

LFC Berlin Oberliga: TW10

45 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.01.2008

1 Dehnen — Torwart - Aufwärmen, oberer (Nr. 3124)

10 min · Aufwärmen

Aufbau: - 7 Minuten Einlaufen

- Dehnen

2 Tor mit Torwart — Torwart - hohe Bälle

20 min · Hauptteil

- Torhüter steht im Tor der Trainer wirft den Ball rechts und links in einer hohen Flugkurve auf Tor der Torhüter fängt den Ball am höchsten Punkt. 3 Durchgänge a 8 Aktionen.

- Der Torhüter steht auf der Torlinie der Trainer wirft den Ball von außen Richtung 5 Meterraum der Torhüter kommt raus und Fängt den Ball am höchsten Punkt. Jede Seite 14 Aktionen

- Der Torhüter steht auf der Torlinie der Trainer wirft den Ball im 5 Meterraum senkrecht über sich hoch, der Torhüter kommt aus seinen Tor und muss den Ball unter Druck des Trainers Fangen. 20 Aktionen

3 Tor mit Torwart — Torwart - Abschlag, oberer Amateurbereich

10 min · Hauptteil

- Der Torhüter probiert den Ball aus der Hand über 60 Meter in die Halbräume zu schlagen. 10 Minuten

4 Abwürfe über 35 Meter

5 min · Hauptteil

Abwürfe über 35 Meter.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor
