

Torwarttraining – C-Jugend (U14, U15)

Übungsbeispiel – Pferdsprung



Organisation:

- Wir benötigen zwei Torhüter. Zur Orientierung befindet sich hinter diesen Torhütern ein Hütchentor.
- Ein weiterer Torhüter oder der Trainer befindet sich in einiger Entfernung zu den beiden Übenden.

Ablauf:

- Einer von den beiden Torhütern am Hütchentor führt Liegestütze aus. Der andere Torwart überspringt diesen dabei seitlich hin und her.
- Der Spieler (Trainer) mit Ball wirft diesen nach dem zweiten Sprung zu. Der fangende Torwart landet auf einem Fuß, setzt den anderen Fuß auf, springt und fängt den Ball.

Varianten:

- Beim Zuwurf werden hohe Bälle eingestreut. Diese werden über Kopfhöhe gefangen.

Trainertipps:

- Achte auf korrekte Sprungtechniken.
- Die Torhüter sollten sich abwechseln.