LFC Berlin Oberliga: TW03

37 Minuten · 10 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.10.2006

1 **Lockeres Einlaufen und Dehnen der Torhüter**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Für das Einlaufen eine freie Bahn wählen.
Die Bälle für diesen Teil liegen lassen.

Die Torhüter beginnen mit dem Einlaufen.
Der Ball bleibt dabei liegen.
Das Tempo bleibt locker.
Nach dem Einlaufen folgt das Dehnen im Stand, damit die Muskulatur der Torhüter vor den ersten Sprüngen und Würfen vorbereitet ist.
Die Torhüter dehnen gemeinsam.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/lockeres-einlaufen-und-dehnen-der-torhueter

2 **Halbhohe Bälle fangen und sofort zurückwerfen**

2 min · Aufwärmen

Aufbau: Im Strafraum vor dem Tor arbeiten.
Den Torwart mittig ins Tor stellen.
Den Trainer 3 Meter vor dem Tor aufstellen.
Zwei Bälle beim Trainer bereithalten.

Der Trainer wirft abwechselnd nach links und rechts halbhoch zum Tor.
Der Torwart fängt den Ball.
Er wirft ihn sofort zum Trainer zurück, bevor der zweite Ball bereits halbhoch auf der anderen Seite des Tores unterwegs ist.
Der Durchgang dauert 1 Minute.
Im zweiten Durchgang setzen die Bälle vor dem Torwart auf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/halbhohe-baelle-fangen-und-sofort-zurueckwerfen

3 **Rumpfdrehung bei der Ballübergabe im Stand**

2 min · Aufwärmen

Aufbau: Zwei Torhüter Rücken an Rücken aufstellen.
Einen Ball auf Hüfthöhe bereithalten.

A und B stehen mit dem Rücken zueinander.
A übergibt B den Ball auf Hüfthöhe nach links.
B nimmt den Ball, dreht ihn um den eigenen Körper und übergibt ihn auf der anderen Seite zurück, damit die Bewegung überkreuz weiterläuft.
Ein Durchgang dauert 1 Minute.
Danach folgt der zweite Durchgang.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/rumpfdrehung-bei-der-balluebergabe-im-stand

4 **Im Sitzen seitlich zuwerfen und fangen**

2 min · Aufwärmen

Aufbau: Zwei Torhüter einander gegenüber auf den Boden setzen.
Einen Ball zwischen beiden bereitlegen.

A und B sitzen sich gegenüber.
A wirft B den Ball seitlich nach links zu.
B fängt den Ball und wirft ihn seitlich nach rechts zurück, sodass beide den Oberkörper bei jedem Wurf zur anderen Seite drehen müssen.
Die Übung läuft 2 Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/im-sitzen-seitlich-zuwerfen-und-fangen

5 **Drehung nach dem Ball durch die gespreizten Beine**

2 min · Aufwärmen

Aufbau: Den Trainer einige Schritte vor dem Torhüter aufstellen.
Die Bälle beim Trainer bereitlegen.

Der Torhüter steht mit gespreizten Beinen.
Der Trainer spielt den Ball durch seine Beine.
Der Torhüter dreht sich sofort herum und versucht den Ball noch zu halten, nachdem dieser zwischen seinen Beinen hindurch gelaufen ist.
Es folgen 8 Aktionen.
Danach spielt der Trainer den nächsten Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/drehung-nach-dem-ball-durch-die-gespreizten-beine

6 **Aus der Hocke fangen und seitlich fallen**

5 min · Aufwärmen

Aufbau: Den Trainer mit den Bällen vor dem Torhüter aufstellen.
Genug Platz zu beiden Seiten des Torhüters freihalten.

Der Torhüter geht in die Hocke.
Der Trainer wirft den Ball halbhoch einen Meter neben ihn.
Der Torhüter fängt den Ball und lässt sich anschließend ohne Hilfe der Hände zur anderen Seite fallen, bevor er wieder in die Hocke kommt.
Die Würfe wechseln zwischen links und rechts.
Es folgen zweimal 8 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/aus-der-hocke-fangen-und-seitlich-fallen

7 **Rumpfkräftigung mit Fangen aus der Seitlage**

2 min · Aufwärmen

Aufbau: Den Zuwerfer neben den liegenden Torhüter stellen.
Einen Ball je Paar bereitlegen.

Der Torhüter liegt seitlich auf dem Boden.
Der Zuwerfer wirft ihm den Ball etwa 1 Meter hoch zu.
Der Torhüter hebt den Oberkörper an und fängt den Ball, bevor er sich wieder

kontrolliert in die Seitlage zurücksinken lässt.
Jede Seite umfasst 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/rumpfkraeftigung-mit-fangen-aus-der-seitlage

---

8 **Hoher Ball nach Vorwärts- und Rückwärtslauf**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum zwischen Grundlinie und Fünfmeterraum arbeiten.
Den Trainer mit den Bällen vor dem Fünfmeterraum aufstellen.
Die Laufstrecke an der Grundlinie beginnen lassen.

Der Torwart läuft von der Grundlinie vorwärts zum Fünfmeterraum.
An der Linie läuft er rückwärts zurück.
Der Trainer wirft den Ball hoch.
Der Torwart löst sich aus dem Rückwärtslauf, erreicht den Ball im Vorwärtslaufen am höchsten Punkt und fängt ihn sicher vor dem Körper ab.
Es folgen 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hohe-baelle/hoher-ball-nach-vorwaerts-und-rueckwaertslauf

---

9 **Hohe Bälle am kurzen Pfosten nach Antritt fangen**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum an einem Tor arbeiten.
Den Zuwerfer neben den kurzen Pfosten stellen.
Die Bälle beim Zuwerfer bereitlegen.

Der Torwart steht am langen Pfosten.
Der Zuwerfer wirft den Ball hoch an den kurzen Pfosten.
Der Torwart erreicht den Ball mit einem Antritt am höchsten Punkt und fängt ihn dort, bevor er wieder zum langen Pfosten zurückgeht.
Es folgen zweimal 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hohe-baelle/hohe-baelle-am-kurzen-pfosten-nach-antritt-fangen

---

10 **Flache Schüsse zwischen zwei Hütchen im Tor halten**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor einem Tor arbeiten.
Zwei Hütchen mittig ins Tor stellen.
Den Abstand der Hütchen auf 4 Meter bringen.
Den Schützen mit den Bällen vor dem Tor postieren.

Der Torwart berührt das linke Hütchen.
Der Schütze schießt den Ball flach auf das rechte Hütchen.
Der Torwart muss den flach geschossenen Ball blitzschnell erreichen und festhalten, obwohl er beim Schuss noch mit der Hand am linken Hütchen steht.
Jede Seite umfasst 7 Aktionen.
Danach beginnt der Torwart am rechten Hütchen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/flache-schuesse-zwischen-zwei-huetchen-im-tor-halten

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 2× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:0fbbb9ba-5896-494c-90e9-bedf6881dc6f@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de