LFC Berlin Oberliga: TW04

28 Minuten · 7 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.10.2006

1 **Fünf Minuten einlaufen mit Ball, dann dehnen**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine freie Fläche zum Einlaufen wählen.
Für jeden Torhüter einen Ball bereitlegen.

Die Torhüter laufen sich fünf Minuten mit Ball ein.
Das Tempo bleibt locker.
Im Anschluss an das Einlaufen dehnen sich die Torhüter gemeinsam in der Gruppe, wobei jede Position ruhig gehalten und nicht gewippt wird.
Das Dehnen schließt den Aufwärmteil ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/fuenf-minuten-einlaufen-mit-ball-dann-dehnen

2 **Fausten im Wechsel zwischen zwei Zuspielern**

1 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Torhüter 20 Meter auseinander aufstellen.
Den dritten Torhüter in die Mitte stellen.
Jedem äußeren Torhüter einen Ball geben.

Von der einen Seite wird der Ball hoch geworfen.
Der Torhüter in der Mitte faustet ihn zurück.
Er dreht sich sofort um.
Von der anderen Seite kommt ein halbhoher Wurf, den der Torhüter im Hechtsprung nach vorn zurückfaustet, bevor er sich wieder zur ersten Seite dreht.
Der Durchgang dauert eine Minute.
Danach rückt der nächste Torhüter in die Mitte.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/fausten-im-wechsel-zwischen-zwei-zuspielern

3 **Fausten im Wechsel zwischen zwei Zuspielern**

1 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Torhüter 20 Meter auseinander aufstellen.
Den dritten Torhüter in die Mitte stellen.
Jedem äußeren Torhüter einen Ball geben.

Von der einen Seite wird der Ball hoch geworfen.
Der Torhüter in der Mitte faustet ihn zurück.
Er dreht sich sofort um.
Von der anderen Seite kommt ein halbhoher Wurf, den der Torhüter im Hechtsprung nach vorn zurückfaustet, bevor er sich wieder zur ersten Seite dreht.
Der Durchgang dauert eine Minute.
Danach rückt der nächste Torhüter in die Mitte.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/fausten-im-wechsel-zwischen-zwei-zuspielern

4 **Fausten im Wechsel zwischen zwei Zuspielern**

1 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Torhüter 20 Meter auseinander aufstellen.
Den dritten Torhüter in die Mitte stellen.
Jedem äußeren Torhüter einen Ball geben.

Von der einen Seite wird der Ball hoch geworfen.
Der Torhüter in der Mitte faustet ihn zurück.
Er dreht sich sofort um.
Von der anderen Seite kommt ein halbhoher Wurf, den der Torhüter im Hechtsprung nach vorn zurückfaustet, bevor er sich wieder zur ersten Seite dreht.
Der Durchgang dauert eine Minute.
Danach rückt der nächste Torhüter in die Mitte.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/fausten-im-wechsel-zwischen-zwei-zuspielern

5 **Um das Hütchen in der Torecke und flach hechten**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Tor mit Torwart besetzen.
In die rechte Torecke ein Hütchen stellen.
Einen Schützen mit mehreren Bällen vor dem Strafraum aufstellen.

Der Torwart startet aus der Mitte des Tores.
Er läuft in die rechte Ecke zum Hütchen.
Er umläuft das Hütchen vollständig.
Direkt danach schießt der Schütze flach zur Seite, sodass der Torwart aus dem Lauf heraus zum Ball hechten und ihn sichern muss.
Geübt werden 7 Aktionen.
Danach läuft die gleiche Folge über die linke Seite.
Dort folgen ebenfalls 7 Aktionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-flache-baelle/um-das-huetchen-in-der-torecke-und-flach-hechten

6 **Kurzes Eck abwehren, dann Hechtsprung über die Hütchen**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Tor mit Torwart im Strafraum besetzen.
Den Torwart 2,5 Meter diagonal zum Pfosten stellen.
40 cm hohe Hütchen neben ihm aufreihen.
Einen Zuspieler mit mehreren Bällen postieren.

Der Zuspieler schießt ins kurze Eck.
Der Torwart wehrt den Ball ab.
Unmittelbar danach kommt ein langer, halbhoher Wurf in die andere Ecke, den der Torwart nach einem Hechtsprung über die 40 cm hohen Hütchen fangen muss.
Den gefangenen Ball legt er zur Seite.
Geübt werden 7 Aktionen je Seite.
Danach wechselt die Seite.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-hechten/kurzes-eck-abwehren-dann-hechtsprung-ueber-die-huetchen

7 **Sieben flache Bälle aus elf Metern in die Ecken**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum als Übungsfläche nutzen.
Ein Tor mit Torwart besetzen.
7 Bälle auf einer Linie 11 Meter vor dem Tor auslegen.

Der Trainer schießt die Bälle nacheinander flach in die Ecken.
Er wechselt dabei zwischen links und rechts.
Der Torwart wehrt jeden Ball ab.
Zwischen zwei Bällen kommt der Torwart jedes Mal wieder hoch in die Grundstellung, bevor der Trainer den nächsten Ball von der Linie aus losschießt.
Geübt werden drei Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-flache-baelle/sieben-flache-baelle-aus-elf-metern-in-die-ecken

Material für die gesamte Einheit

7× Ball · 1× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:9f1d4439-393e-4685-a768-aafd1f051c15@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de