



Torwarttraining

C-Lizenz-Ausbildung
Mittwoch, 17. Oktober 2018

Karteikarten Übungssammlung



Koordination I

An einer Linie entlang ...

Schrittfolge:

links/rechts normal; Sprung überkreuz; Sprung normal; Sprung überkreuz; Sprung normal; Sprung halbe Drehung; Sprung halbe Drehung zurück

- mit Klatschen vor dem Körper, hinter dem Körper, Doppelklatsch etc.

Koordination III

Koordinationsleiter

- Verschiedene Schrittfolgen
- Klatschen einfügen
- Grundbewegungen einfügen

Koordination II

An einer Linie entlang ...

bei **jedem Schritt** wird die Linie überquert:

- links, rechts, beidbeinig
- rechts, links, beidbeinig
- links, links, beidbeinig, rechts, rechts, beidbeinig

Beinarbeit schnell:

- zwei Schritte auf der Linie, zwei neben der Linie

Beweglichkeit I

Bauchlage, Arme seitlich auf Boden ausstrecken

- linker Fuß zur rechten Hand, rechter Fuß zur linken Hand → möglichst „viel“ Körper bleibt auf Boden liegen!
- auch in Rückenlage!

Beweglichkeit II

Partnerübungen

Stehend, die Handflächen aneinander (Halt geben) und beide TWs gleichzeitig mit den Beinen/Füßen Abwehrbewegung halbhoch durchführen

Alleine:

- Hüftbeweglichkeit im Stehen, Beine schwingen in verschiedenen Formen

Ballhandling II

Jeder TW hat zwei Bälle, Abstand zur Wand variieren

- Bälle fortwährend im Wechsel mit der linken bzw. rechten Hand gegen die Wand spielen
- beide Bälle gleichzeitig an die Wand werfen und fangen
- mit rechts an die Wand spielen, mit links fangen und Ball nach rechts übergeben
- Bälle abwechselnd mit beiden Händen fangen und an die Wand spielen → zwei kleine Schritte nach links/rechts

Ballhandling I

Ball hochwerfen

- Klatschen
- Klatschen abwechselnd vor/hinter dem Körper
- Klatschen, zwischen den Beinen klatschen, Schrittsprung und Klatschen
- Hinsetzen und fangen; hochwerfen aufstehen
- Hinsetzen aufstehen
- In Rückenlage, ganze Drehung
- versch. Varianten

und Ball fangen

Ballhandling III

Jeder TW hat zwei Bälle, Abstand zur Bank variieren

- Bälle fortwährend im Wechsel mit der linken und rechten Fuss-Innenseite gegen die Bank kicken → Stepwork!
- einen Ball an die Wand werfen und fangen, einen Ball mit dem Fuss an die Bank spielen

Ballhandling IV

TW2 – 4 stehen mit je zwei Bälle bewaffnet im Halbkreis um TW1

- TW1 Stepwork von Torhüter zu Torhüter und spielt mit jedem Ball einen Doppelpass (ebenfalls nur mit einer Hand – Übung wie an der Wand, zusätzlich mit Beinarbeit)
- Einhändig Doppelpässe (Hand übergreifen)
- Gleicher Ablauf mit Bällen kicken

Grundtechniken I

TW1 läuft mit geschlossenen Augen Grundbewegung im Tor

- Bogen laufen von Pfosten zu Pfosten
- TW2 und TW3 stehen an den Pfosten und leiten die Hand zum Pfosten

Reaktion

Wahlweise mit Handbällen oder Stoffbällen

- TW1 liegend, TW2 mit Ball stehend
- TW2 lässt mit kurzem zeitlichen Abstand den Ball fallen, TW1 fängt diesen auf
- Fallhöhen variieren etc.,
- Ausgangslage von TW1 variieren

Grundtechniken II

Vorübungen plus Wurf

- Pfosten berühren
- Von Kasten springen
- Doppelpass
- Hinsetzen, Doppelpass, Aufstehen
- Schrittfolge durch Leiter, Reifen
- Sprung über Hürden
- Rolle vorwärts
- Sitzen, Beine berühren Boden hinter Kopf, Aufstehen
- Halbe Drehung, Sprünge

Grundtechniken III

Mit Stellungsspiel

Pässe von RL zu RR oder
LA zu RA

- TW passt Stellungsspiel durch Sprints an
- Mit Torwurf!

Offensivaufgaben

Nach Wurfabwehr einen Ball unter Kontrolle bringen und

- zum nächsten freien Mitspieler passen
- Gegenstoß einleiten
- Anwurf

Grundtechniken IV

Drei Hütchen auf Pfostenhöhen stellen und nummerieren

- T ruft eine Zahl, TW Orientierung und entsprechendes Hütchen berühren, Wurfabwehr andere Seite
- Ländernamen o.ä. anstelle von Zahlen
- Kombinationen: Wenn „1“ berühren dann Wurf hoch etc.

Grundtechniken und Stellungsspiel ab C-Jugend bzw. in der Grundausbildung

- o.g. Übungen kombinieren
- Stellungsspiel
- Bewegungen und Wurfabwehr diagonal zur Grundlinie
- Wurfarm und Körperhaltung des Schützen beobachten