

Fussball – Torhütertraining: Hohe Bälle – Rhythmus

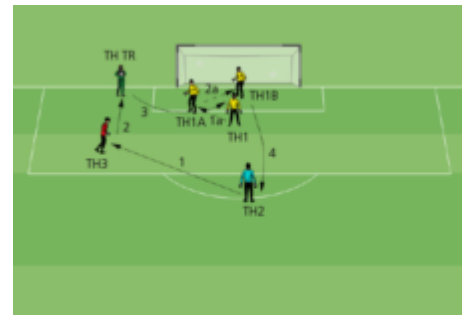
Der Ball und die Aktion geben in dieser Übung immer den Rhythmus vor; der TH muss seinen Rhythmus dementsprechend ständig anpassen, damit er seine Aktion erfolgreich starten kann.

Learnings: Vor allem bei den jungen TH, die selten mit solchen Aktionen im Training und vor allem im Spiel konfrontiert sind, ist es wichtig, im Zusammenhang mit den koordinativen Fähigkeiten, erste Erfahrungen im Bereich hohe Bälle zu machen. Somit können sie solche Situationen, in denen mehr Raum vorhanden ist oder die Gegenspieler Kraft entwickeln, im Training erleben (ab Footeco-14).

Ablauf: TH1 orientiert sich zu TH2. TH2 wirft den Ball zu TH3. TH1 verschiebt sich mit dem Ball und orientiert sich zu TH3 (Schussposition – Grundstellung im Tor – Position TH+A).

TH3 wirft den Ball zu THTR und TH1a orientiert sich zu THTR (Hoher Ball – Offene Stellung – Position TH+B).

THTR wirft einen deklarierten Ball als Flanke zu TH1B, der zu TH spielt (Wurf), nachdem er den Ball gefangen hat.



Variationen

- Flugbahnen der Bälle von THTR variieren.
- Positionierung von TH2 und TH3.

einfacher

- GTH1A orientiert sich zu THTR (ohne Vorbewegung).

Bemerkung: Jeder TH hat 3 bis 5 Aktionen im Tor, dann Positionen wechseln.

Material: 1 Tor, 1 Ball

Quelle: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO