

Tormanntraining

Beobachtungsfähigkeit und Konzentration

Auf dem Bauch liegen und Beobachtung des Trainers
Bauchlage und Zuruf des Trainers
Zwei Bälle und Reaktion
Torwart im Kniestand

Gewandtheit

Sprung und Kriechen mit Hürde
Kriechen und Sprung über Hürde

Koordination

Koordination mit Hütchen
Koordination mit Reifen

Reaktionstraining

Torwart mit dem Rücken zum Trainer
Auf dem Bauch und Beobachtung des Trainers
Schnelle Drehung und rollender Ball
Bauchlage und Zuruf des Trainers
Zwei Bälle und Reaktion
Torwart im Kniestand

Schnelligkeit

Schnelligkeit mit Hürden
Schnelligkeit mit Hütchen
Schnelligkeit mit Reifen

Sprungkraft

Sprungkraft mit Hürden
Sprungkraft mit Hütchen
Sprungkraft mit Reifen

Torwartspezifisches Aufwärmen

Aufwärmen mit der Grundtechnik "Fangen hoher Bälle"

Aufwärmen mit der Grundtechnik "Verarbeitung von Rückpässen"

Aufwärmen mit den Grundtechniken "beidfüssiges Dirbbling" und "Fangen hoher Bälle".

Aufwärmen mit Konzentration und Ballgefühl

Aufwärmen mit der Grundtechnik "Einhändiges Fausten"

Aufwärmen mit seitlichem Abrollen

Aufwärmen mit Reaktionsschulung und seitlichem Abrollen

Aufwärmen mit Reaktionsschulung und Fangen halbhoher Bälle

Aufwärmen mit der Grundtechnik "Abwürfe"