

### An alle Fussballvereine mit Interesse an einer fundierten Ausbildung ihrer TorhüterInnen!

Häufig kommen diejenigen, die den Ball fangen sollten, im Training zu kurz. Als Einzelsportler innerhalb seiner Mannschaft braucht der Goalie ein spezifisches Einzeltraining, um den hohen Anforderungen gerecht zu werden. Nicht alle Vereine sind in der Lage, spezialisierte Goalie-Trainings anzubieten. Um diese Lücke zu schliessen, biete ich an:

#### neue Trainingsmethode für TorhüterInnen im Spitzen- und Breiten-Fussball



Die Vorbereitung

Mit der **Sidekick-Ballmaschine** wird das Training für den Torhüter spezifischer gestaltet. Beim Flanken zum Beispiel spickt die Maschine stets die „gleichen“ Bälle. Der Trainer stellt Geschwindigkeit, Spin und Flugbahn in mehreren Varianten „match-getreu“ ein.

Der Torhüter hat so die Möglichkeit, sein Stellungsspiel und den Ablauf „Ballfangen“ nachhaltig einzuüben. Ein Spieler oder Trainer kann die Bälle nicht mehrfach so genau spielen. Der Torhüter entwickelt dadurch einen optimalen Bewegungsablauf, sein Timing wird perfektioniert. Der Trainer befindet sich direkt beim Torhüter, dadurch können die Korrekturen unmittelbar aus nächster Nähe erfolgen.



Anspruchsvolle Flanken – Coaching direkt beim Torhüter



Der Bewegungsablauf wird analysiert

Beim frontalen Schusstraining kann die Ballmaschine Bälle mit über 100 Stundenkilometern auf das Tor schießen. Dies ist je nach Distanz eine grosse Herausforderung. Auch hier können alle Varianten von Schüssen (hoch, flach, gerade, seitlich etc.) eingestellt werden. Der Torhüter übt den Bewegungsablauf bis in kleinste Detail. Ein Einsatz in einer grösseren Halle ist auch möglich.

**Angebot:** Die Maschine (inkl. Bedienung) kann für das Torwart-Training gemietet werden. Das Training wird gleichzeitig analysiert und ausgewertet. Eine Probe-Lektion (60') mit begleitetem Coaching kostet **Fr. 150.-** inkl. MWST, plus Spesen (Fr. 0.70/km für Hin- und Rückfahrt). Die Bezahlung erfolgt bar vor Ort gegen Quittung. Im Anschluss an die Probelektion erstelle ich gerne eine Offerte für ein weiterführendes Training.

Wenn Sie Interesse haben kontaktieren Sie mich über [info@ies-teaching.ch](mailto:info@ies-teaching.ch) oder 079 225 95 35.

Mit sportlichen Grüssen  
Jürg Schaad

Fotos: Beat Bürki, FC Oberdiessbach