LFC Berlin Oberliga: TW10

45 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.01.2008

1 **Torwart-Aufwärmen mit Einlaufen und Dehnen**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Die Torhüter gemeinsam am Rand sammeln.
Die Laufzeit auf 7 Minuten festlegen.

Die Torhüter laufen 7 Minuten ein.
Das Einlaufen bleibt locker.
Danach folgt das Dehnen.
Nach dem Einlaufen dehnen die Torhüter die Muskulatur, die im Torwartspiel besonders beansprucht ist, also Beine, Hüfte, Rumpf und Schultern.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/torwart-aufwaermen-mit-einlaufen-und-dehnen

2 **Hohe Bälle am höchsten Punkt fangen, auch unter Druck**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum vor einem Tor nutzen.
Den Torhüter im Tor auf der Torlinie postieren.
Den Trainer mit mehreren Bällen vor dem Tor aufstellen.

Der Trainer wirft den Ball rechts und links in einer hohen Flugkurve aufs Tor.
Der Torhüter fängt ihn am höchsten Punkt.
Es folgen 3 Durchgänge zu je 8 Aktionen.
Danach wirft der Trainer von außen in Richtung 5-Meter-Raum.
Der Torhüter kommt heraus.
Auf jeder Seite fängt er 14 Bälle.
Zum Schluss wirft der Trainer den Ball im 5-Meter-Raum senkrecht über sich hoch, der Torhüter kommt aus seinem Tor und fängt ihn unter Druck.
Dieser Teil umfasst 20 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hohe-baelle/hohe-baelle-am-hoechsten-punkt-fangen-auch-unter-druck

3 **Weite Abschläge aus der Hand in die Halbräume**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Ein ganzes Spielfeld für die weiten Abschläge nutzen.
In beiden Halbräumen etwa 60 Meter vor dem Tor je einen Mitspieler postieren.
Genug Bälle am Strafraum bereitlegen.

Der Torhüter nimmt den Ball in die Hand.
Er versucht, den Ball über 60 Meter in einen Halbraum zu schlagen.
Die Mitspieler nehmen die Bälle an.
Die Übung dauert 10 Minuten, in denen der Torhüter die Halbräume rechts und links abwechselnd anspielt und nach jedem Abschlag neu ansetzt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-abschlag/weite-abschlaege-aus-der-hand-in-die-halbraeume

4 **Torwart-Abwurf über 35 Meter zum Mitspieler**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Einen Abstand von 35 Metern zwischen Werfer und Fänger abmessen. Jedem Paar einen Ball geben.

Der Torwart wirft den Ball über 35 Meter ab.
Der Partner fängt den Ball.
Beide Torhüter werfen sich den Ball über die gesamte Distanz im Wechsel zu, bis nach etwa 5 Minuten die Belastung endet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-abwurf/torwart-abwurf-ueber-35-meter-zum-mitspieler

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:56c5b389-4ab0-4d30-a8e7-84b2ba43834d@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de