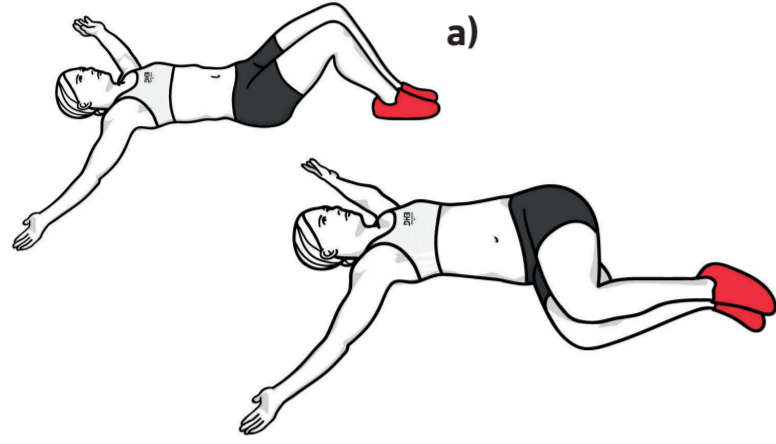


M

Teil 1
3 – 4 min
obilisieren

1 Hüfte kippen (Iron Cross): 8 Wdh./Seite

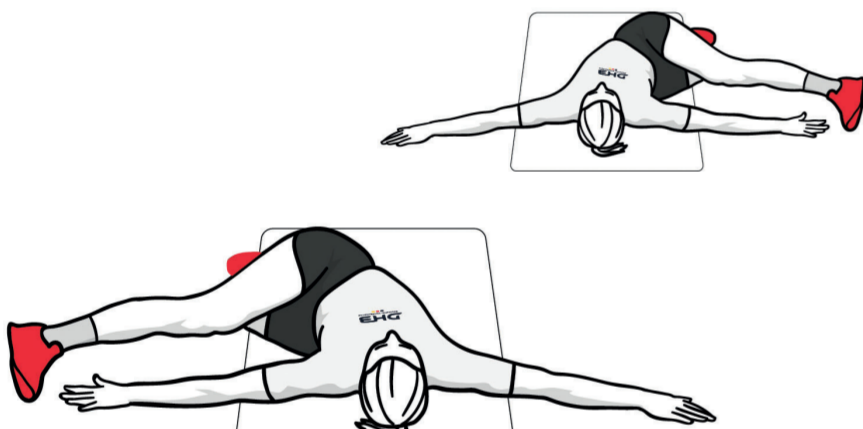


a) Ausgangsposition: In Rückenlage Füße aufstellen und Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken. Kopf ist gerade, mit Blick zur Decke ausgerichtet, Schultern und Füße halten Bodenkontakt.
Durchführung: Unter leichter Bauchspannung die Beine kontrolliert nach links und rechts absenken.



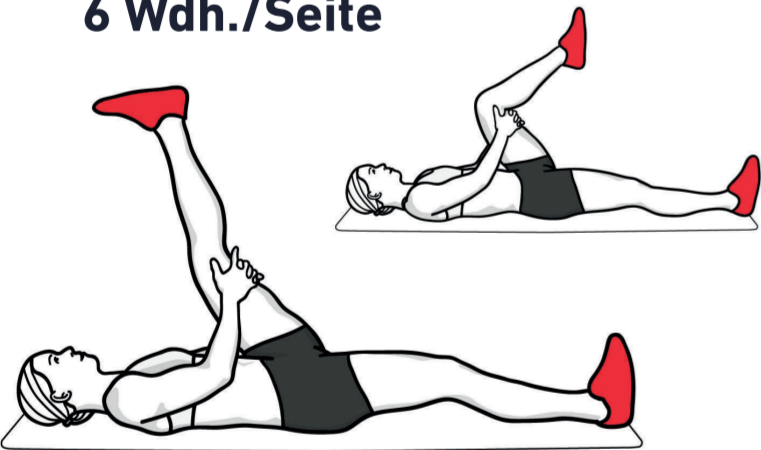
b) Ausgangsposition: In Rückenlage Hüft- und Kniegelenke 90° anwinkeln und Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken. Kopf ist gerade, mit Blick zur Decke ausgerichtet, Schultern und Füße halten Bodenkontakt.
Durchführung: Unter Bauchspannung die Beine kontrolliert nach links und rechts absenken und darauf achten, dass die 90° gehalten werden.

