

Torwartcamp – Trainings- & Tagesablauf

Montag bis Freitag · 8 Torhüter · 2 Trainingsgruppen à 4 Torhüter · Headcoach + Assistenztrainer

Grundstruktur

Gruppe A: 4 Torhüter **Gruppe B:** 4 Torhüter

Wenn eine Gruppe beim Headcoach trainiert, wird die jeweils andere Gruppe parallel vom Assistenztrainer betreut. Dadurch sind beide Gruppen während des gesamten Trainingsblocks aktiv und betreut.

Montag – Technik & Grundlagen

Zeit	Gruppe A – 4 Torhüter	Gruppe B – 4 Torhüter
09:00–10:00	Frühstück	Frühstück
10:00–11:15	Training mit dem Headcoach: Grundtechnik & Stellungsspiel	Training mit dem Assistenztrainer: Koordination & Fußarbeit
11:15–11:30	Pause	Pause
11:30–12:45	Training mit dem Assistenztrainer: Koordination & Fußarbeit	Training mit dem Headcoach: Grundtechnik & Stellungsspiel
12:45–14:00	Mittagspause	Mittagspause
14:00–15:15	Training mit dem Headcoach: Fangen, Abdruck & Bodentechnik	Training mit dem Assistenztrainer: individuelles Technikprogramm
15:15–15:30	Pause	Pause
15:30–16:45	Training mit dem Assistenztrainer: individuelles Technikprogramm	Training mit dem Headcoach: Fangen, Abdruck & Bodentechnik
17:00	Trainingsende	Trainingsende

Dienstag – 1 gegen 1 & Reaktion

Zeit	Gruppe A – 4 Torhüter	Gruppe B – 4 Torhüter
09:00–10:00	Frühstück	Frühstück
10:00–11:15	Training mit dem Headcoach: 1 gegen 1	Training mit dem Assistenztrainer: Reaktion & Koordination
11:15–11:30	Pause	Pause
11:30–12:45	Training mit dem Assistenztrainer: Reaktion & Koordination	Training mit dem Headcoach: 1 gegen 1
12:45–14:00	Mittagspause	Mittagspause
14:00–15:15	Training mit dem Headcoach: Reaktion & kurze Distanz	Training mit dem Assistenztrainer: Eigenprogramm / Technik
15:15–15:30	Pause	Pause
15:30–16:45	Training mit dem Assistenztrainer: Eigenprogramm / Technik	Training mit dem Headcoach: Reaktion & kurze Distanz
17:00	Trainingsende	Trainingsende

Mittwoch – Flanken & Strafraumbeherrschung

Zeit	Gruppe A – 4 Torhüter	Gruppe B – 4 Torhüter
09:00–10:00	Frühstück	Frühstück
10:00–11:15	Training mit dem Headcoach: Flanken & hohe Bälle	Training mit dem Assistenztrainer: Technik & Koordination
11:15–11:30	Pause	Pause
11:30–12:45	Training mit dem Assistenztrainer: Technik & Koordination	Training mit dem Headcoach: Flanken & hohe Bälle
12:45–14:00	Mittagspause	Mittagspause
14:00–15:15	Training mit dem Headcoach: Strafraumbeherrschung	Training mit dem Assistenztrainer: Videoanalyse / individuelles Training
15:15–15:30	Pause	Pause

Zeit	Gruppe A – 4 Torhüter	Gruppe B – 4 Torhüter
15:30–16:45	Training mit dem Assistententrainer: Videoanalyse / individuelles Training	Training mit dem Headcoach: Strafraumbeherrschung
17:00	Trainingsende	Trainingsende

Donnerstag – Spieleröffnung & Entscheidungsverhalten

Zeit	Gruppe A – 4 Torhüter	Gruppe B – 4 Torhüter
09:00–10:00	Frühstück	Frühstück
10:00–11:15	Training mit dem Headcoach: Spieleröffnung	Training mit dem Assistententrainer: Technik & Passspiel
11:15–11:30	Pause	Pause
11:30–12:45	Training mit dem Assistententrainer: Technik & Passspiel	Training mit dem Headcoach: Spieleröffnung
12:45–14:00	Mittagspause	Mittagspause
14:00–15:15	Training mit dem Headcoach: Entscheidungen unter Druck	Training mit dem Assistententrainer: Spielformen & Koordination
15:15–15:30	Pause	Pause
15:30–16:45	Training mit dem Assistententrainer: Spielformen & Koordination	Training mit dem Headcoach: Entscheidungen unter Druck
17:00	Trainingsende	Trainingsende

Freitag – Wettkampf & Camp-Finale

Zeit	Gruppe A – 4 Torhüter	Gruppe B – 4 Torhüter
09:00–10:00	Frühstück	Frühstück
10:00–11:15	Training mit dem Headcoach: Wettkampfübungen	Training mit dem Assistententrainer: Technik-Challenge
11:15–11:30	Pause	Pause
11:30–12:45	Training mit dem Assistententrainer: Technik-Challenge	Training mit dem Headcoach: Wettkampfübungen
12:45–14:00	Mittagspause	Mittagspause
14:00–15:15	Training mit dem Headcoach: Wettkampf / 1 gegen 1 / Abschlüsse	Training mit dem Assistententrainer: Video / Regeneration
15:15–15:30	Pause	Pause
15:30–16:45	Training mit dem Assistententrainer: Video / Regeneration	Training mit dem Headcoach: Wettkampf / 1 gegen 1 / Abschlüsse
16:45–17:00	Camp-Finale / Feedback / Verabschiedung	Camp-Finale / Feedback / Verabschiedung

Trainingsprinzip

Der Headcoach arbeitet pro Trainingsblock mit einer Vierergruppe intensiv und individuell. Parallel übernimmt der Assistententrainer die zweite Vierergruppe. Anschließend wechseln die Gruppen. So erhalten alle 8 Torhüter dieselbe Trainingszeit und werden durchgehend aktiv betreut.

Ergebnis: Jede Gruppe erhält täglich vier 75-Minuten-Blöcke, davon zwei mit dem Headcoach und zwei mit dem Assistententrainer. Damit entstehen 5 Stunden und 30 Minuten betreute Trainingszeit pro Tag und 27,5 Stunden über die fünf Camp-Tage.