine Rolle vorwärts gegen die Wand und fängt dann den vom Trainer an die Wand gespielten Ball. Variante: Ball rollen oder werfen.	
54	<u>Rolle vorwärts II</u> Gewandtheit Reaktion Fangsicherheit	Der TH steht nahe vor der Schusswand mit Blick zum Trainer. Er fängt den ersten Schuss des Trainers, rollt den Ball zurück, macht eine Rolle vorwärts gegen den Trainer und fängt den zweiten, von der Wand zurückprallenden Ball.	
55	<u>Zwei TH</u> Reaktion Geschicklichkeit	Die beiden TH stehen je mit einem Ball links und rechts seitlich vor der Schusswand. Gleichzeitig werfen sie ihren Ball so an die Wand, dass ihn der Partner fangen kann. Hinweis: Ball rollen oder schießen.	

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
56	<u>Grundschule</u> Bälle korrekt fangen	Der TH steht beim Ball. Er stösst den Ball weg und fängt den zurückschwingenden Ball korrekt. Hinweis: Flach, halbhoch, hoch, sprunghoch. Varianten: Im Sitzen, im Knien.	
57	<u>Strecken</u> Hohe Bälle fangen	Der Trainer steht beim Ball, der TH leicht entfernt. Der Trainer stösst den Ball weg, der TH fängt den steigenden Ball im Sprung und stösst ihn zurück. Hinweis: Abstand vergrössern. Variante: Im Knien, im Sitzen.	
58	<u>Springen</u> Schnellkraft	Der Ball wird sprunghoch aufgehängt. Der TH steht darunter, springt hoch, fasst den Ball ganz kurz und lässt ihn wieder los. Hinweis: Serien zu 10 Sprüngen. Variante: Start aus dem Sitzen.	
59	<u>Einarmig fausten</u> Technik des Faustens	Der TH steht beim Ball, der Ball ist schulterhoch. Der TH faustet den Ball einarmig in eine Richtung. Der Trainer fängt den zurückpendelnden Ball, so dass der TH unverzüglich zum zweiten Fauststoss ausholen kann. Variante: Ball sprunghoch, der TH fängt den Ball selber. Hinweis: Beide Arme einsetzen.	
60	<u>Beidarmig fausten</u> Technik des Faustens	Der Trainer steht beim Ball, der TH deutlich entfernt. Der Trainer stösst den Pendelball zum TH, der den aufsteigenden Ball beidarmig in die Höhe faustet. Variante: Aus dem Stand, im Sprung.	

8.5 Mit dem Medizinball

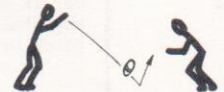
Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
61	<u>Beinschwingen</u> Beweglichkeit	Der TH hält den Medizinball in Vorhalte. Er schwingt das Bein so hoch, dass der Rist den Medizinball berührt. Hinweis: Mehrere Wiederholungen, Spielbein nicht abstellen.	
62	<u>Scheibenwischer</u> Lokales Stehvermögen	Der TH sitzt am Boden und klemmt den Ball zwischen den Füßen ein. Nun bewegt er den Ball seitlich hin und her.	
63	<u>Hoch springen</u> Schnellkraft	Der TH hält den Medizinball in beiden Händen und springt so hoch, dass beide Riste den Medizinball berühren. Variante: Die Knie berühren den Medizinball.	
64	<u>Rumpfbeugen</u> Beweglichkeit	Der TH liegt auf dem Bauch und hält den Medizinball in den gestreckten Händen. Nun hebt er den Ball über Kopfhöhe.	
65	<u>Strecksprung</u> Schnellkraft	Der TH kauert und hat den Ball in den Händen. Dann springt er mit Strecksprung in die Höhe und schwingt den Ball in die Hochhalte.	
66	<u>Rumpfbeugen</u> Beweglichkeit	Der TH steht im Grätschstand vor dem Torpfosten. Er dreht sich so aus, dass er mit dem Medizinball von links und rechts den Torpfosten berührt.	
67	<u>Wegstossen</u> Schnellkraft	Der TH steht im Hockstand. Im Hochspringen stößt er den Ball weit weg.	

