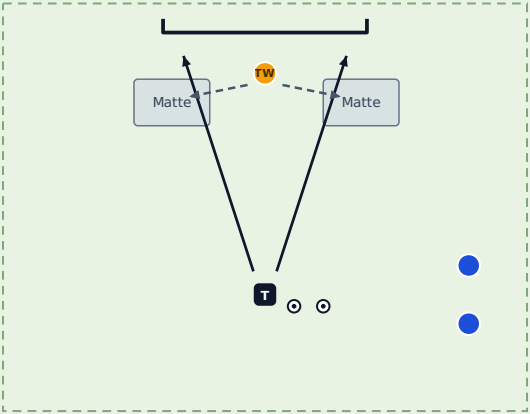
TRAININGSKARTE U24

HAUPTTEIL · 12 MIN

# Kleine Torwartschule

F-Jugend | E-Jugend

Torwartspiel | Koordination | Beweglichkeit | Ballkontrolle




Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

# Kleine Torwartschule

> Eine Grundlagenstation für alle, die Lust aufs Tor haben. In der F-Jugend ist der Torwart optional, in der E-Jugend Standard – deshalb rotieren hier alle durch, statt einen festzulegen.

1. Aufwärmen: Ball zu zweit zuwerfen und fangen. Handkorb bilden, Daumen hinter dem Ball.
2. Station 1 – Grundstellung: Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Hände vor dem Körper. Flache Bälle sicher aufnehmen.
3. Station 2 – Halbhohe Bälle: Ball in Brusthöhe zum Körper hin abfangen und festhalten.
4. Station 3 – Seitliches Abrollen: aus der Grundstellung seitlich auf die Matte abrollen, Ball festhalten. Erst aus dem Kniestand, dann aus dem Stand.
5. Station 4 – Abschluss: Der Trainer schießt flach in die Ecken, der Torwart fängt oder wehrt kontrolliert ab.
6. Jede Station 2 bis 3 Minuten, alle Kinder rotieren durch.

| | |
|---|---|
| Material | Tore, Bälle, Hütchen, Matten, Kastenteile |
| Ziel | Grundstellung, sicheres Fangen mit dem Handkorb und weiches seitliches Abrollen einführen – ohne die Kinder früh auf die Position festzulegen. |
| Dauer | 12 Minuten |

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