

Tipp an Goalietrainer:

1. Wähle ein standardisiertes Einlaufprogramm **vor** dem **Spiel** (Ritual = Sicherheit)
2. Distanzen immer gleich:
Teil 1 findet immer über Spielfeldbreite statt (erkennen Platzbeschaffenheit).
Teil 2 findet immer bis zur Strafraumlinie statt (mess- und kontrollierbar).
3. Vorgaben Trainer von 5-7 Varianten. Eigenwahl Goalie 1-2 Varianten (wohlfühlen).

Materialien: Keine

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Ausgangssituation:

Teil 1: 3-4 Bahnen leichter Trab.

Die Torhüter laufen sich über die Spielfeldbreite warm.

Teil 2: Der Trainer gibt 5-7 Varianten vor:

Die untenstehenden Varianten sind von der Grundlinie zur Strafraumlinie zu laufen.

Varianten:

- a) „Golden-8“ von Hans Tanner (siehe separates Blatt)
- b) Anfersen, Hände hinten überkreuzen
- c) Knie vorne heben; Hände vorne überkreuzen auf den Knien
- d) Sidesteps mit Drehung
- e) Armkreisen einarmig vorwärts/rückwärts (wie ein Abwurf)
- f) Armkreisen beidarmig synchron vorwärts/rückwärts
- g) Überkreuzen, d.h. Torsion der Schulter und Hüfte, kleine und schnelle Schritte
- h) Hopserlauf, kleine und schnelle Schritte
- i) Arme seitlich öffnen und schliessen
- j) vorwärts seitlich laufen (Richtung 10 Uhr und 2 Uhr)
- k) Nach Sprints, rückwärts seitlich laufen (Richtung 8 Uhr und 4 Uhr)
- l) kräftiger Hopserlauf

Anschliessend kann der Torhüter noch 1-2 Varianten selber wählen (sich wohlfühlen).

Author: Fred Zbinden (DE00290809)