8.5 Mit dem Medizinball

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
68	<u>Ball im Nacken</u> Schnellkraft	Der TH hält den Ball im Nacken. Nun hüpf er zwei Sprünge nach vorn, macht eine halbe Drehung und hüpf wieder zurück, und so weiter. Variante: Auf einem Bein.	
69	<u>Grätschsprung</u> Schnellkraft Geschicklichkeit	Der TH springt im Grätschsprung hoch, prellt den Medizinball zwischen den Beinen auf den Boden, landet, dreht sich und fängt den Ball.	
70	<u>Im Gleichgewicht</u> Geschicklichkeit	Der TH hält den Medizinball im Nacken im Gleichgewicht. Variante: In langsamer Vorwärtsbewegung.	
71	<u>Vorsichtig!</u> Geschicklichkeit	Der TH liegt in Bauchlage am Boden, den Medizinball im Nacken. Aufgabe: Aufstehen und wieder hinlegen, ohne dass der Ball zu Boden fällt.	
72	<u>Mit dem Handrücken</u> Kräftigung der Arme	Der TH wirft den Medizinball mit gestreckten Armen leicht hoch und fängt den fallenden Medizinball mit dem Handrücken auf.	
73	<u>Ball eingeklemmt</u> Geschicklichkeit Schnellkraft	Der TH klemmt den Medizinball zwischen den Knien ein und hüpf vorwärts, rückwärts und seitwärts. Variante: Den Medizinball zwischen den Füßen einklemmen. Gleichzeitig einen Fussball prellen.	
74	<u>Liegestütz</u> Kräftigung der Arme und Schulter	Der TH steht in Liegestützstellung, beide Riste sind auf dem Medizinball. Nun wandert er um den Medizinball herum. Variante: Er bewegt sich vorwärts / rückwärts. Er wirft einen Ball von der rechten in die linke Hand.	

8.5 Mit dem Medizinball

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
75	<u>Drehung</u> Kräftigung Arme und Schulter Geschicklichkeit	Der TH wirft den Medizinball aus der gestreckten Hand in die Höhe, führt eine ganze Drehung aus und fängt den Ball mit der gleichen Hand auf.	
76	<u>Zwei Medizinbälle I</u> Kräftigung Arme und Schulter	Der TH hält in beiden ausgestreckten Armen je einen Medizinball. Er wirft die Bälle abwechselungsweise hoch und fängt sie wieder auf. Variante: Beide Bälle gleichzeitig hochwerfen.	
77	<u>Zwei Medizinbälle II</u> Kräftigung Geschicklichkeit	Der TH hält in beiden ausgestreckten Armen je einen Medizinball. Gleichzeitig wirft er beide hoch, führt eine halbe Drehung aus und fängt beide wieder!	
78	<u>Aus dem Hockstand</u> Schnellkraft Schnelligkeit Geschicklichkeit	Der TH steht im Hockstand, den Medizinball zwischen den Beinen. Er wirft den Ball hoch zur Torraumlinie, läuft nach und fängt den Ball vor dem Aufprall am Boden. Variante: Ganze Drehung vor dem Fangen des Balles.	
79	<u>Weit rollen</u> Kräftigung Arme und Schulter	Der TH rollt den Ball einhändig möglichst weit. Hinweis: Hand wechseln.	
80	<u>Weit werfen I</u> Kräftigung Arme und Schulter	Der TH wirft aus dem Anlauf den Ball so weit als möglich.	
81	<u>Weit werfen II</u> Kräftigung Arme, Schulter und Bauchmuskulatur	Der TH liegt in Rückenlage, die Arme gestreckt. Nun schnellert er hoch und schleudert den Medizinball so weit als möglich.	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
82	<u>Aufwerfen</u> Reaktion Geschicklichkeit	Der TH wirft den Rugbyball aus verschiedenen Positionen hoch und fängt ihn wieder im Stand, im Knien, im Sitzen, aus Bauch- und Rückenlage.	
83	<u>Prellen I</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der TH prellt den Rugbyball auf den Boden und fängt ihn wieder.	
84	<u>Kicken</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der TH kickt den Rugbyball in die Höhe und fängt ihn wieder. Varianten: Beim Aufprall auf den Boden blockieren. Den Ball erst nach dem Aufprall auf den Boden fangen.	
85	<u>Über den Kopf</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der TH wirft den Rugbyball rückwärts über den Kopf, dreht sich und blockiert den Ball am Boden. Variante: Ball über den Kopf kicken.	
86	<u>Drehung</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der TH wirft den Rugbyball leicht hoch, führt eine ganze Drehung aus und blockiert den Ball am Boden.	
87	<u>Prellen II</u> Geschicklichkeit Reaktion	Der Trainer prellt den Rugbyball auf den Boden. Der TH versucht, den Ball nach dem Aufprall zu fangen. Variante: Beim Aufprall fangen.	
88	<u>Hochkicken</u> Reaktion Schnellkraft	Der Trainer kickt den Rugbyball hoch, der TH fängt ihn so hoch als möglich. Variante: Beim Aufprall fassen.	

