



Der Torspieler



Standardisiertes Einlaufen Torspieler E 11

Einwärmprogramm ohne Ball

- Locker Einmal Quer: Hin- und Herlaufen (Platz spüren)
- In Spielfeldrichtung: Lockeres Joggen ohne Ball mit Beweglichkeitsübungen (Arme und Beine ein- und ausdrehen), auch Rückwärts Laufen integrieren
- In Goaliegrundstellung seitwärts verschieben
- Stretching / Core

Einwärmprogramm mit Ball

- Rückpassverarbeitung: zwei Ballkontakte, Frontal «sicher» / Offen stehen «links-links / rechts-rechts», je 5 Bälle, (Distanz ca. 10 Meter)
- Spielauslösung mit Auswurf: Hoch und flach, (Distanz ca. 10 Meter), Abstoss flach und Auskick (Distanz ca. 20 Meter)

Arbeiten vor dem Tor / Bodengewöhnung

- Ball flach: Frontal und von der Seite und Ball volley: Frontal und von der Seite in die Hände schiessen. Je 4 Bälle (Distanz ca. 5 Meter)
- Hockend: Ball zuwerfen links und rechts je 4 Bälle, das Gleiche mit einem Arm inkl. Übergreifen
- Schuss flach Frontal: Sprung nach vorne, 4 Bälle
- Hechten flach links und rechts, je 4 Bälle (30° nach vorne, Ball angreifen)
- Auf einem Knie: Ball halbhoch erhechten, 4 Bälle pro Seite, (Distanz ca. 2-3 Meter)
- Schiessen aus verschiedenen Winkeln, Halbkreis, je 4 Bälle (Distanz ca. 8 Meter)

Flanken

- von der Grundlinie links und rechts, je 4 Bälle (Distanz ca. 5 Meter), Rückpass mit der Hand flach/hoch, je 2 Bälle

Reaktion mit 2 Bällen

- Schuss von der Grundlinie (Distanz ca. 5 Meter), Hechten links oder rechts, zweiter Ball Frontal (Sprung nach vorne), je 4 Bälle pro Seite

Ballangriff

- 2 Sprints über 5-6 Meter mit Ballangriff (Pass in die Tiefe)

Wir sind bereit für das Spiel oder das Training!

Erich von Känel

Hauptsponsoren Stützpunkt

RAIFFEISEN



Autohaus von Känel AG
3714 Frutigen



beosolar.ch
Erneuerbare Energie