



MEINETORWARTSCHULE^{DE}
Kompetenz. Vertrauen. Qualität.

Teil **1**

Coaching-Handbuch Das Zonentraining



MEINETORWARTSCHULE^{DE}
Ausbildungssystem

präsentiert

Das
ZONEN TRAINING

Die moderne Art der Torverteidigung

Christian Lasch

MEINETORWARTSCHULE
VERLAG UND MEDIEN



© 2016 Christian Lasch
MEINETORWARTSCHULE
Verlag & Medien

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig und nach den neuesten Kenntnisständen und Methoden aus der Praxis erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Eine Haftung des Autors und dem Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach und Vermögensschäden sind ausgeschlossen.

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei der Deutschen Nationalbibliothek erhältlich.

Erstauflage 2016
Satz: Die 3 Phasen Designbüro, Essen
Made in Germany
Printed in Germany, 2016

ISBN 978-3-945568-00-2





Einleitung / Begrüßungswort / Editorial

1	Das moderne Anforderungsprofil des Fußball-Torwarts ..	6
1.1	Grundannahmen	6
1.2	Statistische Ergebnisse und Konsequenzen	9
1.3	Konsequenzen für das Zonentraining	11
2	Inhalte und Methodik des Zonentrainings	12
2.1	Das Zonenmodell	12
2.2	Das Grundprinzip der Torverkleinerung / Zonen-Zauberformel	14
2.3	Die sieben Bausteine des Zonenspiels	21
2.3.1	Der sichere Abstand	23
2.3.2	Die Ideal-Linie	26
2.3.3	Die Ballanlauf-Linien	27
2.3.4	Der rechtzeitige und sichere Stand	29
2.3.5	Der magische Abstand	31
2.3.6	Die lebendige Mauer	32
2.3.7	Das Prinzip der ersten Bewegung	33
2.4	Das optimale Zonenspiel	36
2.5	Die Ausbildungsmethodik	43
2.5.1	Das Spielgemäße Konzept hinter dem Zonentraining: Eine sportdidaktische Begründung (von Nicolai Bohn)	44
2.5.2	Der Zonen-Ausbildungsplan	50
2.5.3	Die 17 Zonen-Techniken	53
2.5.4	Die taktischen Grundsituationen	55
3	Literaturverzeichnis	59



„Das **moderne Anforderungsprofil** des Torhüters hat sich in den vergangenen Jahren enorm weiter entwickelt. Noch mehr als früher tragen die Torhüterinnen und Torhüter in entscheidender Weise in der Defensive und Offensive dazu bei, ob das Spiel gewonnen oder verloren wird. „Ein **überragender Torhüter kann ein Spiel quasi alleine ‚herausreißen‘ und zum großen Rückhalt der Mannschaft werden“**, so **Jörg Daniel**, verantwortlicher DFB-Sportlehrer für den Bereich der Torwarttrainer-Ausbildung in Deutschland. Manuel Neuer hat dies bei der WM 2014 in Brasilien als Vertreter der deutschen Torhüter-Tradition eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Tradition heißt jedoch nicht die Asche zu bewachen, sondern das Feuer zu bewahren. Um weiterhin langfristigen Erfolg in der Ausbildung junger Torhüterinnen und Torhüter und deren Trainerinnen und Trainern zu haben, muss sich auch die Qualität und Methodik dieser Ausbildung weiter entwickeln und sich an aktuellen Erkenntnissen sowie modernen Ausbildungskonzepten orientieren.

Aufbauend auf den **Erfahrungen** aus mehr als 5.000 Trainings- und Wettkampfstunden in der Praxis, insbesondere an der Basis in den Vereinen, hat es sich **MEINERTORWARTSCHULE** zur Aufgabe gemacht, den immensen Bedarf an fachlich fundierten, methodisch durchdachten und systematisch aufgebauten Lern-Medien zum Thema Torwart-Training auf qualitativ hohem Niveau zu decken, stetig weiter zu entwickeln und neue Wege zu gehen. Im Ergebnis sollen komplette Ausbildungsreihen im Grundlagen-, Fortgeschrittenen- und Leistungsbereich stehen, in denen mehrere Lerneinheiten schrittweise und altersgemäß sowohl **technische Perfektion** als auch **taktische Handlungssicherheit** des Torwarts sicherstellen.

Es soll gebrochen werden mit der willkürlichen Ansammlung von Übungen und „guten Ratschlägen“, die nach außen hin gut wirken, aber keine wirkliche Substanz aufweisen. Wir entwerfen u. a. medial aufbereitete **Bewegungsleitbilder** und **„Best-Practice-Videos“**, **methodische Lernreihen** und die dazu passenden **Coaching-Punkte im Detail**, **Entwicklungs-Checklisten** zur Selbsteinschätzung und vieles mehr. Diese sollen nicht nur ein **Lernen am Modell** ermöglichen, sondern zudem die Eigenwahr-



nehmung und Fähigkeit zum Eigentraining der Torhüter und Torhüterinnen fördern. Die Trainer sollen **interaktiv** in das Thema moderne Torwart-Ausbildung eingeführt werden.

Als erste und grundlegende Antwort auf diesen erhöhten Qualitätsanspruch kann innerhalb unseres **MT-AUSBILDUNGSSYSTEMS** das **Zonentraining** verstanden werden. Das sogenannte Zonenmodell dient zudem dem Deutschen-Fußball-Bund (DFB) als **Vorbild** für die neu entwickelte **DFB Torwart-Trainer Basisausbildung**, die flächendeckend in ganz Deutschland durch die 21 Landesverbände umgesetzt wird – es ist das zentrale Vermittlungsmodell. Die Grundlagentechniken des Torhüters werden im Rahmen dieses Modells nicht bloß isoliert trainiert, sondern direkt von Beginn an in einen das richtige Stellungsspiel betreffenden taktischen Zusammenhang gestellt. Jede technische Anforderung an den Torhüter hat auf dem Platz auch einen taktischen Aspekt, den es zu berücksichtigen gilt, insbesondere in Bezug auf die Wahl der jeweils optimalen Entscheidung zur Torverteidigung. Der Autor war federführend an der Entwicklung des Zonenmodells beteiligt.



Der Erfolg des Zonentrainings lässt sich anhand von vier wesentlichen Merkmalen erklären:

- 1** Das Zonentraining ist ein **Gesamtansatz**, in dem es nicht nur möglich wurde, bereits existierende Ansätze zur Torverteidigung sinnvoll zusammen zu führen, sondern darüber hinaus mit bisher noch wenig bekannten Erkenntnissen und Trainingsansätzen zu ergänzen. Die **Verbindung von Technik- und Taktiktraining** sowie die **methodische Konzeption** bilden im sportlichen Sinne das Highlight.
- 2** **Ausgangspunkt** jeglicher Überlegungen und Ansätze **ist das Spiel**, d. h. es findet kein ausschließlich isoliertes Torwart-Training an den Anforderungen und Situationen des Spiels vorbei statt, sondern es hat immer einen unmittelbaren Bezug zum Wettkampf und ist daher äußerst Spiel nah.
- 3** Der **sportwissenschaftliche Hintergrund** stellt sicher, dass das Zonentraining durch umfassende statistische Untersuchungen und Spielanalysen stets an den Anforderungen des Spiels orientiert ist sowie bei der methodischen Vermittlung auf moderne Erkenntnisse der Trainingswissenschaft und Psychologie zurückgreift.
- 4** Das Zonentraining ist in seinen theoretischen Ansätzen und in seiner praktischen Umsetzung auf dem Platz **bereits erfolgreich erprobt und umfassend angewandt worden**. Es dient den Trainerinnen und Trainern aufgrund des methodisch aufgebauten Leitfadens als ideale Grundlage zur Ausbildung von Torhüterinnen und Torhütern sowie den Protagonisten im Tor als effektive Hilfestellung in Form **technisch-taktischer Musterlösungen** für immer wiederkehrende Herausforderungen im Spiel – mit welchen Aktionen habe ich die größte Chance Gegentore zu verhindern?

Das vorliegende erste **Coaching-Handbuch zum Zonentraining** möchte zum einen in die oben angeführten **analytischen Hintergründe** einführen und zum anderen darauf aufbauend die **wichtigsten Grundbegriffe, Ansätze und Konsequenzen** für das Torwart-Training erläutern. Es ist demnach der erste Schritt zum Gesamtverständnis unseres Ausbildungskonzeptes und Grundlage der folgenden Teile zum Zonentraining wie z. B. den „17 Zonen-Techniken“ und den „taktischen Musterlösungen“. Man könnte auch sagen, dass das vorliegende Handbuch in das allgemeine „Denken“ des Zonentrainings bzw. dessen **Philosophie** einführt.

