LFC Berlin Oberliga: TW08

35 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.02.2007

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

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Die Torhüter gemeinsam am Strafraum sammeln.
Eine Laufstrecke um den Strafraum festlegen.

Zuerst laufen die Torhüter ein.
Das Einlaufen dauert 5 Minuten.
Danach dehnen sie sich.
Beim Dehnen kommen nacheinander die Beine, die Hüfte, der Rumpf und die Schultern an die Reihe, die ein Torwart beim Hechten und Werfen besonders braucht.

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

2 **Torwartpaar: Drop Kick, hohe Bälle fangen, Flachschüsse**

3 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum als Übungsfeld nutzen.
Zwei Torhüter gegenüber aufstellen.
Einen Ball pro Paar bereitlegen.

A schießt den Ball per Drop Kick zu B.
Danach wirft A den Ball hoch an.
B fängt ihn sicher über dem Kopf.
Zum Schluss schießt A flach auf B, der die Flachschüsse aufnimmt und den Ball anschließend per Drop Kick zurückspielt, bevor die beiden Torhüter die Rollen wechseln.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-abschlag/torwartpaar-drop-kick-hohe-baelle-fangen-flachschuesse

3 **Torwart hält Flachschüsse in der linken und rechten Ecke**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor einem Tor üben.
Einen Schützen mit Bällen vor dem Tor aufstellen.

Der Schütze schießt flach in die Ecken.
Der Torwart hält die Bälle.
Es gibt 6 Schüsse hintereinander links und rechts, danach folgt eine kurze Pause vor dem zweiten Durchgang mit ebenfalls 6 Schüssen.
Insgesamt gibt es 2 Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-flache-baelle/torwart-haelt-flachschuesse-in-der-linken-und-rechten-ecke

4 **Torwart fängt am Pfosten und hechtet in die andere Ecke**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Vor einem Tor im Strafraum trainieren.
Einen Werfer seitlich am rechten Pfosten aufstellen.
Einen Schützen mit Bällen vor dem Tor postieren.

Der Torwart startet aus der Mitte des Tores.
Er fängt den hoch von außen auf den rechten Pfosten geworfenen Ball.
Er legt den Ball ab.
Danach startet er sofort in die linke Ecke, wo er den flach geschossenen Ball mit einem Hechtsprung gerade noch erreichen muss.
Je Seite gibt es 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hechten/torwart-faengt-am-pfosten-und-hechtet-in-die-andere-ecke

---

5 **Torwart faustet am Pfosten und startet in die andere Ecke**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor einem Tor üben.
Den Torwart in die Mitte des Tores stellen.
Werfer seitlich außerhalb des Tores aufstellen.

Der Torwart startet aus der Mitte des Tores.
Ein Ball kommt hoch von außen auf den rechten Pfosten.
Der Torwart faustet ihn weg.
Sofort danach startet er in die linke Ecke, um den halbhoch geworfenen Ball noch zu erreichen, bevor dieser an ihm vorbei ins Tor fliegt.
Je Seite gibt es 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-fausten/torwart-faustet-am-pfosten-und-startet-in-die-andere-ecke

---

6 **Aufsetzer rechts und links mit einer Hand abwehren**

7 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor einem Tor üben.
Den Torwart in die Mitte des Tores stellen.
Einen Werfer mit Bällen 10 Meter vor dem Tor aufstellen.

Der Werfer wirft die Bälle als Aufsetzer.
Die Würfe kommen abwechselnd rechts und links.
Der Torwart muss jeden Ball mit einer Hand abwehren, wobei er aus der Mitte des Tores startet und nach jedem Ball dorthin zurückkehrt.
Ein Durchgang hat 8 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufsetzer/aufsetzer-rechts-und-links-mit-einer-hand-abwehren

---

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:73d2d9c9-3320-4330-b65b-66ed6481833b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de