

TW-Trainingseinheit: Beschäftigung

benötigte Materialien

- mehrere Bälle

Aufwärmen

Dauer: ca. 15 Minuten

Die Torhüter wärmen sich torhüterspezifisch auf, d. h. unter Berücksichtigung der Muskelgruppen, die beim Torwart besonders beansprucht werden.

Übung 1 (noch Aufwärmen)

Dauer: ca. 5 Minuten

Steigerungsläufe

Übung 2 (Hauptteil)

Dauer: ca. 25 Minuten

- 8 – 10 Schüsse auf die Brust des Torwarts aus einer Entfernung von 11 Metern
- 8 – 10 flache Schüsse in Richtung Torwart aus einer Entfernung von 11 Metern
- 8 – 10 hohe Schüsse in Richtung Torwart aus einer Entfernung von 11 Metern
- 15 Würfe auf den liegenden Torwart (je fünf rechts, links und Mitte)

- 8 – 10 Flanken von der rechten Seite
- 8 – 10 Flanken von der linken Seite
- 8 – 10 Schüsse von der Strafraumgrenze (plaziert in die Ecken, flach oder hoch)

Übung 3 (Ausklang)

Dauer: ca. 10 Minuten

lockeres Auslaufen und Dehnen