8.6 Mit dem Rugbyball

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
89	<u>Aufwerfen</u> Geschicklichkeit	Der TH hat in einer ausgestreckten Hand den Rugbyball, in der andern den Fussball. Er wirft beide Bälle abwechselungsweise hoch und fängt sie wieder. Variante: Beide Bälle gleichzeitig werfen. Die Bälle wechseln die Hand.	
90	<u>Grätschstellung</u> Geschicklichkeit	Der TH wirft den Rugby- und den Fussball gleichzeitig zwischen den Beinen rückwärts hoch und fängt beide wieder.	
91	<u>Ballführen</u> Geschicklichkeit	Der TH führt den Rugbyball mit den Füßen. Gleichzeitig wirft er den Fussball von einer Hand in die andere.	
92	<u>Zwei TH I</u> Geschicklichkeit Reaktion Fangsicherheit	Zwei TH stehen weit auseinander. Sie werfen sich einen Fuss- und einen Rugbyball gleichzeitig zu. Variante: Mit dem Fuss; als Aufsetzer.	
93	<u>Zwei TH II</u> Geschicklichkeit Reaktion	Zwei TH stehen sich gegenüber. Sie werfen sich einen Fuss- und einen Rugbyball gleichzeitig zu. Der Ball darf immer erst nach dem ersten Aufprall gefangen werden.	
94	<u>Kniestand</u> Reaktion	Der TH steht im Kniestand. Der Trainer wirft ihm den Rugbyball als Aufsetzer links und rechts zu. Der TH blockiert die Bälle.	
95	<u>Zwischen den Beinen</u> Reaktion	Der TH steht in Grätschstellung. Der Trainer spielt ihm den Rugbyball zwischen den Beinen durch. Der TH hält. Variante: Der Trainer wirft über den TH.	

