

LFC Berlin Oberliga: TW07

45 Minuten · 7 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.02.2007

1 **Dehnen — Torwart - Aufwärmen, oberer (Nr. 2960)**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: - 5 Minuten einlaufen

- Dehnen

2 **- Hohe Bälle Fangen. - Flache kurze Bälle Rechst und Links**

10 min · Hauptteil

Aufbau: - Flache Bälle aufnehmen. (Immer 7 Aktionen hinter einander)

- Hohe Bälle Fangen.

- Flache kurze Bälle Rechst und Links, je 8 Aktionen.

- Hohe Bälle Rechst und Links, je 8 Aktionen.

3 **- Flache lange Bälle Rechst, 7 Aktionen**

5 min · Hauptteil

Aufbau: - Flache lange Bälle Links, 7Aktionen.

- Flache lange Bälle Rechst, 7 Aktionen.

4 **Hütchen mit Torwart — Torwart - Hechten**

5 min · Hauptteil

2 Hütchen stehen im Tor auf der Linie mit 1 Meter Abstand zum Pfosten. Der Torhüter in der Mitte, Er berührt das Hütchen und muss den geschossenen Ball auf das andere Hütchen halten. Je Seite 7 Aktionen.

5 **Schluss sprünge über zwei hintereinander aufgestellter**

5 min · Hauptteil

Schluss sprünge über zwei hintereinander aufgestellter Hütchen, (2 Schluss sprünge) danach Hechtsprung nach links oder rechts, den halbhoch geworfenen Ball fangen. Je Seite 7 Aktionen.

6 **Sprünge mit Hütchen — Torwart - Hechten**

5 min · Hauptteil

2 Hütchen stehen im Tor auf der Linie mit 1 Meter Abstand zum Pfosten. Der Torhüter steht zwischen Pfosten und Hütchen mit dem Rücken zum Spielfeld, macht einen Sprung mit Drehung über das Hütchen und probiert den flach geschossenen Ball in der anderen Ecke zuhalten. Je Seite 7 Aktionen

7 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 2961)

5 min · Hauptteil

7 mit Vollspan geschossene Bälle aus 20 Metern halten.

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Hütchen · Tor