



Torwart-Einheit E-/D-Jugend

50-Minuten-Ablauf ohne Torwarttrainer

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

DATUM

TORHÜTER/IN

Der 50-Minuten-Ablauf

Sechs Blöcke, ein Ball pro Paar, ein Tor, ein paar Hütchen.

- ☐ W-Griff mit Bodenaufsetzer (5 min): Ball prellen, im Sprung fangen, zur Brust sichern
- ☐ Flachball-Aufnahme in Paaren (8 min): Körper hinter den Ball, Beine schließen
- ☐ Sanftes Fallen aus dem Knien (8 min): seitlich neben den rollenden Ball, schnell auf die Füße
- ☐ Turn and Receive (7 min): fangen, zurückgeben, sofort zum zweiten Anspieler drehen
- ☐ 1-gegen-1 durch die Gates (10 min): Angreifer nach außen drängen, mit zwei Händen klauen
- ☐ Abschlussspiel mit Bonus (12 min): der Nachwuchs im Tor spielt mit und eröffnet mit dem Fuß

Coaching-Punkte

Fünf Hinweise, die in jeder Einheit sitzen sollten.

- ☐ W-Griff: Daumen fast berührend, nicht überlappen
- ☐ Immer den Körper hinter den Ball bringen
- ☐ Beim Fallen nie mit dem Ellbogen abfangen
- ☐ Im 1-gegen-1 lange auf den Füßen bleiben
- ☐ Hände vor dem ersten harten Schuss aufwärmen

Häufige Fehler vermeiden

Was ohne Torwarttrainer am meisten Entwicklung kostet.

- ☐ Flanken und hohe Bälle regelmäßig üben, nicht nur Torschuss
- ☐ Bis zur D-Jugend auch im Feld spielen lassen, nicht früh festlegen
- ☐ Vor dem ersten harten Schuss die Hände aufwärmen
- ☐ Erst die saubere Bewegung, dann Tempo, dann Weite