2 Mobilisation der Lendenwirbelsäule: 6 Wdh./Seite



Ausgangsposition: Rückenlage
Durchführung: Das linke und rechte Bein im Wechsel so gestreckt wie möglich anheben, kontrolliert zur Gegenseite absenken und anschließend wieder zur Ausgangsposition zurückführen.

3 Ischiocrurale Muskulatur dehnen: 6 Wdh./Seite

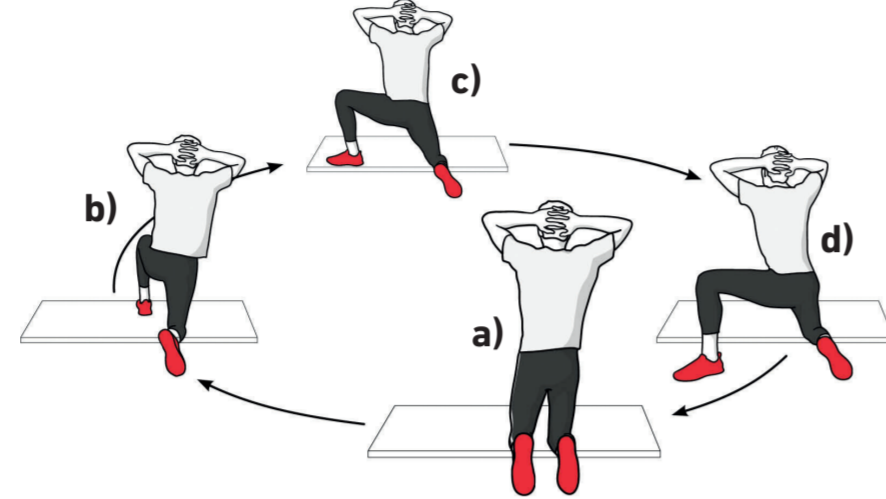


Ausgangsposition: Rückenlage
Durchführung: Das Bein am hinteren Oberschenkel zum Körper ziehen und durch eine Kniestreckung eine Dehnung erzeugen. Diese kurz halten und danach den Unterschenkel „fallen lassen“. Tipp: Die Ferse zur Decke strecken!

A

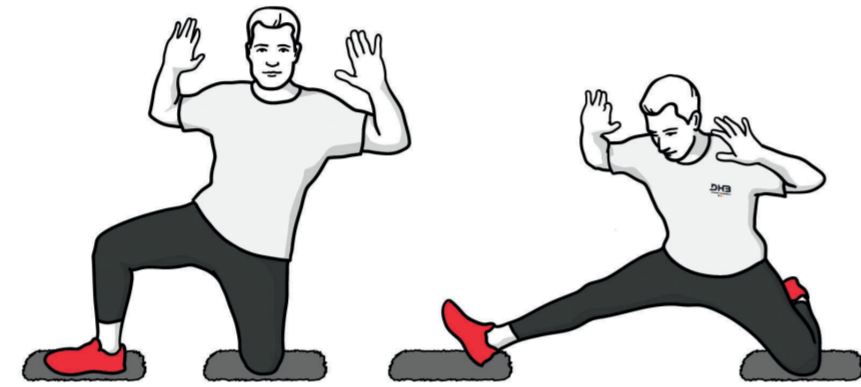
Teil 2
5 – 6 min
ktivieren

1 Seitlich ausgedrehte Ausfallschritte: 3 Wdh./Seite



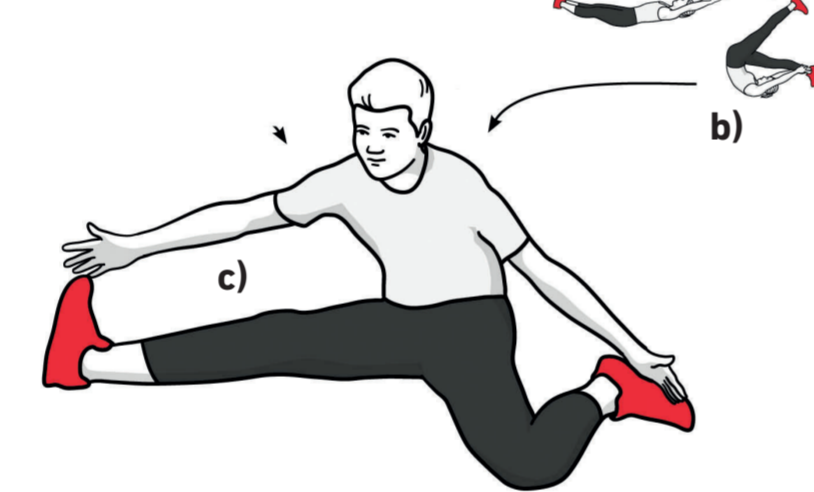
Ausgangsposition: Kniestand auf einer Matte (a), Arme hinter dem Kopf oder in Torhüter*in-Haltung.
Durchführung: Ausfallschritt nach vorne (b), zur Seite (c) und diagonal nach hinten (d). Die Hüfte immer nach vorne „schieben“ und eine Dehnung erzeugen.

2 Hürdensitz mit Handtuch: 4 Wdh./Seite



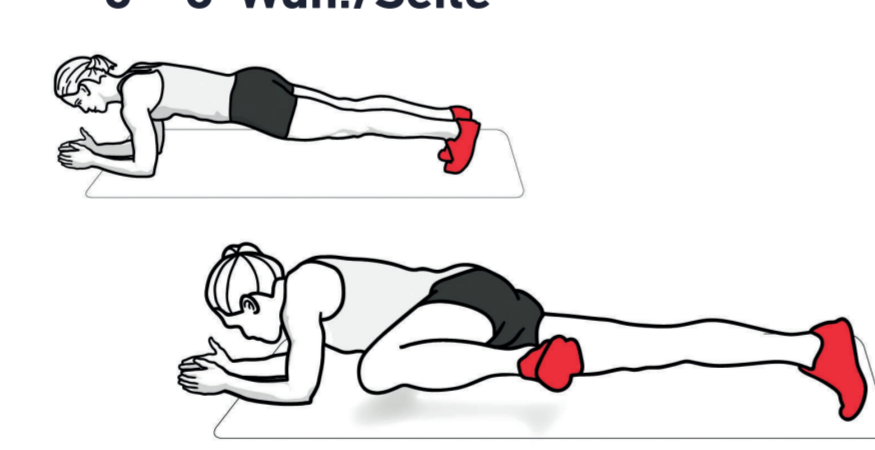
Ausgangsposition: Kniestand mit einem Handtuch unter einen Fuß
Durchführung: Den Fuß auf dem Handtuch so weit wie möglich kontrolliert (nicht ruckartig) zur Seite bewegen und wieder zurück.

3 Rolle in den Hürdensitz: 4 – 6 Wdh./Seite



Ausgangsposition: Langsitz auf dem Boden
Durchführung: Nach einer kontrollierten Rolle rückwärts (a) wieder nach vorne rollen (b) und im Slide („Hürdensitz“) landen: 90 Grad Winkel im Hüftgelenk

4 Unterarmstütz mit Beinbewegung: 6 – 8 Wdh./Seite



Ausgangsposition: Unterarmstütz bäuchlings
Durchführung: Das Knie kontrolliert in einer Torhüter-Bewegung zum Ellenbogen bewegen.

