

LFC Berlin Oberliga: TW03

37 Minuten · 10 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.10.2006

1 **Dehnen — Torwart - Aufwärmen, oberer (Nr. 2489)**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: · Einlaufen ohne Ball

· Dehnen

2 **· Torwart steht im Tor (Mittig) der Trainer 3 m entfernt**

2 min · Aufwärmen

· Torwart steht im Tor (Mittig) der Trainer 3 m entfernt, wirft zwei Bälle abwechselnd Links und Rechts halb hoch zum Tor, der Torwart fängt den Ball und wirft ihn sofort zurück. Je 1 Minute. Gleiche Übung nur mit aufsetzenden Bällen auch je 1 Minute.

3 **Zwei Torhüter stehen Rücken an Rücken und übergeben sich**

2 min · Aufwärmen

Zwei Torhüter stehen Rücken an Rücken und übergeben sich den Ball überkreuz in Hüfthöhe. 2x 1Minute.

4 **Tor mit Torwart — Torwart - Aufwärmen, oberer (Nr. 2486)**

2 min · Aufwärmen

2 Torhüter sitzen sich gegenüber und werfen sich Links und Rechts seitlich den Ball zu. 2 Minuten.

5 **Torhüter steht mit gespreizten Beinen da**

2 min · Aufwärmen

Torhüter steht mit gespreizten Beinen da, der Trainer spielt den Torhüter den Ball durch die Beine und der Torhüter probiert nach einer Drehung den Ball nach dem er die Beine passiert hat zu halten. 8 Aktionen

6 **Tor mit Torwart — Torwart - Aufwärmen, oberer Amateurbereich**

5 min · Aufwärmen

Der Torhüter ist in der Hocke und der Trainer wirft den Ball Links und Rechts halb hoch einen Meter neben den Torhüter, der fängt den Ball und probiert ohne die Hände zu benutzen die andere Seite zur anderen Seite zu fallen. 2x8 Aktionen

7 **Rumpfkraftigung mit Tor — Torwart - Aufwärmen**

2 min · Aufwärmen

Der Torhüter liegt seitlich auf den Boden und bekommt den Ball etwa 1 Meter hoch zugeworfen, er muss den Oberkörper anheben und den Ball fangen. Jede Seite 7 Aktionen.

8 **Laufweg mit Tor — Torwart - hohe Bälle**

2 min · Hauptteil

Der Torwart läuft von der Grundlinie zum 5 Meterraum vorwärts beim Erreichen der Linie läuft er rückwärts um dann den vom Trainer hochgeworfenen Ball am Höchsten Punkt im vorwärts laufen zu erreichen, und zu Fangen. 7 Aktionen

9 **Sprint mit Tor — Torwart - hohe Bälle, oberer Amateurbereich**

5 min · Hauptteil

Der Torwart steht am langen Pfosten und muss mit einem Antritt den hoch geworfenen Ball, am kurzen Pfosten, am Höchsten Punkt erreichen und Fangen. 2x7 Aktionen

10 **Hütchen mit Torwart — Torwart - Reaktionsschnelligkeit**

5 min · Hauptteil

Zwei Hütchen stehen mittig im Tor 4 Meter auseinander. Der Torwart berührt das linke Hütchen und muss blitzschnell den Ball, der auf das rechte Hütchen flach geschossen wird, zu erreichen und festzuhalten. Jede Seite 7 Aktionen.

Material für die gesamte Einheit

2x Ball · 2x Hütchen · 2x Tor