

LFC Berlin Oberliga: TW08

35 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.02.2007

1 Dehnen — Torwart - Aufwärmen, oberer (Nr. 2960)

10 min · Aufwärmen

Aufbau: - 5 Minuten einlaufen

- Dehnen

2 Per Drop Kick den Ball zu schießen

3 min · Hauptteil

Per Drop Kick den Ball zu schießen, Hoch Anwerfen und Fangen, Flachsüsse aufnehmen.

3 Bälle nach Flachsuss in den Ecken halten

5 min · Hauptteil

Bälle nach Flachsuss in den Ecken halten. 6x hinter-einander links und rechts, 2 Durchgänge

4 Tor mit Torwart — Torwart - Hechten, oberer Amateurbereich

5 min · Hauptteil

Der Torwart startet aus der Mitte des Tores und fängt den hoch von außen auf den rechten Pfosten geworfenen Ball und startet sofort, nach den er dem Ball abgelegt hat, in die andere(linke) Ecke um den flach geschossenen Ball zu erreichen. Je Seite 7 Aktionen.

5 Tor mit Torwart — Torwart - Fausten, oberer Amateurbereich

5 min · Hauptteil

Der Torwart startet aus der Mitte des Tores und faustet den hoch von außen auf den rechten Pfosten geworfenen Ball und startet sofort in die andere (linke) um den halbhoch geworfenen Ball zu erreichen. Je Seite 7 Aktionen.

6 Tor mit Torwart — Torwart - Aufsetzer, oberer Amateurbereich

7 min · Hauptteil

Der Torwart steht in der Mitte des Tores und muss die aus 10 Meter rechts und links als Aufsetzer geworfenen Bälle mit einer Hand abwehren. 1 Durchgang 8 Aktionen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor