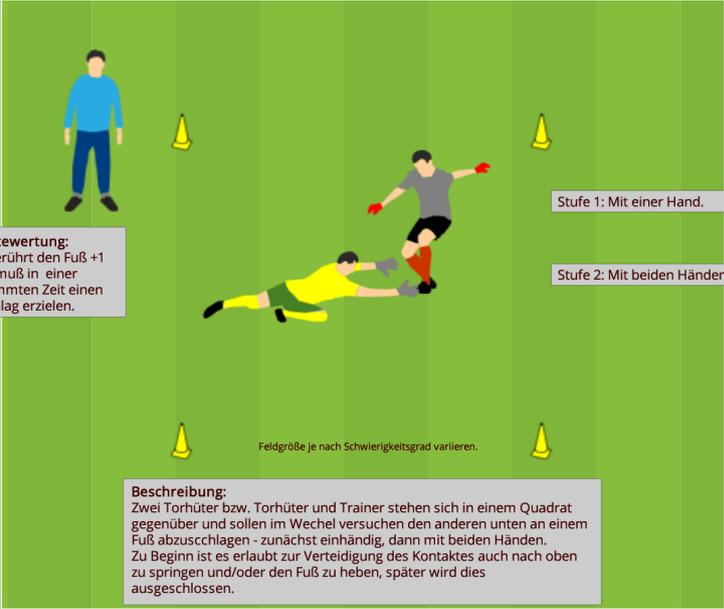


## Torwarttraining - „Schieben zum flachen Ball“

### Aufwärmen Übung A

**Schieben zum flachen Ball**  
Torwart-Spiel: „Fuß-Jagd“  
Zone 3



**Punktewertung:**  
TW berührt den Fuß +1  
oder muß in einer  
bestimmten Zeit einen  
Abschlag erzielen.

Stufe 1: Mit einer Hand.

Stufe 2: Mit beiden Händen.

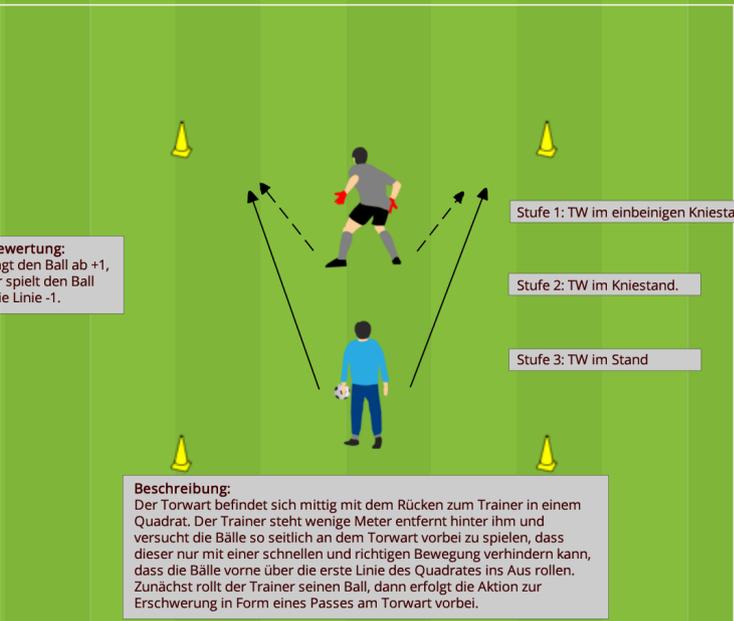
Feldgröße je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

**Beschreibung:**  
Zwei Torhüter bzw. Torhüter und Trainer stehen sich in einem Quadrat gegenüber und sollen im Wechsel versuchen den anderen unten an einem Fuß abzuschlagen - zunächst einhändig, dann mit beiden Händen. Zu Beginn ist es erlaubt zur Verteidigung des Kontaktes auch nach oben zu springen und/oder den Fuß zu heben, später wird dies ausgeschlossen.

Soccerdrills.de

### Aufwärmen Übung B

**Schieben zum flachen Ball**  
Torwart-Spiel: „Reaktions-Ball“  
Zone 3



**Punktewertung:**  
TW fängt den Ball ab +1,  
Trainer spielt den Ball  
über die Linie -1.

Stufe 1: TW im einbeinigen Kniestand.

Stufe 2: TW im Kniestand.

Stufe 3: TW im Stand

**Beschreibung:**  
Der Torwart befindet sich mittig mit dem Rücken zum Trainer in einem Quadrat. Der Trainer steht wenige Meter entfernt hinter ihm und versucht die Bälle so seitlich an dem Torwart vorbei zu spielen, dass dieser nur mit einer schnellen und richtigen Bewegung verhindern kann, dass die Bälle vorne über die erste Linie des Quadrates ins Aus rollen. Zunächst rollt der Trainer seinen Ball, dann erfolgt die Aktion zur Erschwerung in Form eines Passes am Torwart vorbei.

Soccerdrills.de

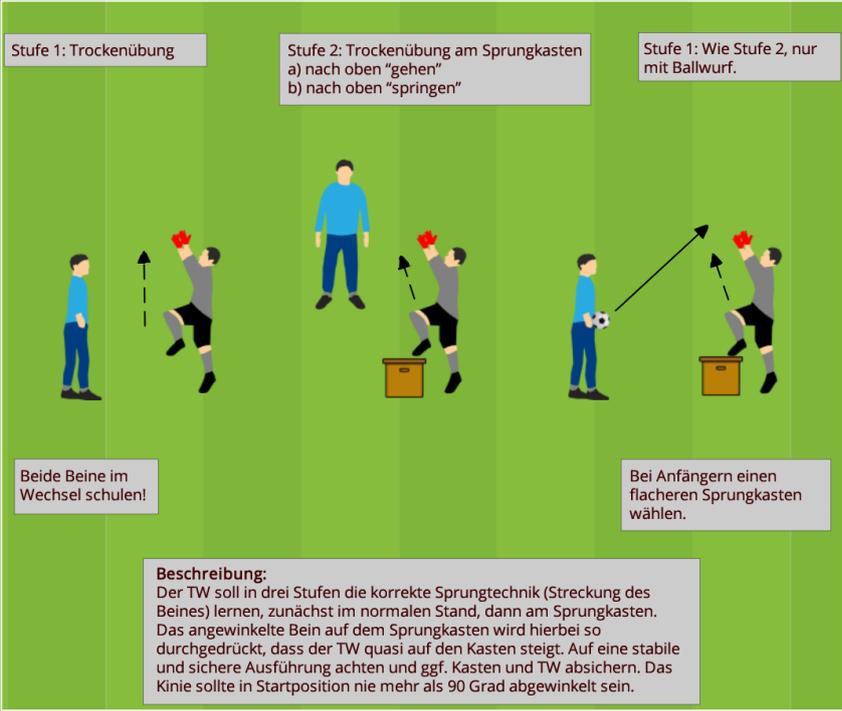
## Hauptteil Übung A

**Schieben zum flachen Ball**  
Methodische Reihe - SP Kniestreckung  
Zone 3

Stufe 1: Trockenübung

Stufe 2: Trockenübung am Sprungkasten  
a) nach oben "gehen"  
b) nach oben "springen"

Stufe 1: Wie Stufe 2, nur mit Ballwurf.



Beide Beine im Wechsel schulen!

Bei Anfängern einen flacheren Sprungkasten wählen.

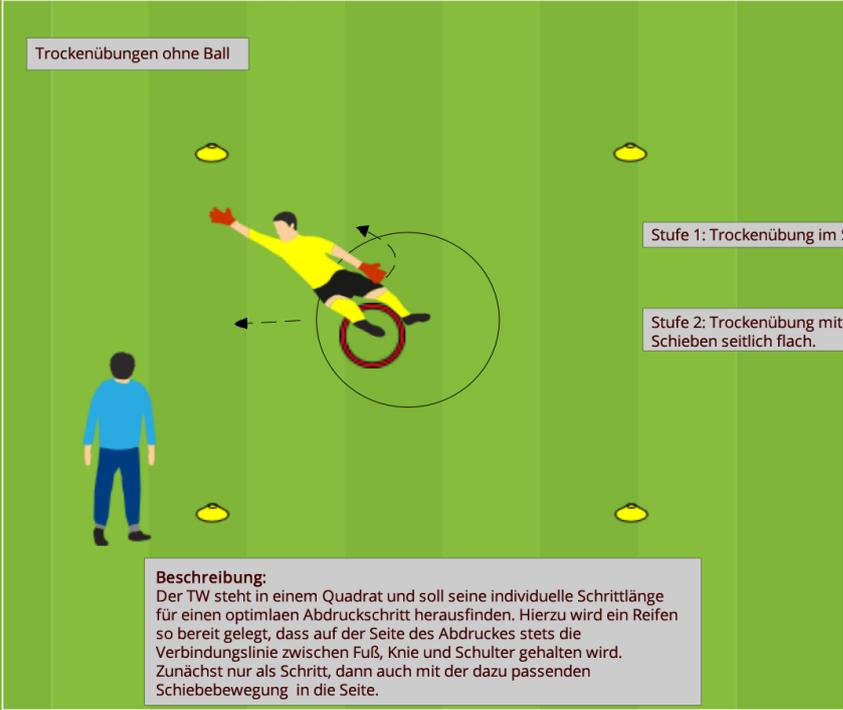
**Beschreibung:**  
Der TW soll in drei Stufen die korrekte Sprungtechnik (Streckung des Beines) lernen, zunächst im normalen Stand, dann am Sprungkasten. Das angewinkelte Bein auf dem Sprungkasten wird hierbei so durchgedrückt, dass der TW quasi auf den Kasten steigt. Auf eine stabile und sichere Ausführung achten und ggf. Kasten und TW absichern. Das Knie sollte in Startposition nie mehr als 90 Grad abgewinkelt sein.

Soccerdrills.de

## Hauptteil Übung B

**Schieben zum flachen Ball**  
Methodische Reihe - SP Schritt-Knie-Koordination  
Zone 3

Trockenübungen ohne Ball



Stufe 1: Trockenübung im Stand.

Stufe 2: Trockenübung mit Schieben seitlich flach.

**Beschreibung:**  
Der TW steht in einem Quadrat und soll seine individuelle Schrittlänge für einen optimalen Abdruckschritt herausfinden. Hierzu wird ein Reifen so bereit gelegt, dass auf der Seite des Abdruckes stets die Verbindungslinie zwischen Fuß, Knie und Schulter gehalten wird. Zunächst nur als Schritt, dann auch mit der dazu passenden Schiebebewegung in die Seite.

Soccerdrills.de

## Hauptteil Übung C

**Schieben zum flachen Ball**  
Methodische Reihe - SP Fahrstuhl-Schieben  
Zone 3

TW im Stand

Stufe 1: Trockenübung  
Stufe 2: Ball zurollen  
Stufe 3: Ball schießen

**Beschreibung:**  
Der TW steht in seinem Tor in Zone 3 und soll einen flachen Schuss in die Ecke halten. Als Hilfsmittel wird ein Reifen für den Abdruckschritt, sowie eine Hürden-Querstange für das Tiefergehen des Körperschwerpunktes (Fahrstuhl) eingesetzt. Zudem soll eine Hütchenreihe die Schieberichtung vorgeben.

Soccerdrills.de

## Abschluss Übung A

**Schieben zum flachen Ball**  
Technik-Wettkampf: Ecken-Schießen  
Zone 3

Distanz zum TW:  
ca. 14 - 16,5 Meter

Punktwertung:  
Trainer: +1 bei Tor,  
TW: +1 bei gehalten

**Beschreibung:**  
Der TW steht auf dem sicheren Abstand in Zone 3 und soll die seitlich flachen Schüsse des Trainers abwehren bzw. im Idealfall festhalten. Der Trainer oder andere TW steht dem Tor ca. 14 - 16,5 Meter entfernt gegenüber und muss für einen Punkt den Ball flach in den seitlichen Zielbereich (Markierung mit Hütchen) ins Tor schießen.

Soccerdrills.de

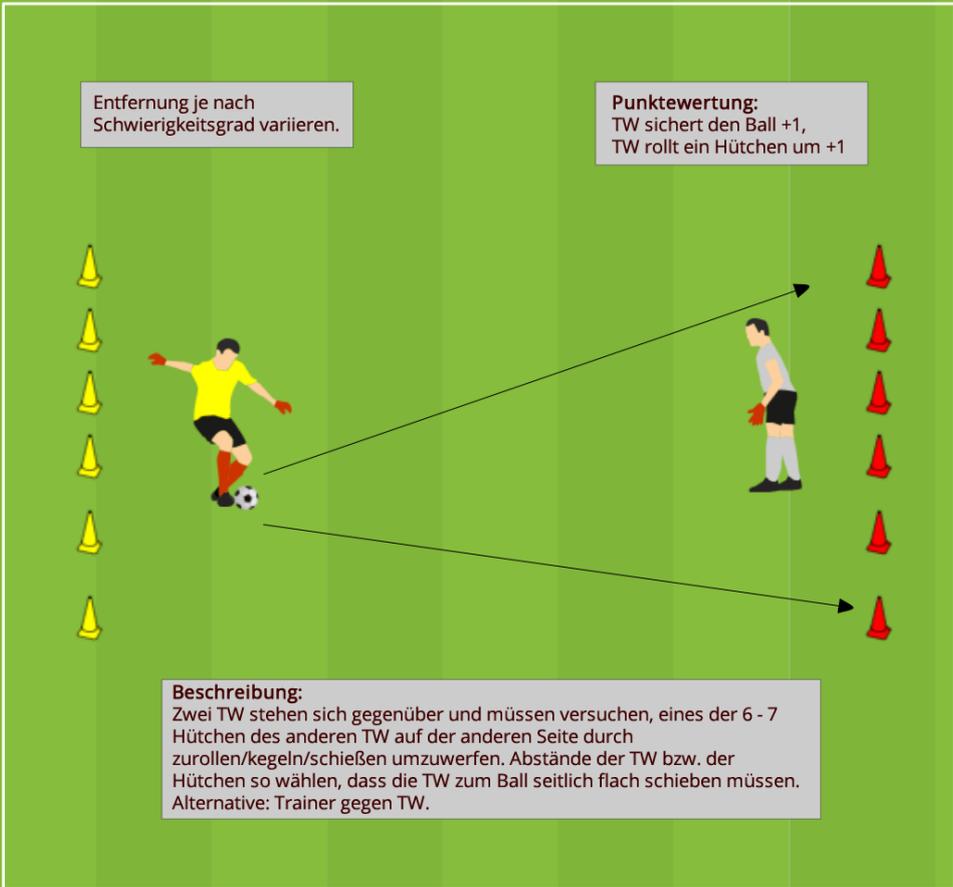
## Abschluss Übung B

**Schieben zum flachen Ball**  
TW-Spiel: "Torwart-Kegeln"  
Zone 3

Entfernung je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

Punktwertung:  
TW sichert den Ball +1,  
TW rollt ein Hütchen um +1

**Beschreibung:**  
Zwei TW stehen sich gegenüber und müssen versuchen, eines der 6 - 7 Hütchen des anderen TW auf der anderen Seite durch zurollen/kegeln/schießen umzuwerfen. Abstände der TW bzw. der Hütchen so wählen, dass die TW zum Ball seitlich flach schieben müssen.  
Alternative: Trainer gegen TW.



Soccerdrills.de