

Torwarttraining – E-Jugend (U10, U11)

Übungsbeispiel – Torwart-Handball

Organisation:

- Zwei Tore werden frontal gegenüber aufgestellt. Abstand nach Leistungsvermögen.
- In jedes Tor kommt ein Torwart. Ein Spieler (Trainer) mit Ball befindet sich in der Mitte des Übungsfeldes.
- Viele Bälle sollten bereitliegen.

Ablauf:

1. Der Spieler/Trainer im Zentrum spielt den Ball auf einen Torwart. Das Zuspiel erfolgt flach oder als flacher Aufsetzer. Dieses Zuspiel soll kein Torerfolg werden.
2. Der Torwart nimmt den Ball technisch korrekt auf und wirft ihn als Aufsetzer aufs andere Tor.
3. Der zweite Torwart soll den Torerfolg verhindern.

Varianten:

- Lege für beide Torwartpositionen jeweils 4 Bodenmarkierungen aus, vom Torwart horizontal oder vertikal. Die Torhüter müssen jeweils vor ihrer Aktion im Slalom mit Sidesteps oder Vorwärts- Rückwärtslauf die Markierungen durchqueren.
- Die Torhüter treten im Wettkampf gegeneinander an. Wer wirft die meisten Tore?

Trainertipps:

- Wettkämpfe gehören in den Kinderfußball.
- Beachte bei den Abständen die Leistungsstärke deines Teams.

