LFC Berlin Oberliga: TW09

25 Minuten · 10 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.03.2007

1 **Torwart fängt aus dem Sitzen Bälle rechts und links**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Den Torwart hinsetzen lassen.
Einen Werfer mit mehreren Bällen vor ihm aufstellen.

Der Werfer wirft den Ball seitlich neben den Torwart.
Der Torwart fängt ihn aus dem Sitzen.
Zuerst kommen die Bälle auf die rechte Seite, danach genauso viele auf die linke Seite, bis auf jeder Seite 10 Bälle gefangen sind.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-fangen/torwart-faengt-aus-dem-sitzen-baelle-rechts-und-links

2 **Torwart: Ball aus dem Sitzen nach hinten nehmen**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Den Torwart hinsetzen.
Einen Werfer mit Ball vor ihm aufstellen.

Der Werfer wirft den Ball zu.
Der Torwart fängt den Ball im Sitzen und nimmt ihn mit nach hinten.
Beim Hochkommen wirft er den Ball sofort zurück, sodass die Bewegung aus Zurücklehnen und Aufrichten ohne Pause in den Wurf übergeht.
Der Durchgang umfasst 10 Würfe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-koordination/torwart-ball-aus-dem-sitzen-nach-hinten-nehmen

3 **Torwart-Reaktion: Ball zwischen gespreizten Beinen fangen**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum üben.
Einen Partner mit Ball neben den Torwart stellen.

Der Torwart steht mit gespreizten Beinen.
Der Partner lässt den Ball aus 1,00 m Höhe zwischen den Füßen fallen.
Der Torwart muss den Ball fangen, bevor er den Boden erreicht, wofür ihm nur der kurze Moment des Falls zwischen den Beinen bleibt.
Es gibt 10 Wiederholungen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/torwart-reaktion-ball-zwischen-gespreizten-beinen-fangen

4 **Fallende Bälle aus dem Sitzen mit Hüftdrehung fangen**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Einen Bereich vor dem Tor nutzen.
Den Torwart auf den Boden setzen.
Als Trainer mit Bällen hinter dem Torwart stehen.

Der Torwart sitzt aufrecht.
Der Trainer lässt den Ball rechts oder links seitlich neben ihm fallen.
Er fängt ihn mit Hüftdrehung.
Je Seite gibt es 10 Bälle.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/fallende-baelle-aus-dem-sitzen-mit-hueftdrehung-fangen

---

5 **Torwart hechtet aus dem Kniestand nach vorn zum Ball**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor dem Tor üben.
Den Torwart knien lassen.
Als Trainer hinter dem Torwart stehen.

Der Torwart kniet vor dem Trainer.
Der Trainer wirft den Ball über ihn hinweg.
Der Torwart hechtet nach vorn.
Im Hechtsprung fängt er den Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/torwart-hechtet-aus-dem-kniestand-nach-vorn-zum-ball

---

6 **Torwart fängt aufsetzende Bälle aus dem Kniestand**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum vor dem Tor belegen.
Den Torwart in den Kniestand gehen lassen.
Als Trainer mit Bällen vor dem Torwart stehen.

Der Torwart kniet vor dem Tor.
Der Trainer wirft den Ball so, dass er rechts oder links vor dem Torwart aufsetzt.
Der Torwart fängt den aufsetzenden Ball.
Je Seite folgen 10 Bälle.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-flache-baelle/torwart-faengt-aufsetzende-baelle-aus-dem-kniestand

---

7 **Torwart läuft zum Pfosten und hält flach ins andere Eck**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Vor einem Tor im Strafraum arbeiten.
Den Torwart mittig aufstellen.
Einen Schützen mit Bällen vor dem Tor aufstellen.

Der Torwart startet aus der Mitte.
Er läuft locker zum Pfosten und berührt ihn.
Danach startet er in die andere Ecke des Tores, um den flach geschossenen Ball zu halten, den der Schütze nach der Berührung abgibt.
Je Seite folgen 7 Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-flache-baelle/torwart-laeuft-zum-pfosten-und-haelt-flach-ins-andere-eck

---

8 **Torwart steht aus dem Sitzen auf und fängt hohe Bälle**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum vor einem Tor nutzen.
Den Torwart in die Tormitte setzen.
Als Trainer mit Bällen vor dem Tor stehen.

Der Torwart sitzt in der Mitte des Tores.
Der Trainer wirft den Ball hoch.
Der Torwart steht auf.
Er fängt den Ball am höchsten Punkt.
Es folgen 7 Würfe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-koordination/torwart-steht-aus-dem-sitzen-auf-und-faengt-hohe-baelle

---

9 **Torwart hält flache Schüsse aus dem Sitzen im Tor**

2 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor einem Tor arbeiten.
Den Torwart in die Mitte des Tores setzen.
Einen Schützen mit mehreren Bällen vor dem Tor aufstellen.

Der Torwart sitzt in der Tormitte.
Der Schütze schießt flach aufs Tor.
Der Torwart hält den Ball.
Es folgen 10 Schüsse.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-flache-baelle/torwart-haelt-flache-schuesse-aus-dem-sitzen-im-tor

---

10 **Fußballübungen — Profibereich**

7 min · Hauptteil

Verdana

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hohe-baelle/fussballuebungen-profibereich

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

---

ccp-plan:19abfeaf-7aaf-4997-8470-a36b74bce9c3@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de