

LFC Berlin Oberliga: TW02

40 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.08.2006

1 Dehnen — Torwart - Aufwärmen, oberer (Nr. 2589)

10 min · Aufwärmen

Aufbau: · Selbstständiges Einlaufen ohne Ball

· Dehnen

2 Tor mit Torwart — Torwart - Fangen, oberer Amateurbereich

10 min · Hauptteil

Zwei Torhüter 25 Meter auseinander und einer in der Mitte. Die Außenstehenden werfen abwechselnd den Ball Hoch und der Torwart in der Mitte fängt die Bälle nach einer Drehung am höchsten punkt je eine Minute. Gleiche Übung nur mit der Faust, auch einen Durchgang je1 Minute.

3 Tor mit Torwart — Torwart - Herauslaufen

10 min · Hauptteil

Ein Torwart im Tor, zwei Gegner. Der Trainer wirft den Ball hoch in den 5 Meterraum, der Torwart muss die hohen Eingaben unter Gegnerdruck Fangen oder Fausten jeweils 7 links und rechts von der Grundlinie, und je 7 links und rechts aus dem Halbraum.

4 Ein Torwart im Tor ein Spieler ca

10 min · Hauptteil

Ein Torwart im Tor ein Spieler ca. 2 Meter davor, der Trainer schießt den Ball flach auf den Spieler der ohne ihn zu berühren ausweicht. Der Torwart dahinter muss probieren den Ball zusichern. Je 14 Aktionen. Gleiche Übung nur mit 2 Spielern davor, und je 14 Aktionen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Tor
