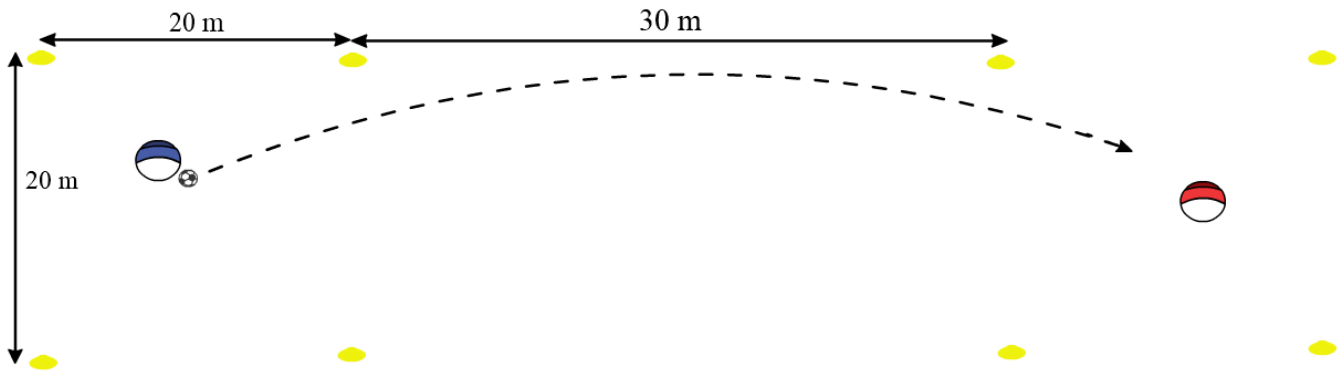
Fangen und Abschlag verbessern



Man bildet zwei Quadrate mit einer Seitenlänge von 20 Metern, die 30 Meter voneinander entfernt sind. Jedes Quadrat wird mit einem Torhüter besetzt.

Der eine Torhüter soll mit einem Abschlag das Quadrat des anderen Torhüters treffen und der Ball soll dabei nach Möglichkeit (aus Sicht des abschlagenden Torhüters) auf dem Boden aufkommen. Das wiederum versucht der andere Torhüter zu verhindern, indem er den Ball vorher erreicht und fängt. Für jeden Bodenkontakt im Quadrat erhält der Torhüter, von dem der Abschlag kam, einen Punkt. Erreicht der Ball das Quadrat nicht und kommt außerhalb auf, bekommt der andere Torhüter einen Punkt.

(Diese Übung ist identisch mit der Übung „Ballannahme nach Flugball“ für’s Technikraining.)