LFC Berlin Oberliga: TW07

45 Minuten · 7 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.02.2007

1 **Torwart-Aufwärmen mit Einlaufen und anschließendem Dehnen**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Die Torhüter gemeinsam am Strafraum sammeln.
Eine Laufstrecke um den Strafraum festlegen.

Zuerst laufen die Torhüter ein.
Das Einlaufen dauert 5 Minuten.
Danach dehnen sie sich.
Beim Dehnen kommen nacheinander die Beine, die Hüfte, der Rumpf und die Schultern an die Reihe, die ein Torwart beim Hechten und Werfen besonders braucht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/torwart-aufwaermen-mit-einlaufen-und-anschliessendem-dehnen

2 **Torwart-Fangserie: flache und hohe Bälle rechts und links**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor dem Tor üben.
Einen Werfer mit Bällen vor dem Torwart aufstellen.

Zuerst nimmt der Torwart flache Bälle auf.
Danach fängt er hohe Bälle.
Es folgen flache kurze Bälle rechts und links.
Zum Schluss kommen hohe Bälle rechts und links.
Die ersten beiden Teile laufen mit 7 Aktionen hintereinander, die seitlichen Bälle rechts und links jeweils mit 8 Aktionen je Seite.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-fangen/torwart-fangserie-flache-und-hohe-baelle-rechts-und-links

3 **Torwart hält flache lange Bälle nach links und rechts**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Tor mit Torwart im Strafraum aufstellen.
Einen Schützen mit Bällen in größerem Abstand vor das Tor stellen.

Der Schütze spielt flache lange Bälle auf das Tor.
Zuerst kommen 7 Aktionen links.
Danach folgen 7 Aktionen rechts.
Jeder Ball kommt flach und lang auf die festgelegte Seite, wo der Torwart ihn aus der Bewegung zur Seite halten muss, bevor der nächste Ball folgt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-flache-baelle/torwart-haelt-flache-lange-baelle-nach-links-und-rechts

4 **Hechten zwischen zwei Hütchen auf der Torlinie**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum vor einem Tor nutzen.
2 Hütchen auf die Torlinie stellen.
Beide Hütchen mit 1 Meter Abstand zum Pfosten aufstellen.
Einen Schützen mit Bällen vor das Tor stellen.

Der Torhüter steht in der Mitte des Tores.
Er berührt ein Hütchen.
Sofort danach schießt der Schütze in Richtung des anderen Hütchens, wo der Torhüter den Ball nach einem Hechtsprung über den langen Weg halten muss.
Je Seite folgen 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hechten/hechten-zwischen-zwei-huetchen-auf-der-torlinie

---

5 **Zwei Schlusssprünge über Hütchen, dann Hechtsprung**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Hütchen hintereinander vor dem Tor aufstellen.
Einen Werfer mit Bällen vor den Hütchen postieren.

Der Torhüter springt beidbeinig über das erste Hütchen.
Dann folgt der zweite Schlusssprung.
Anschließend hechtet er nach links oder rechts.
Der Werfer wirft den Ball halbhoch in die Sprungrichtung, sodass der Torhüter ihn im Hechtsprung mit beiden Händen fangen muss.
Pro Seite folgen 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hechten/zwei-schlusssprueng e-ueber-huetchen-dann-hechtsprung

---

6 **Drehsprung über das Hütchen, dann flacher Ball ins Eck**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Hütchen im Tor auf die Linie stellen.
Den Abstand zum Pfosten auf 1 Meter festlegen.
Einen Schützen vor dem Tor aufstellen.
Bälle beim Schützen bereitlegen.

Der Torhüter steht zwischen Pfosten und Hütchen.
Sein Rücken zeigt zum Spielfeld.
Er springt mit einer Drehung über das Hütchen.
Sofort danach schießt der Schütze flach in die andere Ecke, wo der Torhüter den Ball nach dem Drehsprung noch erreichen und halten muss.
Je Seite gibt es 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hechten/drehsprung-ueber-das-huetchen-dann-flacher-ball-ins-eck

---

7 **Harte Vollspannschüsse aus 20 Metern halten**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Das Tor mit einem Torhüter besetzen.
Einen Schützen in 20 Metern Entfernung aufstellen.
Mindestens 7 Bälle bereitlegen.

Der Schütze schießt mit dem Vollspann.
Der Torhüter hält.
Insgesamt kommen 7 Schüsse.
Nach jedem Schuss legt sich der Schütze den nächsten Ball zurecht, während der Torhüter wieder seine Grundstellung in der Mitte des Tores einnimmt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-fangen/harte-vollspannschuesse-aus-20-metern-halten

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Hütchen · Tor

ccp-plan:0c938f60-dd09-47f7-9ca5-d0e704c236a3@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de