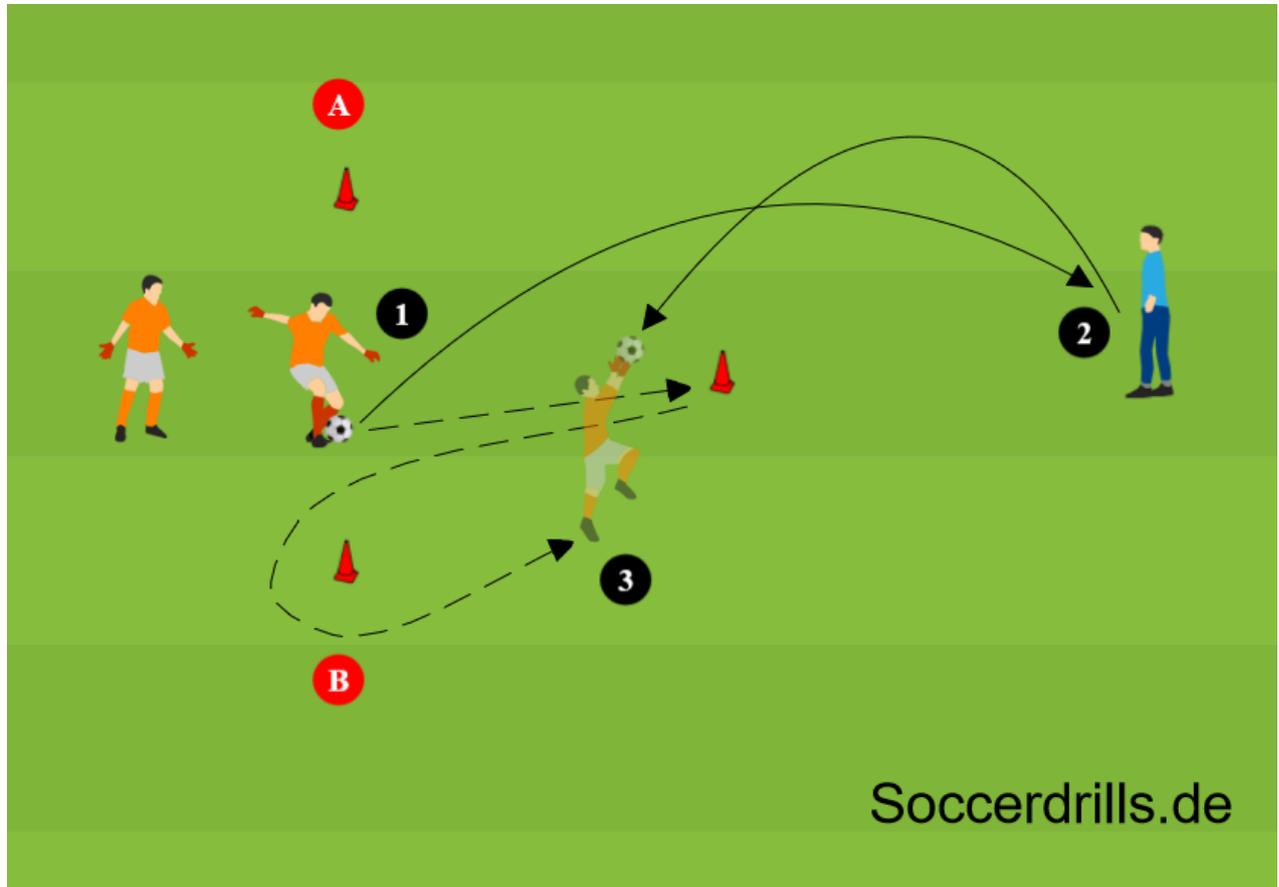


Torwarttraining – D-Jugend (U12, U13)

Übungsbeispiel – Volley und fangen



Organisation:

- Wir stellen drei Hütchen so auf, dass sie ein Dreieck bilden. Abstände nach Leistungsvermögen.
- Auf der Linie zwischen Hütchen A und B steht ein Torwart mit einem Ball in den Händen.
- Etwas entfernt vom dritten Hütchen steht der Trainer oder ein weiterer Spieler.

Ablauf:

1. Der Torwart spielt den Ball volley aus der Hand zum Trainer (Spieler).
2. Dieser fängt den Ball.
3. Anschließend läuft der Torwart vorwärts zum vorderen Hütchen und berührt dieses mit der Hand und läuft rückwärts zurück. Der Trainer (Spieler) ruft „A“ oder „B“, entsprechend umläuft der Torwart das aufgerufene Hütchen und bewegt sich vorwärts. Anschließen startet er zum zugeworfenen Ball und fängt diesen im Sprung. Der Spieler (Trainer) mit Ball wirft diesen nach dem zweiten Sprung zu. Der fangende Torwart landet auf einem Fuß, setzt den anderen Fuß auf, springt und fängt den Ball.

Varianten:

- Weitere Bewegungsformen beim Lauf zum Hütchen, zum Beispiel Siedesteps, Drehungen etc.

Trainertipps:

- Achte auf korrekte Sprungtechniken.