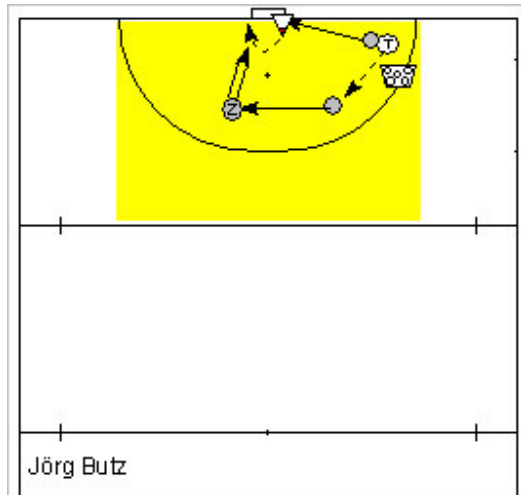


Torwart - Training Übungen für das Einzeltraining mit einem Trainer



Organisation der Übung

- 1 Zuspieler etwa 5 Meter vor dem Tor in Verlängerung des hinteren Torpfostens.
- Trainer mit Bällen auf der Grundlinie neben dem vorderen Torpfosten
- 1 weiterer Ball liegt vor der Langbank bereit
- 1 Torhüter im Tor.

Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit

Der Trainer schießt zunächst den 1. Ball flach und scharf aus spitzem Winkel auf die "kurze" Ecke, läuft anschließend zum bereitliegenden 2. Ball weiter und spielt dosiert den Zuspieler an.

Der Torhüter reagiert auf den 1. Schuß des Trainers, richtet sich blitzschnell auf und hält auch den 2. Ball.

Variation

- 1. Ball als halbhoher Ball direkt auf den Torhüter.