LFC Berlin Oberliga: TW06

70 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.11.2006

1 **Aufwärmen für Torhüter: Fangen aus dem Sitzen**

15 min · Aufwärmen

Aufbau: Einen Platz neben dem Tor für das Aufwärmen wählen.
Einen Werfer mit mehreren Bällen vor den sitzenden Torhüter stellen.

Zuerst laufen sich die Torhüter 5 Minuten ein.
Danach folgt Dehnen.
Dann setzt sich der Torhüter auf den Boden.
Aus dem Sitzen fängt er die vom Werfer zugeworfenen Bälle abwechselnd rechts und links, bis auf jeder Seite 14 Aktionen erreicht sind.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-aufwaermen/aufwaermen-fuer-torhueter-fangen-aus-dem-sitzen

2 **Flache Bälle aus der Hocke halten, rechts und links**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum vor einem Tor als Übungsfeld nutzen.
Einen Zuspieler mit mehreren Bällen gegenüber postieren.

Der Torhüter wartet in der Hocke.
Der Zuspieler spielt flache Bälle neben ihn.
Die Seite wechselt jedes Mal.
Der Torhüter hält den Ball aus der Hocke.
Der Torhüter absolviert drei Durchgänge zu je 8 Aktionen und hält die flachen Bälle dabei rechts und links immer im Wechsel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-flache-baelle/flache-baelle-aus-der-hocke-halten-rechts-und-links

3 **Torwart fängt halbhohe Bälle aus der Hocke im Wechsel**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Im Strafraum vor dem Tor einen Platz für den Torhüter festlegen.
Einen Werfer mit mehreren Bällen vor den Torhüter stellen.

Der Torhüter geht in die Hocke.
Der Werfer wirft halbhohe Bälle abwechselnd nach rechts und links.
Der Torhüter fängt jeden Ball.
Nach jedem Fang kehrt er sofort in die Hocke zurück.
Insgesamt absolviert der Torhüter drei Durchgänge mit je 8 Aktionen, wobei die Seiten rechts und links bei jedem Ball wechseln.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-fangen/torwart-faengt-halbhohe-baelle-aus-der-hocke-im-wechsel

4 **Torwart-Abschlag vom Boden und per Dropkick aus der Hand**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum als Abschlagzone festlegen.
In der Spielfeldhälfte einen Mitspieler als Fänger postieren.
Mehrere Bälle im Strafraum bereitlegen.

Der Torhüter schlägt 5 Minuten lang vom Boden ab.
Der Mitspieler nimmt die Bälle an.
Danach folgen 5 Minuten aus der Hand.
Diese Bälle spielt der Torhüter per Dropkick.
Beim Dropkick lässt der Torhüter den Ball aus der Hand fallen und trifft ihn in dem Moment, in dem er vom Boden abspringt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-abschlag/torwart-abschlag-vom-boden-und-per-dropkick-aus-der-hand

---

5 **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

---

6 **Abtauchen ins kurze Eck und Schüsse nach Drehung halten**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum vor einem Tor als Übungsraum nutzen.
Bälle 12 Meter vor dem Tor bereitlegen.
2 Schützen hinter den Bällen postieren.

Der Torhüter steht im kurzen Eck.
Ein flacher, scharfer Schuss geht ins kurze Eck.
Der Torhüter taucht ab, hält den Ball und kommt sofort wieder hoch, um einen hohen Ball zu fangen.
Jede Seite hat 5 Aktionen.
Danach steht der Torhüter mit dem Rücken zum Spielfeld im Tor.
Auf Kommando dreht er sich und hält den geschossenen Ball, ohne zu wissen, welcher der beiden Schützen von wo aus schießt.
Zum Abschluss folgen 20 Minuten Torschüsse aus 18 bis 25 Metern.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-reaktionsschnelligkeit/abtauchen-ins-kurze-eck-und-schuesse-nach-drehung-halten

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:a77779f6-0583-4fe9-bb22-2c4ccc052111@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de