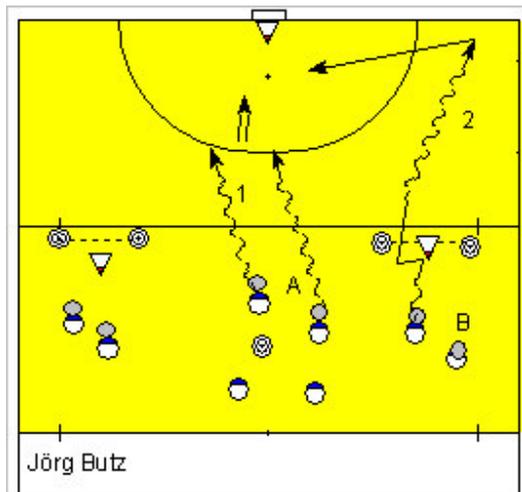


Torwart - Training Torhüter und Feldspieler Übungen



Leistungstraining

Organisation

Die Spieler verteilen sich vor einem Tor mit Torhüter auf verschiedenen Positionen:

1. Die Angreifer teilen sich in Flügelspieler und Sturmspitzen - Paare auf
 2. Auf beiden Seiten stellt sich je 1 Verteidiger vor einer markierten Linie auf
- Jeder Angreifer hat einen Ball

Ablauf der Übung

Die Aktionen werden jeweils durch das erste Sturmspitzen - Paar eingeleitet: Die beiden Spitzen dribbeln nacheinander bis zur Schusskreisrandgrenze und schießen auf das Tor.

Danach versuchen die beiden Flügelspieler B, nacheinander im 1 gegen 1 den jeweiligen Verteidiger zu überspielen und die Linie zu überdribbeln. Wenn sie dies schaffen, können sie ungestört auf die beiden Angriffsspitzen vor das Tor flanken. Dann schießt das nächste Angreifer - Paar auf das Tor und bekommt anschließend die Flanken usw.

Variation

Nur eine Spitze schießt auf das Tor und verwertet die Flanken.