

LFC Berlin Oberliga: TW05

40 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.10.2006

1 **Dehnen — Torwart - Aufwärmen, oberer (Nr. 2453)**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: · 5 Minuten einlaufen

· Dehnen

2 **· Flache Bälle aus dem Kniestand 7 links und rechts**

10 min · Hauptteil

Aufbau: · Halbohohe Bälle aus dem sitzen 7 links und rechts.

· Flache Bälle aus dem Kniestand 7 links und rechts.

· Flache Bälle aus der Hocke 7 links und rechts.

· Halbohohe Bälle aus der Hocke 7 links und rechts.

· Flache Bälle aus dem Stand 7 links und rechts.

3 **Sprünge mit Hütchen — Torwart - Kraft, oberer Amateurbereich**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Hütchen 40 cm hoch mittig vom Tor in Richtung Elfmeterpunkt im Abstand von 50 cm aufgestellt

Der Torhüter springt hintereinander über die Hütchen und muß dann den geschossenen Ball halten. 7 links und rechts Flach, 7 links und rechts Halbhoch.

4 **Laufweg mit Tor — Torwart - Reaktionsschnelligkeit**

10 min · Hauptteil

· Der Torwart steht auf der Torlinie der Trainer wirft den Ball 6 Meter vor dem Tor hoch der Torwart läuft im schnellsten Tempo und probiert den Ball am höchsten Punkt zureichen. 10 Aktionen.

· Der Torwart steht auf der Torlinie mit dem Rücken zum Trainer, der den Ball mit Kraft auf die Erde wirft der Torwart dreht sich und muß den hoch springenden Ball am höchsten Punkt Erreichen, Bälle versetzt werfen. 10 Aktionen.

· Der Trainer steht vor dem Torwart hält zwei Bälle mit ausgestreckten Armen läßt einen Ball fallen und der Torwart probiert den Ball vor Erreichen des Bodens den Ball zu Fangen.

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 2× Hütchen · Tor

ccp-plan:09cdeff8-9b10-4d4d-a710-c5f3a9624281@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de