

LFC Berlin Oberliga: TW01

65 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.08.2006

1 Dehnen — Torwart - Aufwärmen, oberer Amateurbereich

15 min · Aufwärmen

Aufbau: - 5min Einlaufen ohne Ball

- Dehnen und anschließend Gymnastische Übungen mit Ball

2 Slalomdribbling mit Tor — Torwart - Koordination

20 min · Hauptteil

Aufbau: - Hohe Bälle Fangen nach Slalomlauf (Vorwärts) 7 Aktionen. 3 Stangen je 80cm auseinander mittig vom Tor

- Flache Bälle Halten nach Slalomlauf (Vorwärts) links und rechts je 7 Aktionen.
Gleicher Aufbau

- Flache Bälle Halten nach Slalomlauf (Rückwärts) links und rechts je 7 Aktionen.

- Hohe Bälle Fangen nach Slalomlauf (Rückwärts) 7 Aktionen.

3 Sprünge zu zweit — Torwart - Schnelligkeit

10 min · Hauptteil

- Halbhohe Bälle mit einer Hand aus der Torecke nach Hechtsprung zum Partner in die Hände spielen links und rechts je 6 Aktionen mal 2 Durchgänge.

4 - 10 Minuten Dropkick

20 min · Hauptteil

Aufbau: - 10 Minuten vom Boden

- 10 Minuten Dropkick

Material für die gesamte Einheit

Ball · 3× Stange · Tor
