

Abwürfe / Abschläge in Tore

Je nach Entwicklungsstand der zu trainierenden Torhüter wird der Abstand der aufzustellenden Tore gewählt. Die Tore sollen so weit von der Grundlinie entfernt stehen, daß es nicht zu einfach ist, diese mittels Abwurf / Abschlag zu treffen. Idealerweise bieten sich dafür Tore in einer Größe von 5 x 2 m an. Für ganz schwierige Anforderungen und höhere Altersklassen kann man auch kleine Tore nehmen. Die Position der Tore kann variieren. Bei einer ausreichenden Anzahl von vorhandenen Toren können auch mehrere an verschiedenen Positionen aufgestellt werden. Diese sollte man dann jedoch mittels farbiger Hütchen markieren.

Der Torhüter stellt sich ins Tor und zwei Anspieler postieren sich seitlich. Je nach Übungsziel stehen diese mit den Bällen entweder unmittelbar hinter der Linie des 5-m-Raumes (für zugeworfene Bälle) oder aber außerhalb des Strafraumes (für Flanken).

Nun spielen diese beiden Personen (können auch Spieler oder weitere Torhüter sein) jeweils abwechselnd einen Ball vor das Tor, welchen der Torwart abfangen soll. Nachdem Abfangen spielt der Torwart den Ball in eines der aufgestellten Tore – entweder per Abwurf oder per Abschlag (auch hier: je nach Übungsziel). Der Torhüter kann den Ball auch in seinen Lauf rollen und einen Flugball vom Boden aus spielen.

Erschwerend kann der Trainer dem Torhüter nach dem Abfangen die Farbe des vor dem Tor abgelegten Hütchens zurufen, so daß er schnell reagieren muß und sich nicht im Vorfeld auf eines der Tore einstellen kann.