Ich wünsche allen Torhüterinnen und Torhütern sowie deren Trainerinnen und Trainern viel Spaß und Erfolg bei der eigenen Umsetzung des Zonentrainings!

Euer *Christian Lersch*



1.1 Grundannahmen

Als **mitspielender Torwart** leitet der moderne Torhüter als **erster Angreifer** das Aufbauspiel bzw. den Konter der eigenen Mannschaft ein und verhindert durch effektive Abwehraktionen Torchancen des Gegners bereits in der Entstehung. Es sind **fußballerische Fähigkeiten** gleichermaßen gefragt wie **intelligentes Spielverständnis** und **Übersicht**. Insbesondere das Mitspielen hinter einer Abwehrkette verlangt der neuen Torwartgeneration à la Manuel Neuer ein hohes Maß an technischen und taktischen Fähigkeiten ab, insbesondere Fähigkeiten eines guten **Feldspielers**. „Im Zuge einer Dreier- oder Viererkette übernimmt der Torhüter quasi die Funktion eines ‚Ersatz-Liberos‘, indem er Steilpässe abläuft, eine Anspielstation nach hinten ist (vor allem bei konsequentem Pressing des Gegners) und seine Vorderleute mit klaren Kommandos dirigiert. Die Zeiten, in denen ein Torhüter auf der Torlinie oder kurz davor verharren und sich auf die nächste ‚torhüterspezifische‘ Aktion konzentrieren konnte, sind längst vorbei. Stattdessen muss eine heutige Nummer 1 in fast jeder Situation ‚mitspielen‘ und – mit kalkulierbarem Risiko – weit vor seinem Tor agieren“¹.

Zahlreiche **aktuelle Statistiken** und **Spielanalysen** zum

Torwart, insbesondere aus Süddeutschland, Baden-Württemberg spricht z. B. bei der Gegenüberstellung von Defensiv- zu Offensivaktionen gar vom „Torspieler“ und hebt somit den scheinbaren Gegensatz von Feldspieler und Torwart auf, untermauern die-

sen Trend zum sogenannten mitspielenden Torwart, der sich jedoch bei genauere Betrachtung als schon lange bekannte **Erkenntnis** erweist: Der Torhüter hat im Spiel eine weitaus höhere Anzahl von Offensiv- als Defensivsituationen zu bewältigen. In Zahlen formuliert bedeutet dies ungefähr 70 % Offensiv- zu 30 % Defensivaktionen².

Schon **Roland Loy** kommt bei seiner umfassenden und bekannten Auswertung von Handlungen eines Torwarts bei Profi- und Amateurspielen im Fußball jedoch bereits Ende der 80er bzw. Anfang der 90er Jahre zu der Erkenntnis, „dass von den 2.906 beobachteten Aktionen in 45 exemplarisch untersuchten Spielen

1.920 (66,1 %) auf die Offensive und 986 (33,9 %) auf die Defensive entfielen. Demzufolge bezog sich die Mehrzahl aller ballgebundenen Spielhandlungen der Schlussleute auf den Spielaufbau“³.

Sicherlich hat sich die **Qualität der mitspielenden Elemente** im Vergleich zu früher sehr gewandelt bzw. sind in ihrem Anspruch an den Torwart gestiegen (z. B. höheres Tempo der Spieleinleitung oder neue Abschlagstechniken wie der Hüftdrehstoß) doch „auch wenn die Aktionsdichte der Defensiv- gegenüber der Offensivaktionen insgesamt geringer ausfällt, ist die qualitative Bedeutung für den Spielausgang keinesfalls geringer, sondern wenigstens gleichwertig oder sogar höher einzuschätzen, da eine defensive Fehlaktion den Spielerfolg unmittelbar beeinflusst“⁴.

Wesentlich **innovativer** und bisher kaum berücksichtigt sind in diesem Zusammenhang hingegen die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Statistiken zur räumlichen Verteilung von **Torschüssen** und **Torerfolgen** sowie die vernetzte Betrachtungsweise in Bezug auf den **Standpunkt des Schützen**. Von welchen Standpunkten aus fallen die meisten Tore? Aus welcher Entfernung werden die meisten Torschüsse ausgeführt? Welche Schüsse kommen fast gar nicht vor? Wo schlagen die Bälle im Tor genau ein?

Zum einen sind diese Analysen so spannend, da sie bisher noch keinen nachhaltigen Platz in die **Trainings- und Spielphilosophien des Torhüters** in Form eines **ganzheitlichen Modells** gefunden haben und zum anderen, weil seine ursprüngliche Aufgabe und Pflicht auch weiterhin darin bestehen wird, durch eine exzellente Torverteidigung Gegentore zu verhindern.

Auch **Frans Hoek** kommt ähnlich wie oben **Jörg Daniel** zu der Erkenntnis, dass „sich der Aktionsradius des Torhüters bis weit über den Strafraum ausgedehnt hat, jedoch seine vorrangige Aufgabe bestehen bleibt, nämlich Tore zu verhindern“⁵.

Aus dieser Sicht heraus wäre es doch ein fataler **Irrtum**, die Statistik zu den Offensiv- und Defensivaktionen rein **quantitativ** auf die Inhalte der Torwartausbildung bzw. des Torwarttrainings eins zu eins zu übertragen, d.h. zu 70 % Offensivak-



¹DFB 2005:18
²vgl. DFB 2011
³Loy 2006:422

⁴Ferrauti et al. 2009:16 ff.
⁵Hoek 1998:7



Interessant ist auch, dass fast alle Tore (86,64 Prozent) innerhalb des 16-Meter-Raumes entstehen.“

tionen und nur zu 30 % Tor- und Raumverteidigungsaktionen zu trainieren. Keine Frage, der moderne Torhüter ist ein mitspielender Torhüter, dennoch sind die unter **qualitativen Aspekten entscheidenden Situationen** im Spiel die „30 % Aktionen“, wo es darum geht, ein Tor zu verhindern. Ein Torhüter wird nur halb so viel für seine Mannschaft wert sein, wenn er das, was er sich nach vorne hin aufgebaut hat, nach hinten hin wieder einreißt.

Unter normalen Bedingungen hat der Torwart im Spiel, insbesondere im Vergleich zu den Feldspielern, nur relativ wenige Aktionen in größeren zeitlichen Abständen zu bewältigen. Aber genau diese sind entscheidend. Qualität in den technischen Bewegungsabläufen ist ebenso gefragt wie automatisierte Handlungssicherheit bei allen taktischen Handlungsmustern.

Dass moderne Torhüter und Torhüterinnen also mitspielen müssen, hat sich mittlerweile herumgesprochen und es gibt eine Umrenge an neuen Ansätzen für Training und Wettkampf zu diesem Thema. Rückpässe verarbeiten, erster Blick in die Tiefe, Konter einleiten, Stellpässe abfangen, den Rücken der Viererkette sichern usw. Was jedoch fehlt, ist ein anhand des Wettkampfes und den daraus resultierenden Erkenntnissen entwickeltes **neues Torverteidigungstraining**.

Grundlage unserer Überlegungen sind zahlreiche **wissenschaftlich fundierte, statistische Untersuchungen** und **Studien** der letzten Jahre und Jahrzehnte, in denen nicht nur zusammen genommen weit mehr als **1.000 Spiele** ausgewertet wurden, sondern auch sämtliche Alters- und Leistungsbereiche differenziert in die Endbetrachtungen eingeflossen sind. Bspielhaft seien hierbei die Untersuchungen von Roland Loy (Buch: Taktik und Analyse im Fußball Band 1 und 2), Rainer Vollnhals (Diplomarbeit: Anwendung von zeitlichen und räumlichen Modellen in der Sportstatistik) sowie Michael Rechner/Daniel Memmert (Fachartikel: Das technisch-taktische Anforderungsprofil des modernen Fußballtorwarts) genannt. Ergänzt wurden diese Analysen mit Auswertungen des Autors aus zahlreichen Aus- bzw. Fortbildungsveranstaltungen mit nationalen und internationalen Experten sowie eigenen Beobachtungen im Kontext der Ausbildung von Torhütern im Nachwuchs-Leistungszentrum von Fortuna Düsseldorf.



Die **Basis** unseres gesamten Ansatzes und Trainingskonzeptes bildet die **Haupterkennnis** aller Untersuchungen: „*Man erkennt, dass die meisten Tore aus der Zone zwischen fünf und elf Metern entstehen*. Interessant ist auch, dass fast alle Tore (86,64 Prozent) innerhalb des 16-Meter-Raumes entstehen“. Das oft zu beobachtende Torschusstaining im Rahmen des Mannschaftstrainings, welches leider immer noch eher von außerhalb des Strafraumes stattfindet, ist daher sowohl aus Sicht der Feldspieler als auch insbesondere des Torwarts weder Spiel nah noch Torwart spezifisch. Auch Ivankovic kommt in seiner umfassenden Analyse der WM 2014 zu dem Ergebnis, dass **88,8 % aller WM-Tore** durch Abschluss-Aktionen **innerhalb des Strafraums** erzielt wurden“.

Wie sollte demnach das **richtige Verhalten** von Torhütern im Strafraum aussehen? Wo und wie sollte er sein Stellungsspiel positionieren? Mit welchen Techniken und Handlungen hat er in welchen Situationen die **größten Chancen**, ein Gegentor zu verhindern?

Schon **Grehaigne und Taiana*** haben in ihrer Untersuchung mit dem Titel „**Étude du placement des gardiens de but en fonction de l'origine du tir en football**“ damals revolutionär „das Problem des richtigen Stellungsspiels des Torhüters“¹⁰ aufgegriffen. Schon vor über 20 Jahren kamen die beiden zu dem Ergebnis, dass das Stellungsspiel bei fast 70 % der Schüsse aus einem Abstand von 5,5 – 11 m viel zu tief in der Nähe der eigenen Torlinie war (weniger als 3,7m von der Torlinie entfernt). „Aus den Ergebnissen haben die Autoren gefolgert, dass es notwendig erscheint, die *theorie traditionelle du placement des gardiens* (...) zu überdenken“¹¹. Dies ist bis dato leider immer nur in Ansätzen ohne die Entwicklung eines **nachhaltigen Modells** erfolgt.

An diesem **Punkt** möchten wir unsere **eigenen Überlegungen** ansetzen. Einerseits soll die Theorie des optimalen Stellungsspiels auf neue Säulen gestellt werden, andererseits soll im weiteren Verlauf darauf aufbauend ein kombiniertes Trainingskonzept

* Rechner und Memmert 2010:34 ff

† vgl. Ivankovic 2014

* Grehaigne und Taiana 1988

¹⁰Loy 2006:419

¹¹Loy 2006:420





1 Das moderne Anforderungsprofil des Fußball-Torwarts

aus Technik- und Taktiktraining entwickelt werden – **das Zonen-training**.

Analog zu den Ergebnissen von **Rechner und Memmert** (2010), die als Hauptursache von Gegentoren neben einem **fehlerhaften Stellungsspiel** insbesondere das **Treffen falscher Entscheidungen** des Torwarts anführen¹², beinhaltet das Zonen-training einen **methodisch** aufgebauten **Ausbildungsplan**, der anhand der oben ausgeführten Ergebnisse **technisch-taktische Musterlösungen** vermittelt, mit denen der Torwart die größte Wahrscheinlichkeit hat, Gegentore zu verhindern bzw. die beste Entscheidung auf dem Platz zu treffen – „Best Practice“-Lösungen. „Es gilt, zuerst die Bewegungsabläufe zu schulen, um dann die Abläufe in spielnahen Trainings- bzw. Spielformen umzusetzen“¹³.

Diese automatisierten „Best-Practice-Entscheidungen“ werden im Idealfall dann im Fortgeschrittenen- und Leistungsbereich ergänzt durch **angewandtes Erfahrungswissen** und Intuition – ein **individueller Stil** entwickelt sich, der jedoch nicht willkürlich ansetzt, sondern das oftmals vorhandene Agieren „aus dem Bauch heraus“ bzw. intuitive Verhalten stets auf der Grundlage des von uns entwickelten Zonentrainings benutzt. Das Zonentraining ist somit nicht nur innerhalb der Grundstufen **für Anfänger** zum Erlernen der Grundlagentechniken und des richtigen Stellungsspiels hilfreich, sondern auch **für Fortgeschrittene** und Profis zur **Automatisierung optimaler Handlungsmuster** unter erhöhten sowie erschwerten Wettkampfbedingungen anwendbar.

Sehr hilfreiche und umfassende statistische Untersuchungen, ergänzend zu den weiter oben angeführten Ergebnissen zu diesem Thema, unternahm **Rainer Vollnhals** im Jahr 2001 im Rahmen seiner Diplomarbeit mit dem Thema: **Anwendungen von zeitlichen und räumlichen Modellen in der Sportstatistik** an der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

Vollnhals¹⁴ ging „den räumlichen Fragestellungen bei allen Torerfolgen der Bundesliga-Saison 1990/1991“ nach. Dafür lagen ihm bereits von Roland Loy in diesem Zusammenhang gesammelte Daten vor. Loy war ab 1992 für den Aufbau der Sat1-Datenbank verantwortlich mit dem Ziel, eine Vielzahl von Informationen für die Fußball-Sendung

„ran“ bereitzustellen. In einer erweiterten Form wurden auch räumliche Informationen zu Torschüssen gesammelt. Nähere Erläuterungen zum Aufbau der Datenbank und deren Handhabung können bei Vollnhals (2001) nach gelesen werden¹⁵.

Nach Vollnhals geben die Daten Auskunft über die *„Variablen (...) Torschütze, beteiligte Mannschaften, Minute des Torerfolgs und vieles mehr“*. In Anlehnung an Vollnhals erhalten für uns insbesondere die Variablen *„räumliche Angaben zur Position des Torschützen beim Torschuss und zur Einschlagstelle des Balles im Tor“* eine bedeutsame Beachtung, wollen wir doch das Training unserer Torhüter nicht am Wettkampf und dessen Anforderungen vorbei aufbauen. Für die Datenerhebung und die sich anschließende Untersuchung dieser eben genannten Variablen wurde der für die Torerfolge wesentliche Teil des Spielfeldes, der **Strafraum**, in **60 gleich große Sektoren** unterteilt sowie die Einteilung des gesamten **Tores in 15 Sektoren**. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass durch die nähere Betrachtung der Art der Torerzielung die gesamte Anzahl der 62 gefallenen Elfmeter nicht in die Untersuchung mit einbezogen worden ist. Hintergrund dieser Vorgehensweise war es, einer möglichen Verzerrung des Ergebnisses entgegenzuwirken, da ein Elfmeter aufgrund der bestehenden Spielregeln immer aus der gleichen Position und demnach dem gleichen Sektor erfolgt!¹⁶ ⚽



¹²vgl. Rechner und Memmert 2010:36
¹³Rechner und Memmert 2010:36

¹⁴Vollnhals 2001:a65
¹⁵vgl. ebd. 2001:b6 ff

¹⁶vgl. ebd. 2001:b6 ff

1.2 Statistische Ergebnisse und Konsequenzen

Zielsetzung der Analyse, die sich dann vielmehr nur noch auf 824 Torefolge bezieht, „ist die räumliche Untersuchung einerseits nur der Verteilung der Torschüsse auf dem Feld bzw. der Einschlagstellen im Tor, sowie ein Zusammenhang zwischen diesen beiden Variablen andererseits. Dadurch können beispielsweise Aussagen untersucht werden, ob Schüsse von links aufs Tor häufiger im kurzen als im langen Eck zum Torerfolg führen“¹⁷.

Um die **Ergebnisse** graphisch darstellbar zu machen, eine **Vergleichbarkeit** der Schätzungen zu ermöglichen und Zufallsschwankungen so weit wie möglich ausschließen zu können, wurden die Ergebnisse mit anerkannten und komplexen mathematischen Verfahren geglättet und logarithmiert¹⁸.

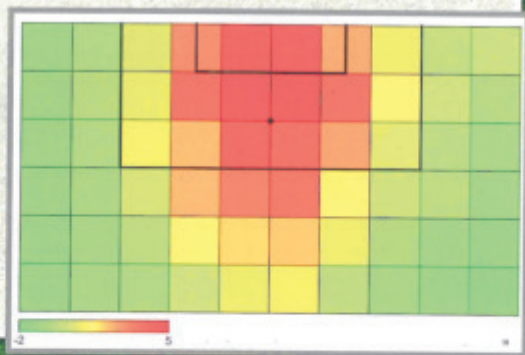
Rainer Vollnhals¹⁹ kommt bei seiner Analyse bezogen auf die Variable **Räumliche Verteilung von Torschüssen und deren Torerfolgen auf dem Spielfeld** zu folgenden Ergebnissen:

Eine hohe Anzahl an Toren fällt insbesondere dann, wenn der Torschütze sich in den Sektoren aufhält, die in der **Mitte des Strafraumes liegen** (vgl. Bilder rechts) und bestätigt die oben zitierten Ergebnisse von Loy bzw. Rechner und Memmert. Vor allem im **Sektor 45** ist ein erhöhter Torerfolg zu beobachten. „Diese Zone (genauer: nur Sektor 45) wurde nach einer früheren, von Roland Loy durchgeführten Untersuchung, von Wiese (1989) auch schon etwas martialisch als ‚Killerzone‘ bezeichnet.“

Der Grund für die Abnahme der Torhäufigkeit sehr nahe am Tor mag darin zu suchen sein, dass der Einfluss des Torwarts innerhalb des Fünfmeterraums sehr stark ist, und deshalb in diesem Bereich wesentlich weniger aufs Tor geschossen bzw. geköpft wird. Pro Schuss dürften aus diesem Bereich aber doch die meisten Treffer erzielt werden. Außerhalb dieser Zone, in der der Torwart durch die Regeln besonders geschützt ist, liegt dann in der ‚Killerzone‘ der ideale Bereich zum Erzielen von Kopfballdoren²⁰.

Weiter heißt es bei Vollnhals als zusammenfassende Hypothese: „Auch finden hier wesentlich mehr Schüsse aufs Tor statt und trotz einer niedrigeren Wahrscheinlichkeit, dass ein Schuss oder Kopfball zum Torerfolg führt, fallen insgesamt mehr Tore aus dieser Zone. (...) Außerhalb des Strafraums fallen Tore fast ausschließlich aus der Mitte, von den Seiten werden selbst innerhalb des Strafraums kaum Tore erzielt. Es lässt sich eine leichte Asymmetrie mit mehr Toren von der rechten Seite beobachten, die bei Betrachtung der tabellarischen Original- und Schätzdaten etwas klarer hervortritt als auf den Grafiken. Dies mag darauf zurückzuführen sein, dass die Mehrheit der Fußballspieler besser mit dem rechten Fuß schießt und es einem Rechtsschützen leichter fällt, von der rechten Seite einen gezielten Schuss abzugeben“²¹. 🏆

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



¹⁷ ebd. 2001a:69

¹⁸ ebd. 2001a:71

¹⁹ ebd. 2001a:66

²⁰ Genauere Informationen über die statistischen Verfahren und Softwareanwendungen finden sich bei Vollnhals (2001)

²¹ vgl. Vollnhals 2001a:71

¹⁸ ebd. 2001a:71


¹⁹ ebd. 2001a:73-72

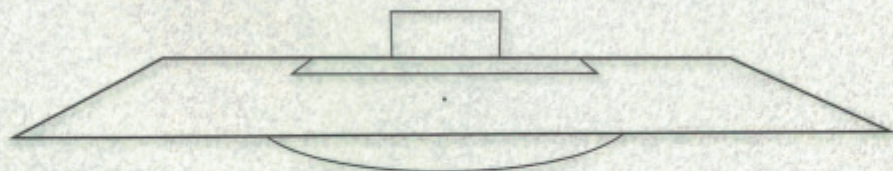


1 Das moderne Anforderungsprofil des Fußball-Torwarts

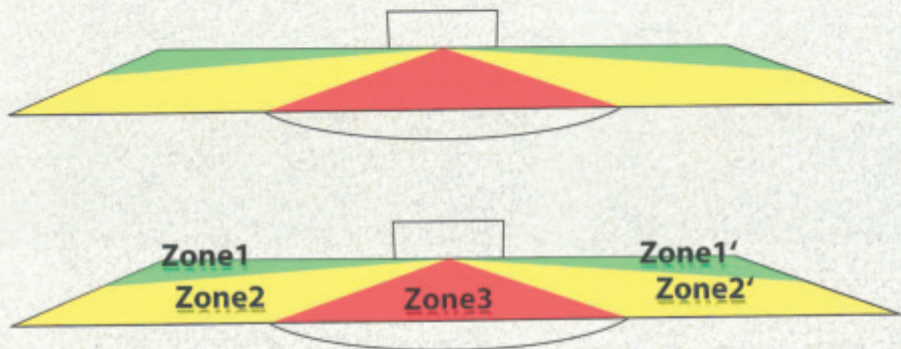
Sektor	logarithmierte Torerfolge	Torerfolge	Sektor	logarithmierte Torerfolge	Torerfolge
1	-1,22	+0,3	31	-1,04	+0,4
2	-0,71	+0,5	32	-0,47	+0,6
3	-0,49	+0,6	33	+1,04	+2,6
4	+0,33	+1,4	34	+2,25	+9,5
5	+0,84	+2,3	35	+4,07	+58,6
6	+0,98	+2,7	36	+3,85	+47,0
7	-0,08	+0,9	37	+2,57	+13,1
8	-0,78	+0,5	38	+0,85	+1,9
9	-1,20	+0,3	39	-0,27	+0,8
10	-1,42	+0,2	40	-0,77	+0,5
11	-1,23	+0,3	41	-0,96	+0,4
12	-0,67	+0,4	42	-0,26	+0,8
13	-0,19	+0,8	43	+0,83	+2,3
14	+1,34	+3,8	44	+3,72	+41,3
15	+1,89	+6,6	45	+4,93	+136,4
16	+2,06	+7,8	46	+4,84	+126,5
17	+0,87	+2,4	47	+3,75	+42,5
18	-0,39	+0,7	48	+1,36	+3,9
19	-0,90	+0,4	49	+0,31	+1,4
20	-1,24	+0,3	50	-0,43	+0,7
21	-1,16	+0,3	51	-1,02	+0,4
22	-0,70	+0,5	52	-0,50	+0,6
23	+0,41	+1,5	53	+0,64	+1,9
24	+2,30	+10,0	54	+2,97	+19,5
25	+3,20	+24,5	55	+4,33	+75,9
26	+3,53	+34,1	56	+4,49	+89,1
27	+1,41	+4,1	57	+2,49	+12,1
28	+0,25	+1,3	58	+0,94	+2,6
29	-0,15	+0,9	59	0,00	+1,0
30	-0,92	+0,4	60	+0,16	+1,2

Alle Sektoren, in denen eine Toranzahl von mindestens **+5,0** zu verzeichnen ist, wurden rot markiert und können als besonders relevant in unserer Gesamtbetrachtung bezeichnet werden. Es handelt sich hierbei um **17 Sektoren**, die fast ausschließlich im Zentrum des Spielfeldes angesiedelt sind. Lediglich die **Sektoren 54 und 57** sowie **44 und 47** können in ihren Grenzbereichen als seitliche Sektoren gegenüber den restlichen zentralen Sektoren unterschieden werden. Die Ergebnisse sind demnach kein Zufall, sondern stehen in einem direkten inneren Zusammenhang

zu den im Folgenden erläuterten Inhalten des Zonentrainings. Im **Zonenmodell** werden die durch Vollnhals²⁵ angeführten Sektoren in drei mit jeweils eigenen Charakteristika und Regeln ausgestattete **Zonen** zusammen gefasst. Die Zielsetzung hierbei soll sein, anhand dieser entwickelten Charakteristika und Regeln, dem Torhüter ein **zuverlässiges Handlungsmodell** mit auf den Weg zu geben, mit dem er die größten Chancen hat, Tore zu verhindern bzw. auf die Eigenheiten der jeweiligen Zone angemessen reagieren zu können. 



²⁵Vgl. Vollnhals 2001a: 69-77
²⁶Vgl. Vollnhals 2001a: 65-77



1.3 Konsequenzen für das Zonentraining

Grundsätzlich sollte der Torwart natürlich nach Möglichkeit und bei exzellenter Ausbildung alle relevanten Techniken beherrschen, um Torschüsse aus allen Lagen und allen Entfernungen entschärfen zu können. Den oben referierten Ergebnissen zur Folge sollte der Schwerpunkt des **neuen Torverteidigungstrainings** allerdings die Ballsicherung bzw. Abwehr von Bällen innerhalb des Strafraums bzw. innerhalb von 16,5 m Entfernung zur Tormitte sein. **Das Torwart-Training** erhält somit einen unmittelbaren Bezug zum Wettkampf und den darin liegenden Anforderungen.

Aufbauend auf die oben referierten Ergebnisse von Vollnhals (2001) spielt hierbei insbesondere die „**Killerzone**“ eine übergeordnete Rolle, die im Rahmen des Zonentrainings als „**Zone 3**“ im Zentrum des Strafraums einen besonders **hohen Stellenwert** erhalten wird. Zudem gilt es, den von Vollnhals (2001) darüber hinaus gemachten Erkenntnissen, wie z. B. der überaus hohen Anzahl an Toren in den Extrembereichen des Tores angrenzend an Pfosten und Latte²⁸ (71 % aller Tore), etwas entgegen zu stellen. Weiterhin sollte es hierbei insbesondere auch erfolgsversprechend

sein, neben der Berücksichtigung der hohen Torerfolge anhand flacher Schüsse, den Techniken zur Ballabwehr (Ablenken des Balles per Hand oder Fuß) in naher Distanz zum Tor ein größeres Augenmerk als bisher zu geben. Auch müssen die Ergebnisse zu den Torerfolgen von der Seite bzw. auch das favorisierte Einschlagen der Bälle in der kurzen Ecke thematisiert und fachlich aufgegriffen werden²⁹.

Das Zonentraining wird anhand der **folgenden Inhalte** in seinen maßgeblichen Bausteinen und seiner **Methodik** vorgestellt und soll im Wesentlichen einen Bezug zwischen den Techniken des Torwarts einerseits sowie dem richtigen Stellungsspiel bzw. taktischen Verhaltensweisen andererseits herstellen. Auf diese Weise soll es im Verlauf eines regelmäßigen methodischen Trainings zur **Automatisierung bestmöglicher Lösungen** des Torwarts sowie einer bestmöglichen Vorbereitung auf die Anforderungen des Wettkampfes kommen. Gefragt war ein Modell, das Spiel nah konzipiert, **methodisch** sinnvoll aufgebaut sowie in der **Praxis** bereits erfolgreich erprobt ist.³⁰

²⁸Vgl. Loy 1991

²⁹Vgl. Vollnhals 2001b



2.1 Das Zonenmodell

Das Modell der Zoneneinteilung ist ein **Vermittlungs- und Ausbildungsmodell**, das anhand der oben ausgeführten Analysen wesentliche Erkenntnisse für die Ausbildung und das Training von Torhüterinnen und Torhütern entwickeln sowie für die Praxis leicht verständlich, einfach umsetzbar und methodisch sinnvoll machen möchte.

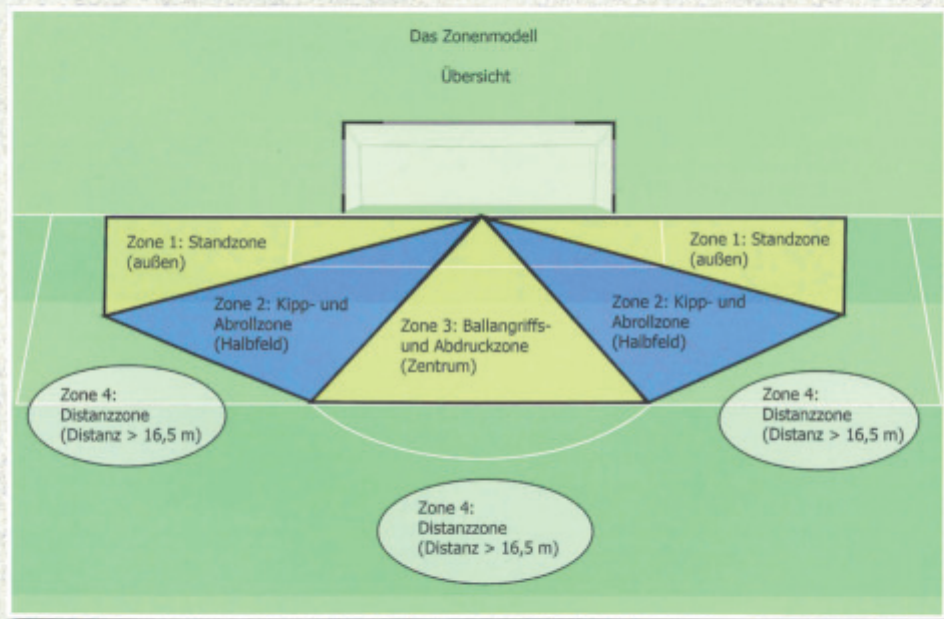
„Die Modellbildung abstrahiert mit dem Erstellen eines Modells von der Realität, weil diese meist zu komplex ist, um sie genau abzubilden. Dies wird aber auch gar nicht beabsichtigt, vielmehr sollen lediglich die wesentlichen Einflussfaktoren identifiziert werden, die für den zu betrachtenden Prozess bedeutsam sind“²⁹.

Demzufolge möchte auch das Zonenmodell nicht den Anspruch erheben, die Realität vollständig abzubilden oder der Weisheit letzter Schluss zu sein, hierfür ist das Fußball- und Torwartspiel auch viel zu komplex und von zu vielen Faktoren abhängig. Es soll jedoch ein **Hilfsmittel** vorgestellt werden, dass die o. a. **wesentlichen Einflussfaktoren** zur Torverteidigung im Straf-

raum heraus arbeiten und für jedermann in Form von **Musterlösungen** und **Entscheidungshilfen** umsetzbar machen kann.

Der **Strafraum** und damit das für den Torwart **relevanteste Gebiet** für Aktionen der Torverteidigung wird aufgeteilt in **3 Zonen** mit einer Entfernung zum Tor von maximal 16,5 m in der sogenannten **Nahdistanz**, verbunden mit jeweils eigenen und spezifischen Anforderungen. Zone 1 und Zone 2 finden sich jeweils spiegelverkehrt auch auf der anderen Seite des Strafraumes wieder. Die Zone 4, also Torschüsse aus einer **Ferndistanz** von mindestens 16,5 m und weiter entfernt, soll insbesondere aufgrund der geringen Bedeutung bei den Torerfolgen vorerst außer Acht gelassen werden. Zentrale Zonen innerhalb des Zonentrainings sind zunächst die Zonen 1 – 3.

Die Techniken zur Torverteidigung in Zone 4 (Ferndistanz) ähneln zwar den Techniken der Zonen 1 – 3 (Nahdistanz), werden jedoch zumeist mit einer speziellen Lauftechnik verbunden. Zudem gilt in der kompletten Zone 4 das weiter unten angeführte und zentrale **Prinzip der Torverkleinerung** nicht, die Bälle haben zumeist eine andere Flugkurve als innerhalb der ersten drei Zonen.





Bezeichnung der Zonen

Zone 1: Die Standzone (Nahdistanz außen)

Zone 2: Die Kipp- und Abrollzone (Nahdistanz Halbfeld)

Zone 3: Die Abdruck- und Ballangriffszone (Nahdistanz Zentrum)

Zone 4: Die Distanzzone, alles > 16,5 Meter (Ferndistanz)

Die Bezeichnungen der Zonen geben einen ersten Hinweis auf die **Handlungsmuster**, die notwendig sind, um das Tor in der jeweiligen Zone erfolgreich verteidigen zu können.

Die folgende Grafik stellt den schon mehrfach angedeuteten Bezug der Zonen zu den oben angeführten Ergebnissen von **Vollhals** (2001) und **Loy** (2006) her und teilt die jeweiligen Sektoren auf die entsprechenden o. a. Zonen auf:

Sektor	logarithmierte Torerfolge	Torerfolge	Sektor	logarithmierte Torerfolge	Torerfolge
1	- 1,22	+ 0,3	31	- 1,04	+ 0,4
2	- 0,71	+ 0,5	32	- 0,47	+ 0,6
3	- 0,49	+ 0,6	33	+ 1,04	+ 2,8
4	+ 0,33	+ 1,4	34	+ 2,25	+ 9,5 Zone 2
5	+ 0,84	+ 2,3	35	+ 4,07	+ 58,6 Zone 3
6	+ 0,98	+ 2,7	36	+ 3,85	+ 47,0 Zone 3
7	- 0,08	+ 0,9	37	+ 2,57	+ 13,1 Zone 2
8	- 0,78	+ 0,5	38	+ 0,65	+ 1,9
9	- 1,20	+ 0,3	39	- 0,27	+ 0,8
10	- 1,42	+ 0,2	40	- 0,77	+ 0,5
11	- 1,23	+ 0,3	41	- 0,98	+ 0,4
12	- 0,87	+ 0,4	42	- 0,26	+ 0,8
13	- 0,19	+ 0,8	43	+ 0,83	+ 2,3
14	+ 1,34	+ 3,8	44	+ 3,72	+ 41,3 Zone 1/2
15	+ 1,89	+ 6,6 Zone 3	45	+ 4,93	+ 138,4 Zone 3
16	+ 2,06	+ 7,8 Zone 3	46	+ 4,84	+ 126,5 Zone 3
17	+ 0,87	+ 2,4	47	+ 3,75	+ 42,5 Zone 1/2
18	- 0,39	+ 0,7	48	+ 1,36	+ 3,9
19	- 0,90	+ 0,4	49	+ 0,31	+ 1,4
20	- 1,24	+ 0,3	50	- 0,43	+ 0,7
21	- 1,16	+ 0,3	51	- 1,02	+ 0,4
22	- 0,70	+ 0,5	52	- 0,50	+ 0,6
23	+ 0,41	+ 1,5	53	+ 0,64	+ 1,9
24	+ 2,30	+ 10,0 Zone 3	54	+ 2,97	+ 19,5 Zone 1
25	+ 3,20	+ 24,5 Zone 3	55	+ 4,33	+ 75,9 Zone 3
26	+ 3,53	+ 34,1 Zone 3	56	+ 4,49	+ 69,1 Zone 3
27	+ 1,41	+ 4,1	57	+ 2,49	+ 12,1 Zone 1
28	+ 0,25	+ 1,3	58	+ 0,94	+ 2,6
29	- 0,15	+ 0,9	59	0,00	+ 1,0
30	- 0,92	+ 0,4	60	+ 0,16	+ 1,2

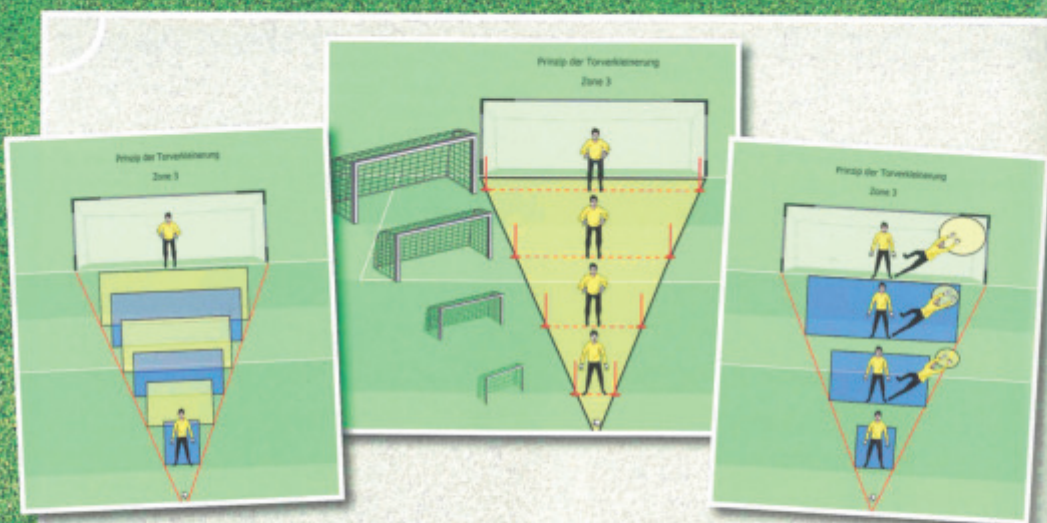
Logarithmierte Torerfolge im Kontext des Zonenmodells

Die **tabellarische Übersicht** zeigt uns, dass die Zahl der Gegentore signifikant zunimmt, je weiter der Angreifer von außen nach innen zieht, nicht so sehr wie vielleicht vermutet, je näher der Schütze grundsätzlich dem Tor kommt. **Schwerpunkt** der erfolgreichen Aktionen bleibt jedoch ganz eindeutig der 16 m-Raum.

Auch wird wiederum die absolute Dominanz der **Zone 3** für die Torverteidigung deutlich, aus ihr fallen mit Abstand die meisten Gegentore – die „**Killerzone**“ befindet sich demnach in Zone 3.



2.2 Das Grundprinzip der Torverkleinerung / Zonen-Zauberformel



- „Wenn der Torwart richtig steht, dann muss er nicht mehr springen.“
- „Man muss versuchen den Winkel zu verkürzen.“
- „Die kurze Ecke muss zugestellt werden, da sie die Torwartecke ist.“

Diese drei typischen und seit Jahrzehnten im **Fußballjargon** gängigen Aussagen haben sich in den Köpfen vieler Trainer und Torhüter abgespeichert, was sie im Kern jedoch genau meinen und ob sie wirklich erfolgsversprechend sind, bleibt leider oft im Dunkeln.

Grundsätzlich gilt: Der Torwart verteidigt, außer beim Elfmeter, wo er kraft Regelvorgabe auf der Linie stehen muss, niemals sein 7,32 m bzw. im Kinderbereich 5 m großes Tor, sondern stets ein an seinem jeweiligen Stellungsspiel orientiertes **virtuelles** (also gedachtes) Tor, das wesentlich kleiner als sein Ursprungstor ist. Wir nennen dieses Prinzip „**Torverkleinerung**“, da der Torwart durch effektives Herauslaufen aus dem Tor weniger den Winkel verkürzt, sondern vielmehr das dem Angreifer zur Verfügung stehende Tor, auch **Torfenster** genannt, für einen möglichen Torerfolg verkleinert.

Das früher so genannte „**Winkelverkürzen**“ kommt dem sehr nahe, wurde jedoch nie wirklich weiter intensiv hinterfragt bzw. weiterentwickelt. Zudem ist nie wirklich klar definiert oder hinter-

fragt worden, welcher Winkel gemeint ist bzw. wo sich die geometrische Figur befindet, deren Winkel verkleinert werden soll. „Winkelverkürzung“ hat sich, wie vieles andere auch, leider einfach so in den Fachjargon geschlichen, ohne wirklich jemals inhaltlich näher beschrieben zu werden. Übrigens, sollte etwa der Winkel des Dreiecks beginnend am linken oder rechten Pfosten gemeint sein, dann liegt hier sogar ein Irrtum vor: Dieser Winkel vergrößert sich nämlich, sobald der Torwart sich dem Schützen nähert und sein Tor verlässt. Zudem, was sollte an einem Winkel „verkürzt“ werden? Wenn, dann wäre es eher eine Verkleinerung gewesen. Was sich jedoch in der Tat verkleinert, ist die Fläche des Fensters, durch das der Ball den Weg zum Tor hin suchen kann.

Das Prinzip der sogenannten Torverkleinerung kann mit als das wichtigste **taktische Handwerkszeug** des Torwarts angesehen werden, ist es doch ein überaus anzustrebendes Ziel, durch ein **optimales Stellungsspiel** den möglichen Spielraum des Balles am Torhüter vorbei ins Tor zu fliegen so klein wie möglich zu

machen. Je weiter der Torwart sein ursprüngliches Tor verlässt, desto kleiner werden die Fenster, die der Ball passieren kann, um im Tor zu landen. Die Torverkleinerung kann als erste Antwort auf die weiter oben angeführten Ergebnisse zu den Torerfolgen im Fußball gewertet werden: Sie kann dem Torwart dabei behilflich sein, die seitlichen Extrembereiche, in denen der Ball einschlagen kann, möglichst nah an den Körper des Torwarts zu verlagern. Etabliert hat sich in der Praxis die Nachstellung des virtuellen (also neuen, verkleinerten) Tores anhand eines einfachen und doch effektiven Hilfsmittels, der sogenannten **Torwart-Zauberschnur**, die links und rechts unten am Pfosten festgebunden und sodann in Richtung des Schützen bzw. Ball gezogen wird. Idealerweise sollte sie eine Länge von mindestens 34 m haben und zentral in Zone 3 mindestens bis zur Grenze des 16 m-Raums reichen:



Anhand der folgenden Bilder kann das o. a. **Prinzip der Torverkleinerung** sehr gut aus der **Ballperspektive** in jeder Zone nachvollzogen werden. Die aus dieser Perspektive gemachten Aufnahmen sind äußerst aussagekräftig: (siehe nächste Seiten)



Die Torwart-Zauberschnur von MEINERTORWARTSCHULE

Die beiden Pfosten des neu entstandenen virtuellen Tores können auf dem Platz mit **zwei Kegelstangen** markiert werden. Das **virtuelle Tor** ist jeweils immer an der Stelle, wo sich der Torhüter gerade positioniert hat. Man könnte demnach auch davon sprechen, dass er Zonen übergreifend ein eigenes virtuelles Tor mit sich herum trägt, welches sich je nach Position/Stellungsspiel vergrößert bzw. verkleinert.





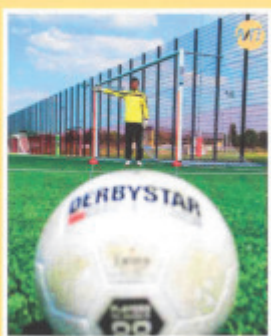
2 Inhalte und Methodik des Zonentrainings

Zone 1

Torlinie



Sicherer Abstand (Torwart 4 m vor der Torlinie)



Magischer Abstand (Torwart 3-4 m vom Angreifer entfernt)

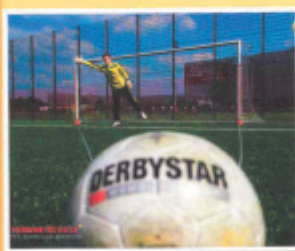
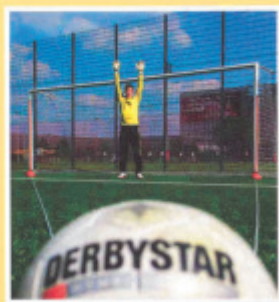


Zone 2

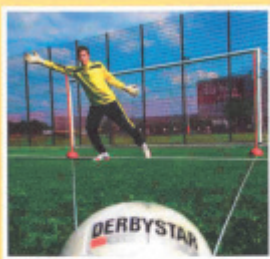
Torlinie



Sicherer Abstand (Torwart 3,5 m vor der Torlinie)



Magischer Abstand (Torwart 3-4 m vom Angreifer entfernt)





Zone 3

Torlinie



Sicherer Abstand (Torwart 3 m vor der Torlinie)



Magischer Abstand (Torwart 3-4 m vom Angreifer entfernt)



Exemplarisch lässt sich die Torverkleinerung am Beispiel der Zone 3 zudem auch mathematisch anhand der sogenannten **Zonen-Zauberformel** beweisen und recht genau bestimmen.

Die Zonen-Zauberformel zur Torverkleinerung -
Mathematische Beweisführung des Zonenmodells,
exemplarisch für Zone 3:



$$y = (2z - 2x) * (tb / 2z)$$

y = Größe virtuelles Tor

z = Torentfernung des Schützen

x = Entfernung des TW vom Tor

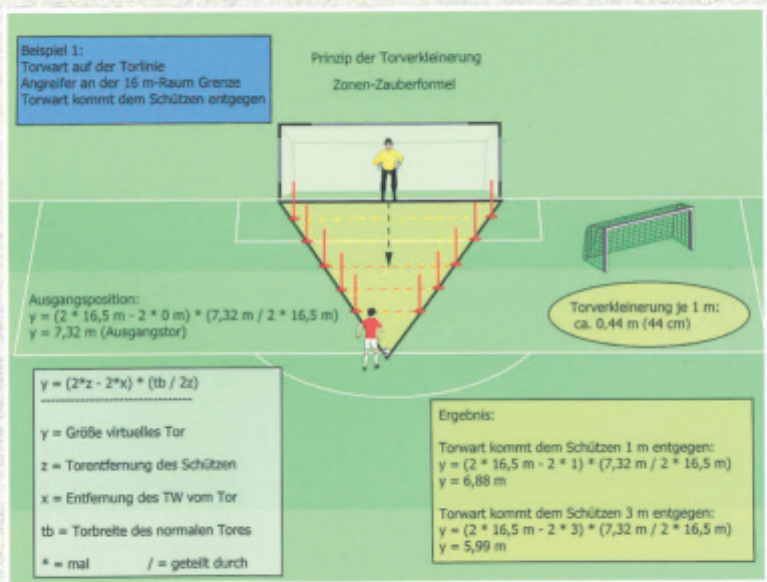
tb = Torbreite des normalen Tores

Im **Ergebnis** kann festgehalten werden, dass die Torverkleinerung umso größere Effekte hat, je **zentraler** sich die Aktion vor dem Tor

Richtung Zone 3 befindet und je näher der Schütze dem Tor bzw. dem Torwart bereits zu Beginn ist – der Torhüter kann so pro herausgelaufenem Meter schneller das Tor verkleinern. Dies ist umso erwähnenswerter, da sich das virtuelle Tor grundsätzlich erst einmal deutlich vergrößert je weiter sich die Aktion des Angreifers von außen nach innen verlagert.

Bereits an dieser Stelle wird deutlich, dass selbst in der Zone 3 mit einem im Vergleich zu den anderen Zonen relativ großen Ursprungstores (entspricht auf dem sicheren Abstand ungefähr der Größe eines Kleinfeld- bzw. E-Jugend-Tores) durch **effektives Torverkleinern** eine Torgröße erzielt werden kann, die den virtuellen Toren aus Zone 2 und sogar Zone 1 entspricht. Auf dem sogenannten **magischen Abstand**, hier steht der Torhüter 3 – 4 m vom Angreifer entfernt diesem gegenüber, entspricht es sogar exakt den Maßen des virtuellen Tores in der **Standzone** (Zone 1) von ca. 2 m.

Anhand der o. a. Berechnungen sowie eigener Messungen des Autors können folgende Werte für die jeweiligen Zonen in Bezug auf die Effektivität der Torverkleinerung je Meter des Torhüters in Richtung Ball/ Angreifer angeführt werden:



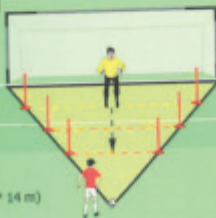


2 Inhalte und Methodik des Zonentrainings

Beispiel 2:
Torwart auf dem sicheren Abstand (3m)
Angreifer 14 m zentral vor dem Tor
Torwart kommt dem Schützen entgegen

Prinzip der Torverkleinerung
Zonen-Zauberformel

Ausgangsposition:
 $y = (2 * 14 \text{ m} - 2 * 3 \text{ m}) * (7,32 \text{ m} / 2 * 14 \text{ m})$
 $y = 5,75 \text{ m}$ (Ausgangstor)



Torverkleinerung je 1 m:
ca. 0,53 m (53 cm)

$$y = (2^*z - 2^*x) * (tb / 2z)$$

y = Größe virtuelles Tor

z = Torentfernung des Schützen

x = Entfernung des TW vom Tor

tb = Torbreite des normalen Tores

* = mal / = geteilt durch

Ergebnis:

Torwart kommt dem Schützen 1 m entgegen:
 $y = (2 * 14 \text{ m} - 2 * 4) * (7,32 \text{ m} / 2 * 14 \text{ m})$
 $y = 5,23 \text{ m}$

Torwart kommt dem Schützen 3 m entgegen:
 $y = (2 * 14 \text{ m} - 2 * 6) * (7,32 \text{ m} / 2 * 14 \text{ m})$
 $y = 4,18 \text{ m}$

Beispiel 3:
Torwart auf dem magischen Abstand
7 m vor dem normalen Tor /
4 m vor dem Schützen
Angreifer 11 m zentral vor dem Tor

Prinzip der Torverkleinerung
Zonen-Zauberformel

$$y = (2^*z - 2^*x) * (tb / 2z)$$

y = Größe virtuelles Tor

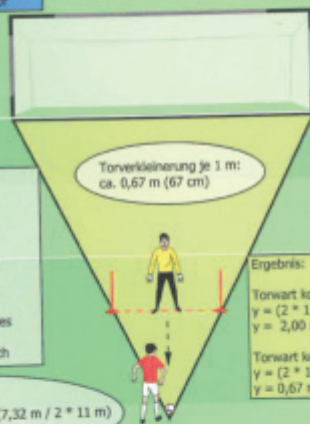
z = Torentfernung des Schützen

x = Entfernung des TW vom Tor

tb = Torbreite des normalen Tores

* = mal / = geteilt durch

Ausgangsposition:
 $y = (2 * 11 \text{ m} - 2 * 7 \text{ m}) * (7,32 \text{ m} / 2 * 11 \text{ m})$
 $y = 2,65 \text{ m}$ (Ausgangstor)



Torverkleinerung je 1 m:
ca. 0,67 m (67 cm)

Ergebnis:

Torwart kommt dem Schützen 1 m entgegen:
 $y = (2 * 11 \text{ m} - 2 * 8) * (7,32 \text{ m} / 2 * 11 \text{ m})$
 $y = 2,00 \text{ m}$ (virtuelles Tor Standzone)

Torwart kommt dem Schützen 3 m entgegen:
 $y = (2 * 11 \text{ m} - 2 * 10) * (7,32 \text{ m} / 2 * 11 \text{ m})$
 $y = 0,67 \text{ m}$



- Zone 1:** Torverkleinerung: 1 m -> 10 cm im Durchschnitt
- Zone 2:** Torverkleinerung: 1 m -> 20-25 cm im Durchschnitt
- Zone 3:** Torverkleinerung: 1 m -> 50-60 cm im Durchschnitt



