

# Fussball – Torhütertraining: Lektion «Hechten»

Die meistbenutzte Technik im Torwarttraining: Diese Lektion ist immer in Bezug auf eine Spielsituation anwendbar.

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 bis 75 Minuten
- Stufe: E-D und ältere Juniorinnen und Junioren
- Mit min. 2 bis max. 6 Torhütern möglich (Beispiel-Lektion mit 4 Torhütern)

## Lernziele

- Hechten erleben, erlernen, anwenden und gestalten
- TE-Training integriert in Spielformen
- Spass

[Lektion: Hechten](#) (pdf)

---

Quelle: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**