LFC Berlin Oberliga: TW01

65 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.08.2006

1 **Einlaufen, Dehnen und Gymnastik mit Ball**

15 min · Aufwärmen

Aufbau: Fünf Minuten Einlaufen ansetzen.
Für jeden Torwart einen Ball bereitlegen.

Die Torhüter laufen fünf Minuten ohne Ball ein.
Danach dehnen sie sich.
Im Anschluss folgen gymnastische Übungen mit Ball.
Jeder Torwart arbeitet dabei mit seinem eigenen Ball und verbindet die Dehnübungen mit einfachen Ballbewegungen, bevor die eigentliche Torwartarbeit beginnt.

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

2 **Slalom an drei Stangen mit Fangen und Halten**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Die Übung im Strafraum vor dem Tor aufbauen.
Drei Stangen mittig vor dem Tor aufstellen.
Den Abstand der Stangen auf 80 cm festlegen.
Bälle neben dem Werfer bereitlegen.

Der Torwart läuft vorwärts im Slalom durch die Stangen.
Danach fängt er sieben hohe Bälle.
Nach demselben Lauf hält er links und rechts je sieben flache Bälle.
Anschließend läuft er rückwärts durch den Slalom und hält dabei wieder links und rechts je sieben flache Bälle, bevor sieben hohe Bälle nach dem Rückwärtslauf folgen.
Der Partner wirft zu.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-koordination/slalom-an-drei-stangen-mit-fangen-und-halten

3 **Hechtsprung in die Torecke mit einer Hand**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Die Übung im Strafraum vor einem Tor aufbauen.
Zwei Torhüter einander gegenüberstellen.
Ausreichend Bälle bereitlegen.

Ein Torwart wirft, der andere hält.
Der Wurf kommt halbhoch in die Torecke.
Der Sprung geht seitlich in die Ecke, der Ball wird im Flug mit einer Hand zum Partner zurückgespielt und beide wechseln nach sechs Aktionen die Seite.
Der Ball soll dem Partner direkt in die Hände kommen.
Je Seite folgen zwei Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-schnelligkeit/hechtsprung-in-die-torecke-mit-einer-hand

4 **Abschlag vom Boden und Dropkick im Wechsel**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum als Übungsfeld nutzen.
Die Torhüter paarweise aufstellen.
Genug Bälle am Startpunkt bereitlegen.
Zehn Minuten für den Abschlag vom Boden und zehn Minuten für den Dropkick ansetzen.

Der Torwart schlägt den Ball zehn Minuten lang vom Boden ab.
Der Partner nimmt den Ball auf und schlägt zurück.
Danach folgen zehn Minuten Dropkick.
Beim Dropkick lässt der Torwart den Ball aus der Hand fallen und trifft ihn unmittelbar nach dem Aufsetzen, sodass der Ball flach und weit nach vorn geht.
Beide wechseln sich ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torwart-abschlag/abschlag-vom-boden-und-dropkick-im-wechsel

Material für die gesamte Einheit

Ball · 3× Stange · Tor

ccp-plan:a7e67cef-346f-4551-b33a-f0fa197706fe@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de