LFC Berlin Oberliga: TW02

40 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.08.2006

1 **Einlaufen ohne Ball und Dehnen für Torhüter**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Keinen Ball ausgeben.
Einen freien Raum für das Einlaufen nutzen.

Die Torhüter laufen selbstständig ohne Ball ein.
Jeder Torhüter bestimmt beim selbstständigen Einlaufen sein Tempo selbst und bereitet so die Muskeln vor, die er im Torwartspiel am stärksten belastet.
Danach folgt das Dehnen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/einlaufen-ohne-ball-und-dehnen-fuer-torhueter

2 **Hohe Bälle fangen nach Drehung zwischen zwei Werfern**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Torhüter 25 Meter auseinander stellen.
Einen dritten Torwart in die Mitte stellen.
Beiden Außenstehenden je einen Ball geben.

Die Außenstehenden werfen den Ball abwechselnd hoch.
Der Torwart in der Mitte dreht sich nach jedem Fangen zur anderen Seite und fängt den nächsten Ball am höchsten Punkt.
Ein Durchgang dauert eine Minute.
Danach wird gefaustet.
Dann wechseln die Positionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-fangen/hohe-baelle-fangen-nach-drehung-zwischen-zwei-werfern

3 **Hohe Eingaben in den Fünfmeterraum unter Gegnerdruck**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor einem Tor arbeiten.
Einen Torwart ins Tor stellen.
Zwei Gegenspieler in den Fünfmeterraum stellen.
Bälle beim Trainer bereitlegen.

Der Trainer wirft den Ball hoch in den Fünfmeterraum.
Zwei Gegner stören.
Der Torwart fängt oder faustet die hohe Eingabe.
Je 7 Bälle kommen links und rechts von der Grundlinie, danach folgen je 7 Bälle links und rechts aus dem Halbraum.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-herauslaufen/hohe-eingaben-in-den-fuenfmeterraum-unter-gegnerdruck

4 **Torwart sichert flache Bälle hinter ausweichendem Spieler**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor einem Tor arbeiten.
Einen Torwart ins Tor stellen.
Einen Spieler etwa 2 Meter vor das Tor stellen.
Bälle beim Trainer bereitlegen.

Der Trainer schießt den Ball flach auf den Spieler.
Der Spieler weicht aus, ohne den Ball zu berühren.
Der Torwart dahinter sieht den Ball erst spät und muss probieren, ihn noch zu sichern, bevor er ins Tor rollt.
Jeder Torwart hat 14 Aktionen.
Danach stehen 2 Spieler davor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/torwart-sichert-flache-baelle-hinter-ausweichendem-spieler

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:2d297d78-85d7-4e33-bbac-38391f393c2d@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de