

LFC Berlin Oberliga: TW09

25 Minuten · 10 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.03.2007

1 **Rechts + Links Ball fangen aus dem Sitzen je Seite 10-Mal**

2 min · Hauptteil

Rechts + Links Ball fangen aus dem Sitzen je Seite 10-Mal.

2 **Aus dem Sitzen geworfenen Ball mit nach hinten nehmen**

2 min · Hauptteil

Aus dem Sitzen geworfenen Ball mit nach hinten nehmen und beim Hoch kommen zurück werfen. 10x

3 **Beine gespreizt, den Ball aus 1**

2 min · Hauptteil

Beine gespreizt, den Ball aus 1,00 m zwischen den Füßen der gespreizten Beine fallen lassen der Torwart muss den Ball fangen bevor er den Boden erreicht, 10x

4 **Aus dem Sitzen, der Trainer steht hinter den Torwart**

2 min · Hauptteil

Aus dem Sitzen, der Trainer steht hinter den Torwart und lässt die Bälle rechts und links seitlich vom Torwart fallen, der mit einer Hüftdrehung den Ball fängt, je Seite 10-Mal

5 **Steht hinter den Torwart, der im Kniestand vor ihm steht**

2 min · Hauptteil

Der Trainer steht hinter den Torwart, der im Kniestand vor ihm steht. Der Trainer wirft den Ball über den Torwart, der ihn im nach vorne Hechten fängt.

6 **Aus dem Kniestand muss der Torwart rechts und links**

2 min · Hauptteil

Aus dem Kniestand muss der Torwart rechts und links aufsetzende Bälle fangen, je Seite 10x

7 **Laufweg mit Tor — Torwart - flache Bälle**

2 min · Hauptteil

Der Torwart startet aus der Mitte und läuft locker zum Pfosten, wo er diesen berührt und in die andere Ecke des Tores startet, um den flach geschossenen Ball zuhalten, je Seite 7x

8 **Tor mit Torwart — Torwart - Koordination, Profibereich**

2 min · Hauptteil

Der Torwart sitzt in der Mitte des Tores und muss den hoch geworfenen Ball nach dem Aufstehen am höchsten Punkt fangen. 7x

9 **Der Torwart sitzt in der Mitte des Tores und muss den flach**

2 min · Hauptteil

Der Torwart sitzt in der Mitte des Tores und muss den flach geschossenen Ball halten, 10x

10 **Fußballübungen — Profibereich (Nr. 2870)**

7 min · Hauptteil

Verdana

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor