TW-Trainingseinheit

Diese beispielhafte Trainingseinheit für den Schlussmann ist nach den bereits beschriebenen Grundsätzen des Torwarttrainings zusammengestellt.

benötigte Materialien

- 10 Bälle
- 10 Hütchen
- 6 Stangen
- 2 Clipser (um Stangen miteinander zu Hürden zu verbinden)
- 4 Lübecker Hüte (nur, wenn keine Clipser vorhanden sind)

Warming Up

Dauer: ca. 10 Minuten

Hier reicht fünfminütiges selbständiges Aufwärmen ohne Ball (Bahnen laufen) mit anschließendem herkömmlichem Aufwärmen mit Ball (5 Minuten) vollkommen aus.

Stretching

Dauer: ca. 5 Minuten

Intensives Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen. Die Art und Weise wurde bereits auf der Seite zum Torwarttraining beschrieben.

Aufwärmen

Dauer: ca. 10 Minuten

- Schlusssprünge (beidbeinig, seitwärts) über einen liegenden Ball (ca. 1 Minute mit 3 Wiederholungen)
- Sprung aus dem Sitzen über den hinter dem Torwart hockenden Partner bzw. die dort aufgestellte Hürde zum halbhoch geworfenen Ball (ca. 4 Minuten)
- Slalomsprint durch 4 Hütchen mit anschließendem Hechtsprung über eine seitlich aufgestellte Hürde zu einem halbhoch geworfenen Ball (ca. 3 Minuten)

Geschmeidigkeit

Dauer: ca. 5 Minuten

Es wird ein Kreis aus acht Bällen mit einem Durchmesser von acht Metern gebildet. Der Torwart steht mitten in diesem Kreis und hechtet jetzt im Uhrzeigersinn von dort zu jedem Ball. Nach jedem Hechtsprung kehrt er wieder in die Mitte zurück. Die Übung wird mit höchstmöglicher Geschwindigkeit in beide Richtungen absolviert. Als Trainer achtet man auf hohe Geschwindigkeit bei der Durchführung dieser Übung.

Fangtechnik

Dauer: ca. 10 Minuten

Der Torwart läuft vom Tor zu einer acht Meter entfernt stehenden Stange, um diese herum und hechtet nach einem zur anderen Seite geworfenen Ball. Als Variation kann der Torwart auch rückwärts vom Tor zur Stange laufen. Die Bälle, nach denen der Torwart hechten soll, werden flach oder halbhoch geworfen.

Schnellkraft

Dauer: ca. 30 Minuten

- Der Torwart steht in der Tormitte. Der Trainer wirft / rollt Bälle langsam zu einem Torpfosten. Diese sollte der Torwart aus der Tormitte heraus im Hechtsprung halten. Zunächst sollte man nicht die Seite wechseln, d. h. erst einmal alle Bälle zu einem Pfosten werfen und danach zum anderen Pfosten wechseln. (ca. 5 Minuten)
- Nun stellt sich der Torwart an einen Pfosten und die Bälle werden langsam zum anderen Pfosten gerollt bzw. geworfen. Hierbei sollte man dem Torwart kaum Ruhepausen gönnen und die Abfolge der geworfenen Bälle relativ hoch halten. (ca. 5 Minuten)
- Geworfene bzw. geschossene Bälle aus ca. 10 Metern Entfernung werden vom Torwart gefangen und wieder zum Trainer zurückgerollt. Nach dem Fangen des ersten Balles wird sofort der nächste Ball geworfen bzw. geschossen. (ca. 5 Minuten)
- Die Bälle werden flach, halbhoch oder hoch zu einem Torpfosten geworfen. Der Torwart soll diese Bälle aus der Tormitte heraus halten. Hierbei ist auf hohes Tempo zu achten! (ca. 15 Minuten)

Reaktion

Dauer: ca. 10 Minuten

- Der Torwart rollt den Ball durch seine Beine zu einem ca. 11 Meter entfernt stehenden Partner, der den Ball sofort wieder Richtung Torwart schießt. (ca. 5 Minuten)
- Der Torwart bewegt sich mit kleinen Schritten (Sidesteps) von einem Torpfosten zum anderen. Nun soll er einen halbhoch geworfenen Ball in Richtung des soeben verlassenen Torpfostens halten. (ca. 5 Minuten)