Fussball – Torhütertraining: Lektion «Duelle 1:1»

Ein Duell auszutragen benötigt nicht nur Mut und Entschlossenheit, sondern die Fähigkeit, die richtige Technik korrekt in Bezug auf die Situation anzuwenden. Es stehen 5 Techniken zur Verfügung: Block Fuss, Block Hand, Tauchen, Bein weg und das Kreuz.

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

- Duelle 1:1 erleben, erlernen, anwenden und gestalten
- Die verschiedenen TE und TA richtig umsetzen
- TE Training integriert in Spielformen
- Spass

Lektion: Duelle 1:1 (pdf)

Quelle: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO