



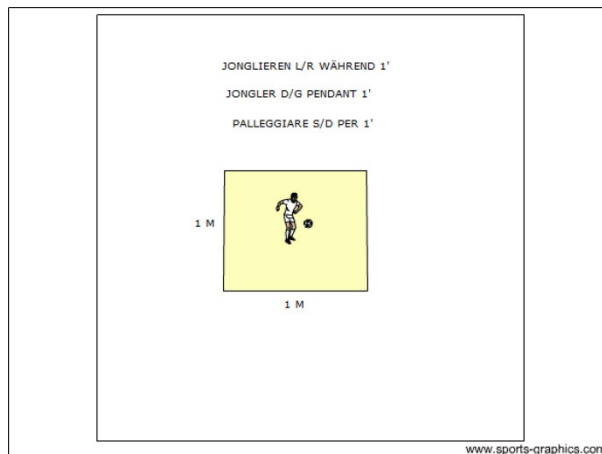
BESCHREIBUNG TE ÜBUNGEN SFV TH
EXPLICATIONS EXERCICES TE GARDIENS ASF
SPEIGAZIONE ESERCIZI TE PORTIERI ASF

ÜBUNG 1/EXERCICE 1/ESERCIZIO 1 : VOLLEYS



JE 20 MAL (10 L +10 R)
CHAQUES EXERXICES 20 FOIS (10 G – 10 D)
OGNI ESERCIZIO 20 VOLTE (10 S – 10 D)

ÜBUNG 2/EXERCICE 2/ESERCIZIO 2 : JONGLIEREN/JONGLAGE/PALLEGGIARE

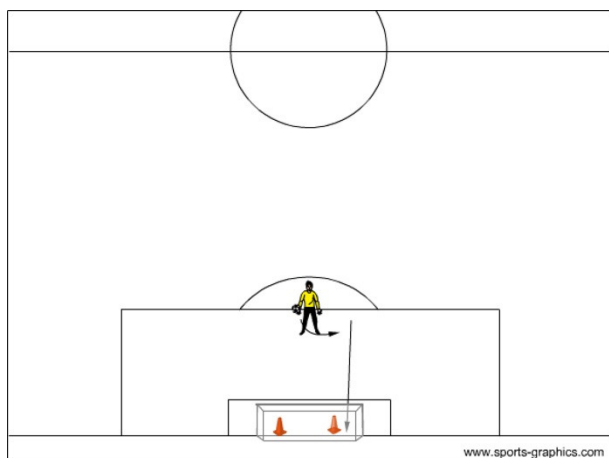


EINE MINUTE IN EINE 4-ECK 1M MAL 1M IMMER
ABWECHSULGSWEISE L/R JONGLIEREN. BEIM FEHLER
WIEDER VOM NULL ANFANGEN. NACH EINE MINUTE
DER BESTE RESULTAT EINTRAGEN.

JONGALGE 1' D/G

PALLEGGIARE 1 , D/S

ÜBUNG 3/EXERCICE 3/ESERCIZIO 3 : Ballannahme und Flach innerist

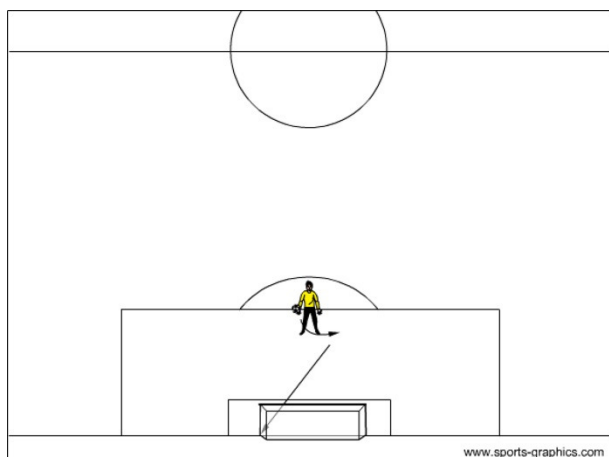


BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 11 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN).
BALLKONTROLLE INNERIST UND PASS INNERIST. ZIEL 1 METER NEBEN DEN PFOSTEN. L UND R JE 10 BÄLLE

CONTRÔLE ET PASSE ENT. DU PIED

CONTROLLO E PASSAGGIO DI PIATTO

ÜBUNG 4/EXERCICE 4/ESERCIZIO 4 : Ballannahme und Vollrist flach

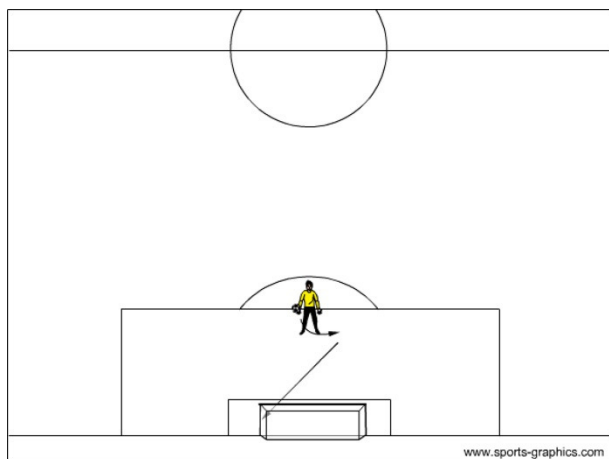


BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 11 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN). BALLKONTROLLE INNERIST UND PASS VOLLRIST FLACH. ZIEL „PETIT FILET“. L UND R JE 10 BÄLLE

CONTRÔLE ET PASSE COLLE DU PIED RAS TER

CONTROLLO E PASSAGGIO COLLO PIEDE RASO TERRA

ÜBUNG 5/EXERCICE 5/ESERCIZIO 5 : Ballannahme und Vollrist Halbhoch

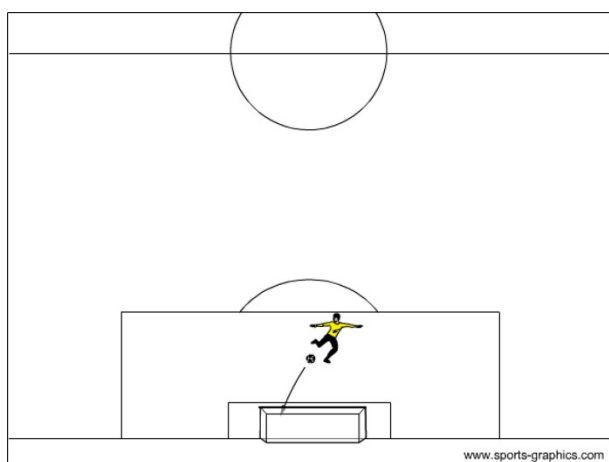


BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 11 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN). BALLKONTROLLE INNERST UND PASS VOLLRIST HALB HOCH. ZIEL „PETIT FILET“. L UND R JE 10 BÄLLE

CONTRÔLE ET PASSE COLLE DU PIED MIS HAUTEUR

CONTROLLO E PASSAGGIO COLLO PIEDE MEZZA ALTEZZA

ÜBUNG 6/EXERCICE 6/ESERCIZIO 6 : Drop-Kick aus der Hand

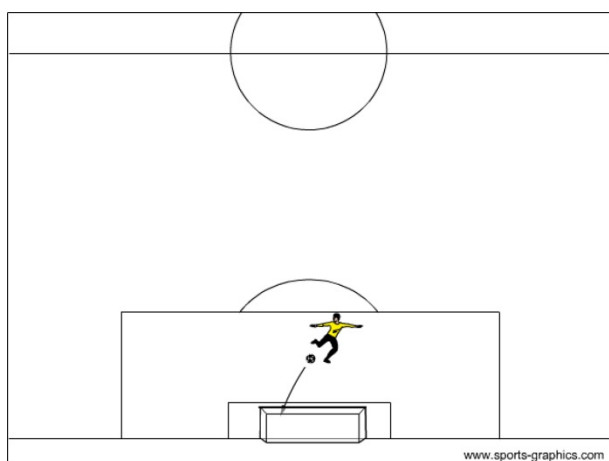


BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 5 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN). DROP KICK. ZIEL „ZWISCHEN LATTE UND SEIL IM TOR. L UND R JE 10 BÄLLE

DROP KICK

RINVIO CONTRO BALZO

ÜBUNG 7/EXERCICE 7/ESERCIZIO 7 : (Side)-Volley aus der Hand



BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 5 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN). SEITLICHES KICK. ZIEL „ZWISCHEN LATTE UND SEIL IM TOR. L UND R JE 10 BÄLLE

VOLLEY DE CÔTÉ

VOLLEY SUD AMERICANA