Literaturverzeichnis

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| Bantz, Helmut / Weisweiler, Hennes: | Spiel und Gymnastik für den Fußballer | Schorndorf: Hofmann 1987 ⁷ |
| Bisanz, Gero / Gerisch, Gunnar: | Fußball | Hamburg: Rowohlt |
| Bruggmann, Bernhard (Red.): | 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball | Schorndorf: Hofmann 1985 ² |
| Brüggemann, Detlev / Albrecht, Dirk: | Modernes Fußballtraining | Schorndorf: Hofmann 1988 ² |
| Eigenmann, Paul: | Zweikampfübungen mit Partner | In: USFT-Bulletin 3 (1986) |
| Gavillet, Louis / Fleury, Michel: | Das Eintrainieren des Torhüters | Yverdon: Fleury-edition |
| Hirtz, P.: | Koordinative Fähigkeiten im Schulsport | Berlin: Sportverlag |
| Hotz, A.: | Optimales Bewegungslernen | Erlangen: perimed |
| Kaelin, Markus: | Trainingsgewohnheiten der Fußballtorhüter | Diplomarbeit zur Erlangung
des Turn- und Sportlehrer-Diploms
Maria-Enzersdorf:
Verlag für Sportpublikationen |
| Kaipel, Wilhelm: | Torwarttraining | Berlin: Sportverlag |
| Studener, Hans / Wolf, Werner: | Fußballtraining | Böblingen: CD-Verlagsgesellschaft |
| Thissen, Gerd / Röllgen, Klaus: | Torwartspiel im Fußball | VHS-Video-Kassette. Mafioly-Edition |
| Video: Gavillet, Louis: | Fußball-Torhüter-Training | |

Weitere interessante Titel zum Thema Fußball aus unserem umfangreichen Angebot

Bernhard Brüggemann (Red.)

1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball

3., unveränderte Auflage 1990

Das „Spielerische“ im Spiel wird oft durch reine Technikübungen verdrängt. Dieses Buch will durch seine riesige Palette von möglichen Spiel- und Übungsformen Lehrern, Leitern und Trainern diesbezüglich helfen.

1984. DIN A 5 quer, 246 Seiten, ISBN 3-7780-6293-X
(Bestellnummer 629)

Detlev Brüggemann/Dr. Dirk Albrecht

Schulfußball

spielen — lernen — mitgestalten

Fußballunterricht in der Schule trifft auf zeitliche, organisatorische und sportpraktische Besonderheiten. In diesem Buch wird zum ersten Mal auf der Basis der „situativen Spieldidaktik“ das Erlernen des Fußballspiels im Sportunterricht auf diese Probleme hin ausgerichtet. Eine Reihe von Stundenmodellen vervollständigt diesen Band, in dem vor allem Übungsspiele als Basis der Fußballschulung zusammengestellt worden sind. Ein aus-

führlicher Theorieteil ist vorangestellt, in dem alle wichtigen Fragen um den Fußball in der Schule zusammengefaßt sind.

1986. DIN A 5, 236 Seiten,
ISBN 3-7780-9721-0 (Bestellnummer 972)

Detlev Brüggemann/Dr. Dirk Albrecht

Fußball-Handbuch Band 1: Modernes Fußballtraining 3., unveränderte Auflage 1991

Das neue Lehrbuch für alle, die in der Fußball-Ausbildung tätig sind, vermittelt auf der Grundlage der situativen Spieldidaktik erstmals die Möglichkeit, die Sportart Fußball situationsbezogen zu lehren. Es werden nicht mehr nur einzelne technische und taktische Fertigkeiten eingeübt, sondern das Fußballspiel soll in komplexen Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad wettkampfnah trainiert werden.

1982. Format 16,2 x 22,4 cm, 344 Seiten, 200 Zeichnungen,
ISBN 3-7780-7003-7 (Bestellnummer 700)

Detlev Brüggemann

Fußball-Handbuch, Band 2: Kinder- und Jugendtraining

Das ausführliche Lehrbuch zum Grundlagen- und Aufbau-Training für Trainer, Übungsleiter und Betreuer im Verein und in der Schule.

Alle, die sich mit dem Nachwuchsfußball beschäftigen, können sich hier über Entwicklung und Verhalten der verschiedenen Altersstufen informieren. Leicht verständlich und einsichtig werden daraus die entscheidenden Konsequenzen für den Umgang und das Training mit Kindern und Jugendlichen abgeleitet.

