

Fussball – Torhütertraining: Herauslaufen – Rhythmus

Mit dieser Übung kann der junge Torhüter wichtige Erfahrungen im Bereich Herauslaufen sammeln.

Learnings: Wie schnell ein Ball auf TH zufliegt, welche Schritte und vor allem wie viele Schritte er machen kann, um den Ball so schnell wie möglich unter Kontrolle zu haben. Last but not least: Er lernt einen Entscheid zu treffen (kognitiver Prozess) – ein ganz wichtiger und entscheidender Leistungsfaktor.

Ablauf: THTR, TH2 und TH3 stehen je mit einem Ball ganz nahe zusammen. Auf Kommando des THTR spielen allen drei gleichzeitig, aber unterschiedlich stark, den Ball in den 16er-Raum. TH1 muss der Ball, den am schnellsten zu ihm kommt, angreifen und fangen.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- GTH1 muss den langsamsten Ball angreifen.
- TH1 muss den mittleren Ball angreifen.
- THTR, TH2 und TH3 variieren ihre Startposition und/oder die Flugbahnen der gespielten Bälle.

einfacher

- Nur mit 2 Bällen, immer nur den schnellsten Ball angreifen.

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

Material: 3 Bälle, 1 Tor

Quelle: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO