

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

**Neue Trainingsmethode für TorhüterInnen im Spitzen- und Breiten-Fussball**

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.

Beim frontalen Schusstraining kann die Ballmaschine Bälle mit bis zu 120 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.

Die Maschine ist bereits bei *Team Bern-West* im Torhüter-Training integriert. Ein Einsatz in einer Halle ist auch möglich.

**Einladung zu einem Demo-Training:**

Datum: 27.3.10  
Zeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr  
Ort: Kunstrasen, Schulanlage Hessgut, Jägerweg 19, 3098 Köniz, Parkiermöglichkeiten direkt bei der Schulanlage  
Kosten: 25.00 für Mitglieder und 30.00 für Nichtmitglieder.  
Anmeldung: über Internet auf [goalies.ch](http://goalies.ch) mit Vermerk „Ballwurfmaschine Bern“  
Dress: allenfalls sportlich für diejenigen, welche „gegen die Maschine“ antreten wollen