5 Beine heben im Stand: 4 Wdh./Seite

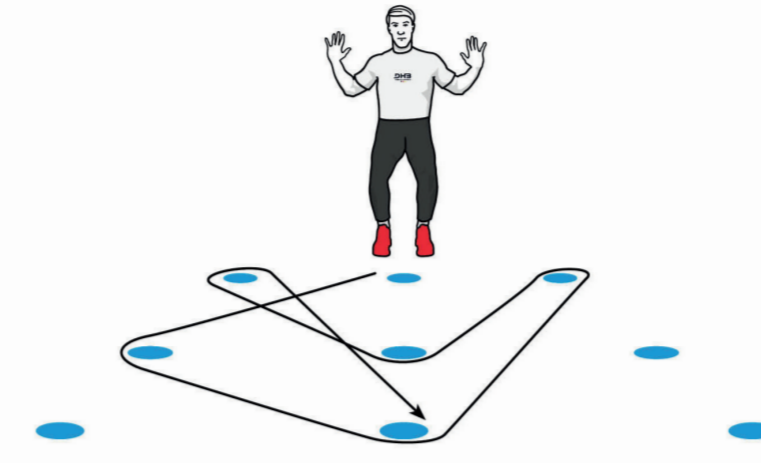


Ausgangsposition: Mit dem Rücken und den Fersen an einer Wand stehen, die Arme sind in der Torhüter*in-Haltung.
Durchführung: Das Knie kontrolliert in einer Torhüter*in-Bewegung zum Ellenbogen bewegen, dabei den Kontakt zur Wand halten.

P

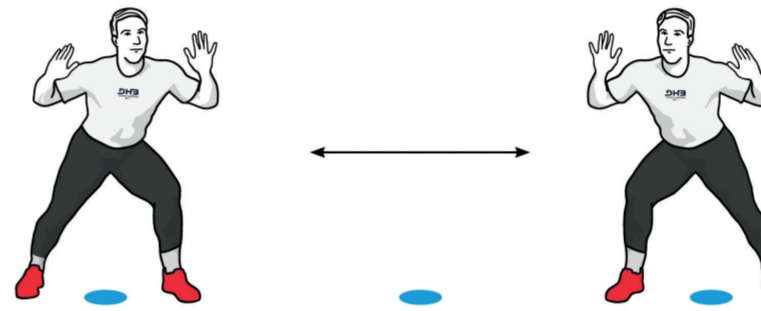
Teil 3
5 – 6 min
otenzieren

1 9-Punkte-Fußarbeit: 2 x 10 s



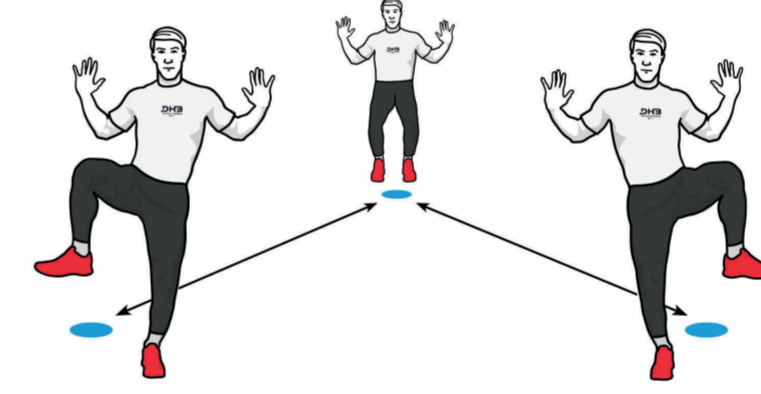
Ausgangsposition: Vor einem Quadrat mit neun Markierungen stehen, die Arme sind in der Torhüter*in-Haltung.
Durchführung: Mit kleinen Schritten sich frei um die Markierungen im Quadrat bewegen, dabei nicht gerade an den Markierungen vorbeilaufen. Der Blick ist immer nach oben gerichtet.

