

LFC Berlin Oberliga: TW04

28 Minuten · 7 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.10.2006

1 **Dehnen — Torwart - Aufwärmen, oberer (Nr. 2467)**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: · 5 Minuten einlaufen mit Ball

· Dehnen

2 **Zwei Torhüter stehen 20 Meter auseinander in der Mitte ist**

1 min · Hauptteil

Zwei Torhüter stehen 20 Meter auseinander in der Mitte ist der Dritte. Von außen werden die Bälle von der einen Seite geworfen, von der anderen Seite Mit dem Fuß gespielt. Der Torwart fängt den hoch geworfenen Ball dreht sich und spielt den flach geschossenen Ball mit den Fuß zurück. 1 Minute.

3 **Tor mit Torwart — Torwart - Reaktionsschnelligkeit**

1 min · Hauptteil

Zwei Torhüter stehen 20 Meter auseinander in der Mitte ist der Dritte. Auf der einen Seite wird der Ball Dropkick geschossen, auf der anderen Seite Flach gespielt und mit den Händen aufgenommen.1 Minute

4 **Sprünge mit Tor — Torwart - Reaktionsschnelligkeit**

1 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Torhüter stehen 20 Meter auseinander in der Mitte ist der Dritte.

Von der einen Seite wird der Ball hochgeworfen und zurück gefaustet, von der anderen Seite wird der Ball halbhoch geworfen und im Hechtsprung nach vorn zurück gefaustet.1 Minute

5 **Laufweg mit Hütchen — Torwart - flache Bälle**

5 min · Hauptteil

Der Torwart startet aus der Mitte des Tores in die rechte Ecke wo ein Hütchen steht, umläuft dieses Hütchen und hechtet nach dem flach geschossenen Ball. 7 Aktionen. Gleiche Übung auf der Linken Seite. 7 Aktionen.

6 **Sprünge mit Hütchen — Torwart - flache Bälle**

5 min · Hauptteil

Der Torwart steht 2,5 Meter diagonal zum Pfosten, bekommt ein Schuss ins kurze Eck, wehrt den Ball ab und muss den lang halbhoch in die andere Ecke geworfenen Ball nach Hechtsprung über 40 cm hohe Hütchen Fangen. 7 Aktionen Links und Rechts.

7 Tor mit Torwart — Torwart - flache Bälle

5 min · Hauptteil

Der Trainer packt 7 Bälle auf einer Linie 11 Meter vor dem Tor spielt die Bälle flach links und rechts in die Ecken. Es ist darauf zu achten dass man immer den Torhüter hoch kommen lässt. 3 Durchgänge.

Material für die gesamte Einheit

7× Ball · Hütchen · 2× Tor