1989. Format 15,6 x 22,0 cm, 292 Seiten, ISBN 3-7780-7011-8
(Bestellnummer 701)

Prof. Erich Fuchs/Prof. Dr. Dieter Kruber/Günter Jansen und Mitarbeiter

**Arbeitskarten für den Sportunterricht, Mappe III:
Technik-, Taktik- und
Konditionsschulung Fußball**

2., verbesserte Auflage 1986

Mit dieser Mappe wurde der Versuch unternommen, das Medium „Arbeitskarte“ auch als Informationsträger für den Bereich der Sportspiele zu nutzen. Bei der Zusammenstellung der 48 verschiedenfarbigen Karten in 12 Übungsgruppen wurde darauf geachtet, daß wesentliche technische Fertigkeiten und konditionelle Eigenschaften, angesprochen werden.

1978. DIN A 5, 48 verschiedenfarbige Arbeitskarten und ein 28seitiges Lehrerbegleitheft, ISBN 3-7780-9191-3 (Bestellnummer 919)

Prof. Dr. Knut Dietrich

**Fußball — spielgemäß lernen —
spielgemäß üben**

6. Auflage 1984

Vereinfachung des komplexen Spiegelbildes — Der Aufbau des Unterrichts — Torschuß und Torabwehr — Herausspielen von Torgelegenheiten und Abschirmen des Tores — Aufbauen und Stören — Unterrichtsbeispiele — Vom Turnierspiel der kleinen Gruppe zum Spielturnier der Schule.

1968. DIN A 5, 96 Seiten, 120 Abbildungen, ISBN 3-7780-5225-X (Bestellnummer 522)

Alfred Summer (Bearb.)

Die internationalen Fußballregeln
erklärt und durch 250 mehrfarbige Bilder illustriert

Dieses Buch ist bestens geeignet, den immer wiederkehrenden Debatten über falsche oder angeblich falsche Schiedsrichterentscheidungen zu begegnen. Es ist sowohl für den Spieler als auch für den Zuschauer lehrreich.

1981. DIN A 5, 128 Seiten,
ISBN 3-7780-3161-9 (Bestellnummer 316)

Manfred Ziegelitz

Fußball in einem 7. Schuljahr

Der exemplarisch mit einem 7. Schuljahr dargestellte Kurs-Lehr-gang versucht, das Fußballspiel didaktisch-methodisch transparent zu machen. Der Lehrversuch beinhaltet neben theoretischen Überlegungen — Regelwerk, Spielsysteme, Taktik usw. — praktische Trainingskonzepte für den Übungsleiter.

1979. DIN A 5, 104 Seiten, 27. Abb.,
ISBN 3-7780-9351-7 (Bestellnummer 935)

Helmut Bantz/Hennes Weisweiler

7. Auflage 1987

Spiel und Gymnastik für den Fußballer

Die Gymnastik ist eine notwendige Ergänzung des Trainings. Die Verfasser haben Übungen zusammengestellt, bei denen die Spieler mit Freude dabei sein werden: Partnerübungen, Medizinball, Fußball und Gymnastik mit und ohne Gerät. Lebendige Zeichnungen veranschaulichen dem Trainer und Übungsleiter den Text und erleichtern ihre Arbeit.

1966. DIN A 5, 132 Seiten,
ISBN 3-7780-3197-X (Bestellnummer 319)



Hofmann-Verlag

7060 Schorndorf · Postfach 1360

Telefon 0 71 81 / 78 11 · Telefax 0 71 81 / 78 14

Walter
Bucher (Hrsg.)

12000 Spiel- und Übungsformen . . . 1 Idee!

SPORT IST EINE MÖGLICHE FORM VON SPIEL

Über 100 kompetente Fachleute aus der Schweiz und aus Deutschland haben Spiel- und Übungsformen für das Lernen, Üben und Leisten im Sportunterricht zusammengetragen und übersichtlich geordnet.

Eine echte Fundgrube.

Überzeugen Sie sich selbst!

HOFMANN-VERLAG · 7060 SCHORNDORF · POSTFACH 1360