2 Seitwärts über drei Markierungen: 2 x 6 Wdh.



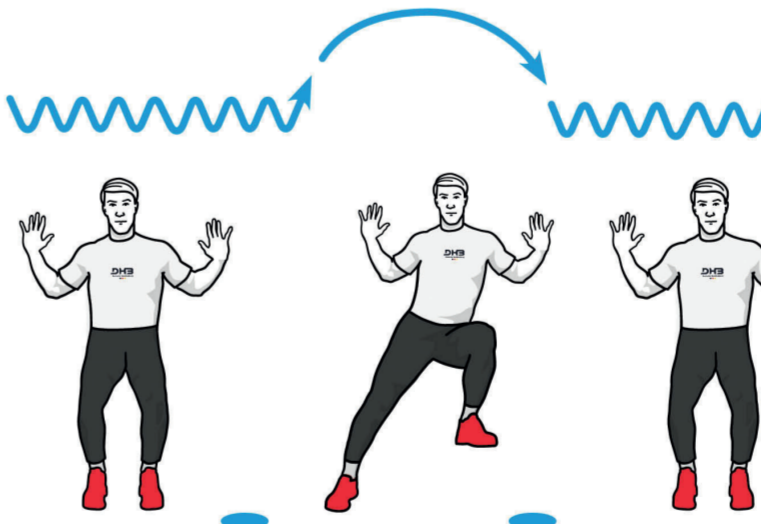
Ausgangsposition: Neben drei Markierungen stehen, die Arme sind in der Torhüter*in-Haltung.
Durchführung: Schnelle Fußarbeit seitwärts über die Markierungen und wieder zurück.

3 Torhüter*in-Bewegung im V: 2 x 4 Wdh.



Ausgangsposition: Vor einem mit drei Markierungen gekennzeichneten V stehen, die Arme sind in der Torhüter*in-Haltung.
Durchführung: Mit schnellen Schritten zu einer Markierung bewegen, dort angekommen ein Knie mit einer Torhüter*in-Bewegung mit dem Knie hoch Richtung Ellenbogen führen. Danach geht es rückwärts zum Ausgangspunkt und zu der anderen Markierung nach vorne.

