



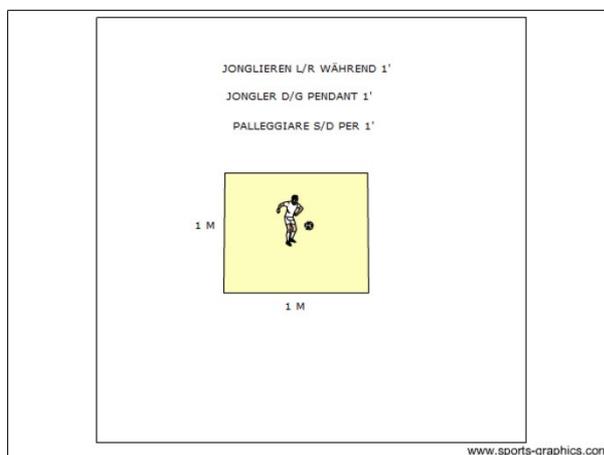
**BESCHREIBUNG TE ÜBUNGEN SFV TH**  
**EXPLICATIONS EXERCICES TE GARDIENS ASF**  
**SPEIGAZIONE ESERCIZI TE PORTIERI ASF**

**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**

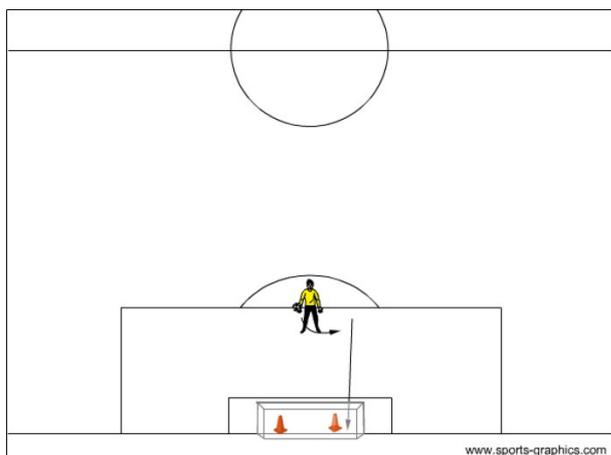


**EINE MINUTE IN EINE 4-ECK 1M MAL 1M IMMER**  
**ABWECHSULGSWEISE L/R JONGLIEREN. BEIM FEHLER**  
**WIEDER VOM NULL ANFANGEN. NACH EINE MINUTE**  
**DER BESTE RESULTAT EINTRAGEN.**

**JONGALGE 1' D/G**

**PALLEGGIARE 1 , D/S**

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

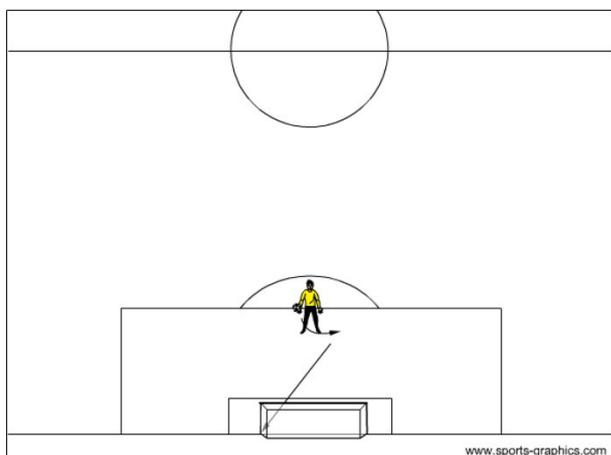


BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 11 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN).  
BALLKONTROLLE INNERIST UND PASS INNERIST. ZIEL 1 METER NEBEN DEN PFOSTEN. L UND R JE 10 BÄLLE

CONTRÔLE ET PASSE ENT. DU PIED

CONTROLLO E PASSAGGIO DI PIATTO

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

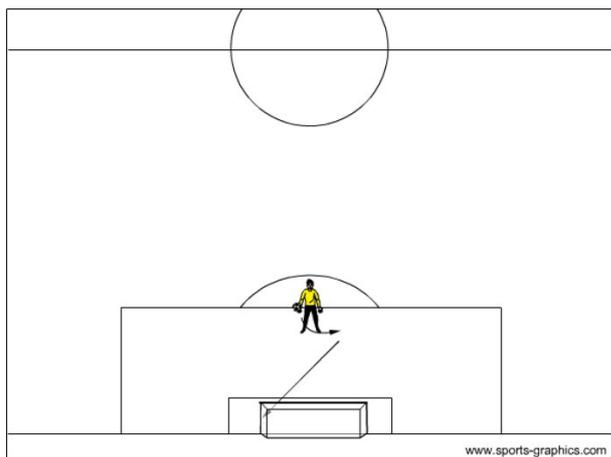


BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 11 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN). BALLKONTROLLE INNERIST UND PASS VOLLRIST FLACH. ZIEL „PETIT FILET“. L UND R JE 10 BÄLLE

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

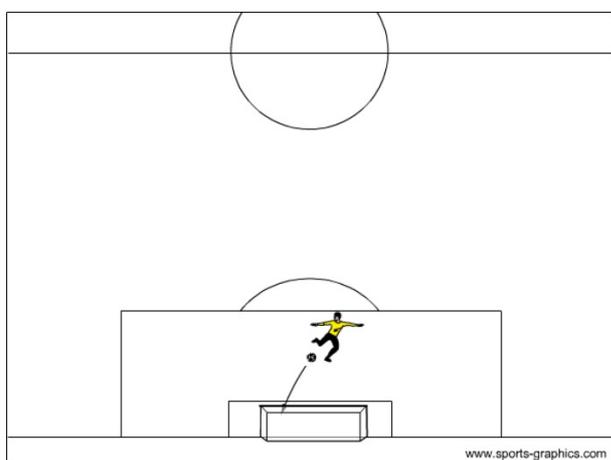


BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 11 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN). BALLKONTROLLE INNERIST UND PASS VOLLRIST HALB HOCH. ZIEL „PETIT FILET“. L UND R JE 10 BÄLLE

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

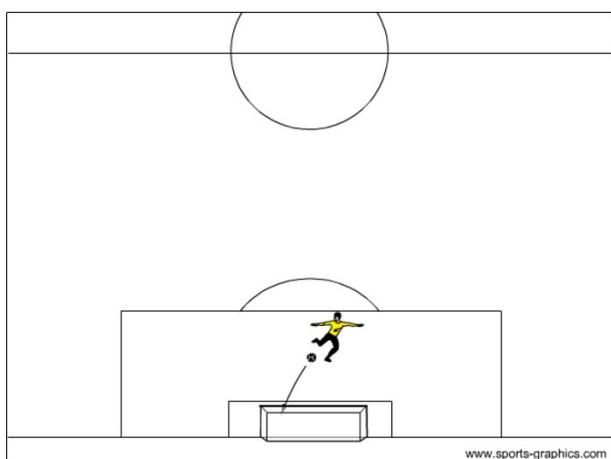


BALL IN DEN HÄNDEN. DISTANZ 5 M (MANN KANN DIE DISTANZ JE NACH NIVEAU VERÄNDERN). DROP KICK. ZIEL „ZWISCHEN LATTE UND SEIL IM TOR. L UND R JE 10 BÄLLE

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