LFC Berlin Oberliga: TW05

40 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.10.2006

1 **Fünf Minuten einlaufen und danach dehnen**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine lockere Einlaufrunde für den Torwart festlegen.
Für das Dehnen einen ebenen Platz wählen.

Der Torwart läuft fünf Minuten locker ein.
Danach beginnt das Dehnen.
Er dehnt ohne Zeitdruck.
Das Einlaufen und das anschließende Dehnen bilden zusammen den Auftakt der Torwarteinheit, erst danach kommt der erste Ball ins Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/fuenf-minuten-einlaufen-und-danach-dehnen

2 **Fangen aus Kniestand, Hocke, Sitz und Stand**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Den Torwart vor dem Tor positionieren.
Den Schützen in kurzer Distanz gegenüber aufstellen.
Genügend Bälle neben dem Schützen bereitlegen.

Der Torwart beginnt im Kniestand.
Sieben flache Bälle kommen nach links und rechts.
Danach geht er in die Hocke.
Aus der Hocke folgen sieben flache Bälle auf beide Seiten.
Anschließend kommen sieben halbhohe Bälle aus derselben Ausgangsstellung.
Im Sitzen fängt der Torwart sieben halbhohe Bälle nach links und rechts, zum Abschluss folgen sieben flache Bälle aus dem normalen Stand.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-fangen/fangen-aus-kniestand-hocke-sitz-und-stand

3 **Sprünge über zwei Hütchen und Ball halten**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei vierzig Zentimeter hohe Hütchen mittig vor das Tor stellen.
Die Hütchen in Richtung Elfmeterpunkt ausrichten.
Den Abstand der Hütchen auf fünfzig Zentimeter legen.
Die Bälle beim Schützen sammeln.

Der Torhüter springt hintereinander über beide Hütchen.
Direkt danach kommt der Schuss.
Er muss den geschossenen Ball halten.
Sieben Bälle kommen flach nach links und rechts, danach folgen sieben halbhohe Bälle auf beide Seiten, jeweils unmittelbar nach den beiden Sprüngen.
Nach jedem Halten geht es zurück hinter die Hütchen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-kraft/spruenge-ueber-zwei-huetchen-und-ball-halten

4 **Hoher Ball, Aufsetzer und Fallball für den Torwart**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Den Torwart auf die Torlinie stellen.
Den Trainer mit zwei Bällen sechs Meter vor das Tor stellen.
Weitere Bälle bereitlegen.

Der Trainer wirft den Ball hoch vor das Tor.
Der Torwart läuft im schnellsten Tempo heraus.
Er erreicht den Ball am höchsten Punkt.
Zehn Aktionen bilden den ersten Teil.
Im zweiten Teil steht der Torwart mit dem Rücken zum Trainer.
Der Trainer wirft den Ball versetzt mit Kraft auf die Erde, der Torwart dreht sich um und erreicht ihn am höchsten Punkt.
Auch hier folgen zehn Aktionen.
Im dritten Teil hält der Trainer zwei Bälle mit ausgestreckten Armen vor den Torwart.
Der Torwart fängt den fallen gelassenen Ball vor dem Boden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/hoher-ball-aufsetzer-und-fallball-fuer-den-torwart

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