4 Schnelle Füße mit Seitsprung (1,5 m) : 4 Wdh.

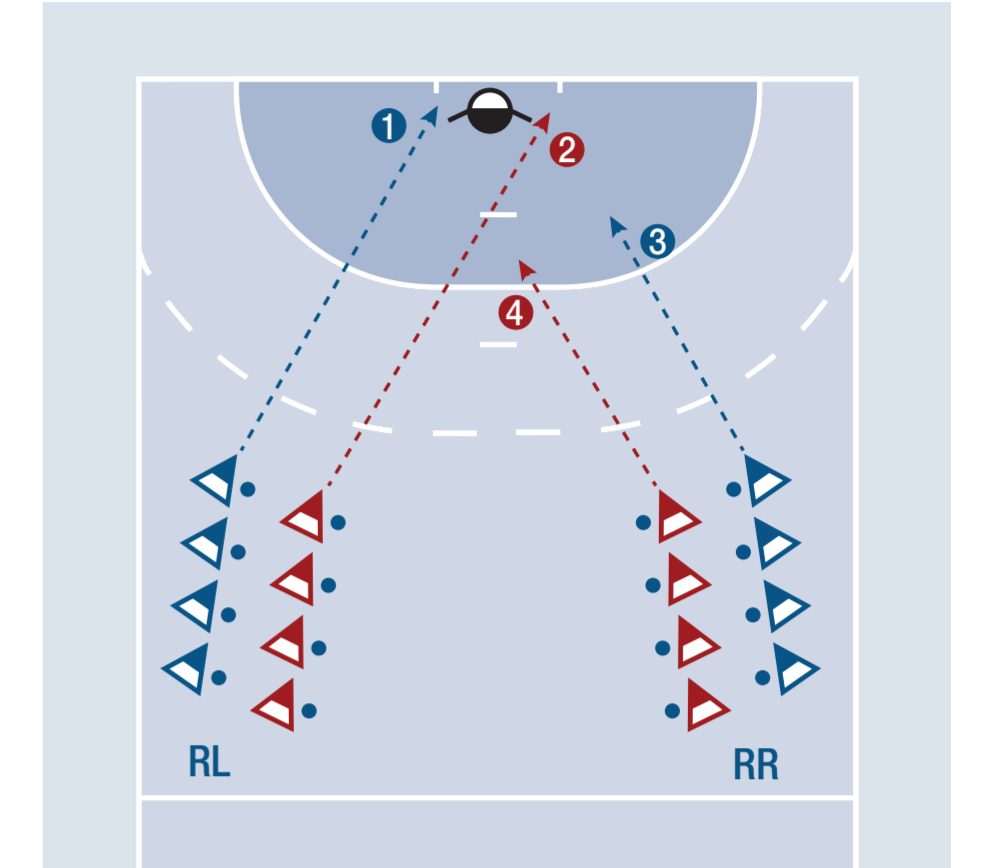


Ausgangsposition: Neben einer Markierungen stehen, die Arme sind in der Torhüter*in-Haltung.
Durchführung: Schnelles Tippeln der Füße auf der Stelle, dann seitwärts über die Markierungen springen und sofort wieder schnelle, kurze Kontakte.

S

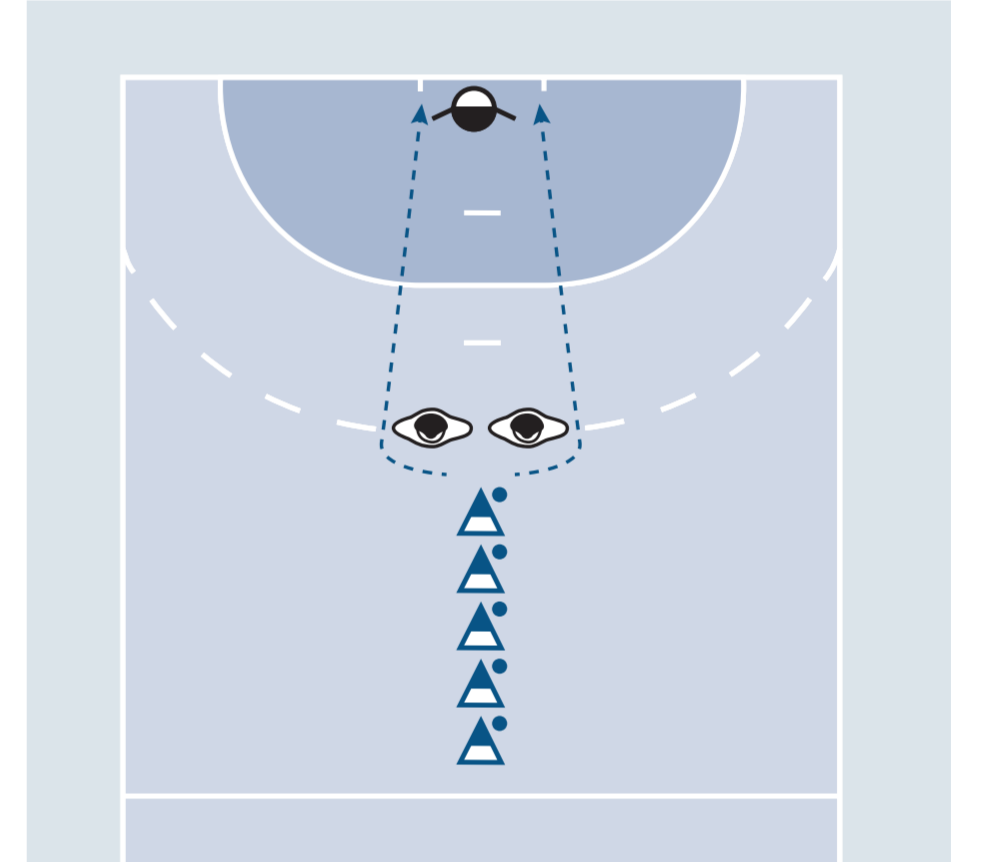
Teil 4
ca. 10 min
pezifizieren

1 Torhüter*in-Einwerfen



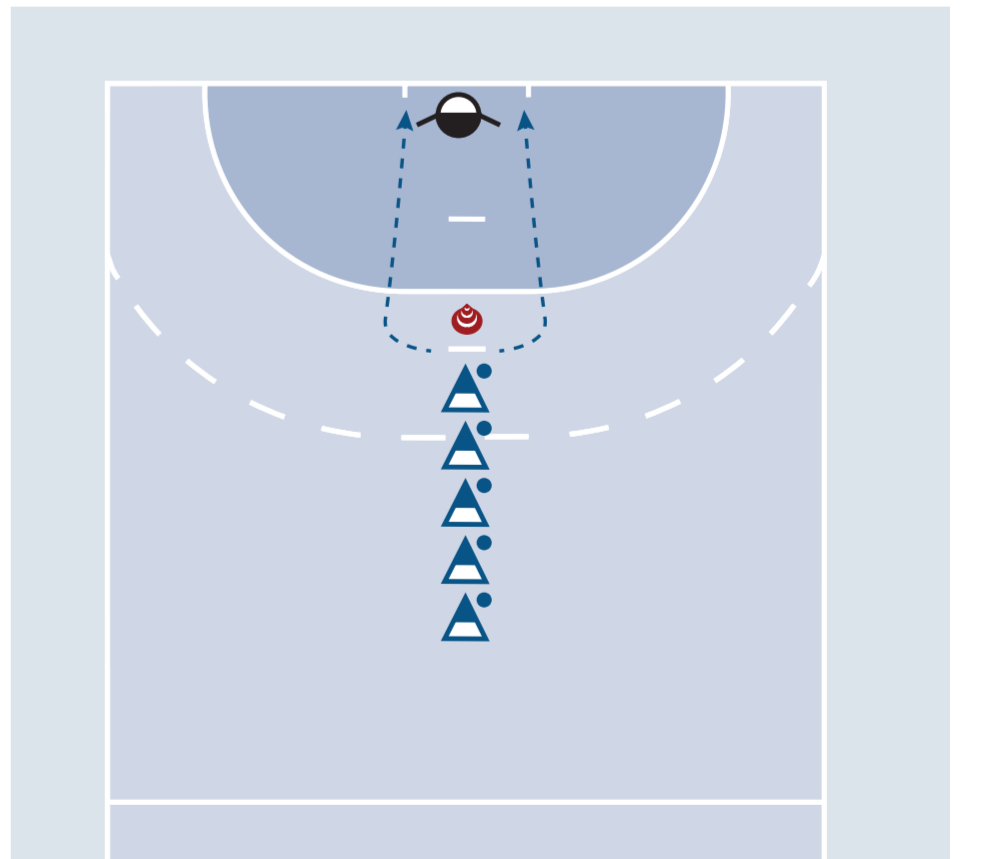
Die Spieler*innen besetzen jeweils in zwei Reihen (blau, rot) die Positionen RL und RR und werfen wie folgt:
2 schnelle Würfe von RL (blau – rot) – kurzes Break – 2 schnelle Würfe von RR (blau – rot) usw.
1. Serie: blau = kurz-hoch; rot = lang-hoch;
2. Serie: blau = kurz-flach; rot = lang-hoch;
3. Serie: blau = kurz-hoch; rot = lang-flach
Im Anschluss daran noch die Variante unten (V) ergänzen.

2 Torhüter*in-Einwerfen von vorne



Die Torhüter*in werden von vorne mit Hilfe von Air-Bodies eingeworfen. Dabei zeigen die Spieler*innen so spät wie möglich an, wohin sie werfen und bleiben nah an den Air-Bodies:
1. Wurf hoch und gerade an der Seite der Air-Bodies
2. Wurf flach und gerade an der Seite der Air-Bodies
3. Freier gerader Wurf an der Seite der Air-Bodies
Im Anschluss daran noch die Variante unten (V) ergänzen.

V Ergänzung zu 1 und 2



Die*der Spieler*in wählt eine Seite (späte Entscheidung), springt am Kreis ab und wirft gerade und halbhoch seitlich an der bzw. am Torhüter*in vorbei. Dabei sollen sie versuchen, die Lücke zwischen Arm und Bein des*der Torhüter*in zu treffen. – Nicht abwechselnd rechts und links werfen!