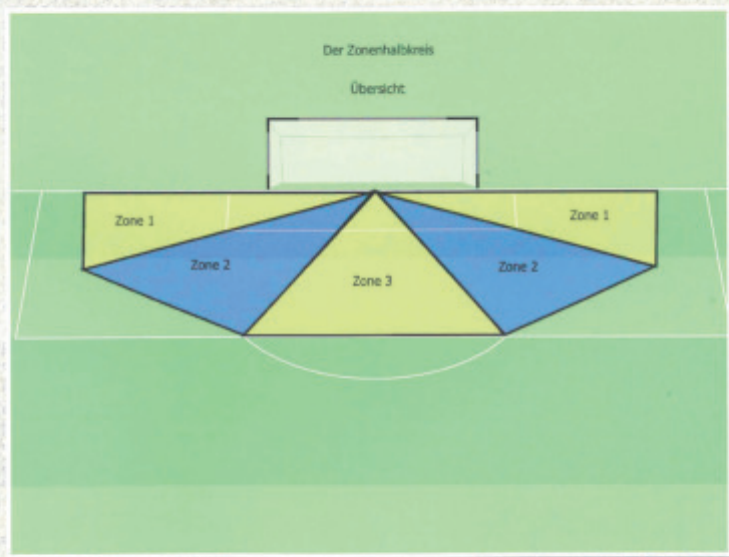
Im **Folgenden** wird es nun darum gehen zu analysieren, in welcher Zone sich der Torhüter zu welchem Zeitpunkt und mit welcher **Intensität** das Prinzip der Torverkleinerung zu Nutzen machen sollte, denn eine grundsätzliche Umsetzung des Prinzips unabhängig von der Spielsituation und Position des Torhüters macht natürlich keinen Sinn. Insbesondere aufgrund der verschiedenen virtuellen Tore

zu Beginn ist es nicht in jeder Zone gleichsam ratsam, direkt von Beginn an zu versuchen, das Tor aktiv zu verkleinern. Es stellt sich demnach in jeder Zone die Frage nach den **optimalen Bedingungen** für eine Torverkleinerung. Die folgenden sieben Bausteine bilden das Grundgerüst bzw. den Handlungsspielraum des Torhüters in den Zonen.

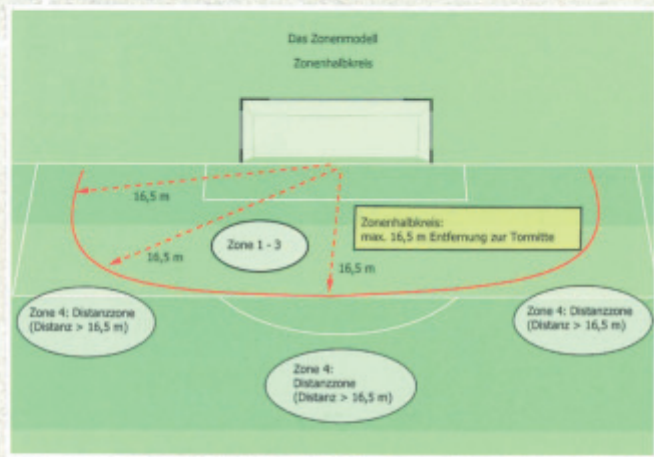
2.3 Die sieben Bausteine des Zonenspiels

Voraussetzung aller folgenden sieben Bausteine ist die Tatsache, dass sich der Angreifer bzw. der Ball im sogenannten **Zonenhalbkreis (Nahdistanz)** befinden muss. Das ist nichts anderes als ein **Halbkreis im Strafraum**, der die für das Zonentraining entschei-

denden 16,5 m Marken innerhalb der Zonen 1 – 3 markiert und dem Torwart damit signalisiert, sich entsprechend der entwickelten „Best-Practice-Lösungen“ des Zonenmodells verhalten bzw. entscheiden zu können.



2 Inhalte und Methodik des Zonentrainings



(!) **Achtung:** Außerhalb des **Zonenhalbkreises** lassen sich die im Folgenden behandelten Regeln zur **Torverkleinerung** sowie zum **optimalen Stellungsspiel** und der darauf folgenden Inhalte nicht mehr anwenden. Hier gelten dann in der sogenannten **Distanzzone bzw. Ferndistanz** (Zone 4) andere Gesetzmäßigkeiten. Hier geht es neben der eher seltener vorkommenden Torverteidigung vor allen Dingen um die Raumverteidigung bei Flanken und Steilpässen, bei der je nach Spielsituation ein komplett anderes Stellungsspiel erforderlich wird als bei der Torverteidigung im Zonenhalbkreis. Beispielfhaft sei an dieser Stelle in Zone 1 und deren Verlängerung nach Zone 4 (außen) die „**Regel der Gegenbewegung**“ genannt, bei der sich das Stellungsspiel des Torwarts je nach Tor- oder Raumverteidigung fast völlig unterscheidet. ⚽

Das Zonenmodell
Positionieren in Zone 1: Regel der Gegenbewegung

- Position Ball: Außerhalb des 16 m-Raums
-> Erstes Ziel: Raumverteidigung
-> Position Torhüter: Richtung Tormitte, 2 - 3 m vor der Torlinie (Orientierung Elfmeterpunkt)
- Position Ball: Im 16 m-Raum, jedoch außerhalb des Zonenhalbkreises
-> Mix aus Raum- und Torverteidigung
-> Position Torhüter: Zwischen Tormitte und 1. Pfosten
- Position Ball: Im Zonenhalbkreis Zone 1
-> Erstes Ziel: Torverteidigung
-> Position Torhüter: Sicherer Abstand Zone 1 (4 m vor der Tormitte des Ursprungstores)



(1) Es gibt in jeder Zone grundsätzlich **zwei Preisfragen**, die der Torwart schnellstmöglich für die jeweilige Spielsituation beantworten und umsetzen muss: Wo ist der **sichere Abstand** und **wann** sollte der Torwart den sicheren Abstand **verlassen**?

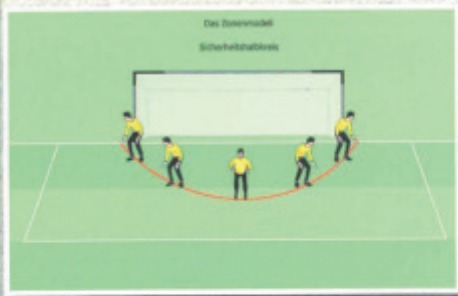
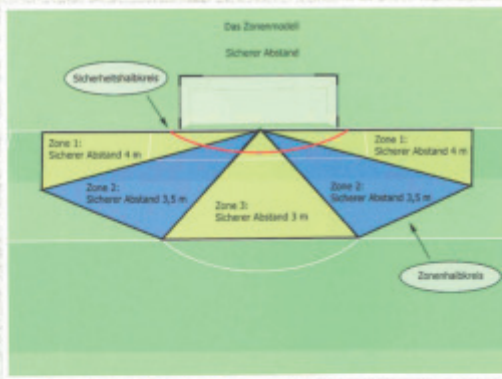
2.3.1 Der sichere Abstand

Der **sichere Abstand** ist im Grunde die **Startposition des Torhüters**, von der aus er seine Torverteidigung in der jeweiligen Zone beginnt, d. h. er sollte nie tiefer als der sichere Abstand stehen. **Ausnahme:** Strafstoß vom Elfmeterpunkt.

Analogue zum ballorientierten Verhalten der 4er-Abwehrkette ist auch der Torhüter im modernen Fußball stets dazu gezwungen, sein **Stellungsspiel** je nach Lage des Balles und Spielsituation angemessen zu einer erfolgreichen Raum- und Torverteidigung anzupassen. Hält er seine Höhe, schiebt er sich eher weiter aus seinem Tor heraus oder stellt er sich ein wenig tiefer? Ausschlaggebend hierfür sind sicherlich die Entfernung des Balles zum Tor, die Körperhaltung und Position des Angreifers sowie die Spielsituation, d. h. ob der Ball frei spielbar ist oder der Angreifer mit Ball unter Druck steht. Nicht nur aus Zone 4 kann es per Kopfball oder Schuss zu einem hohen Ball über den Torhüter hinweg kommen (Über-Kopf-Ball), sondern auch in den drei weiteren Zonen, insbesondere in Zone 2 und Zone 3. Der sichere Abstand kann grundsätzlich als der **bestmögliche Kompromiss** zwischen dem Prinzip bzw. dem Ziel der Torverkleinerung nach vorne einerseits sowie der Absicherung des eigenen Tores nach hinten gegen einen Über-Kopf-Ball andererseits angesehen werden.

Grundsätzlich gilt: In der gegnerischen Hälfte und unmittelbar hinter der Mittellinie steht der Torwart relativ offensiv, um einen möglichen Steilpass in den Rücken der Viererkette abfangen zu können. Ab einer Entfernung von 30-35 m sollte er dann mehr und mehr sein Augenmerk weniger auf die Raum-, sondern eher auf die Torverteidigung legen, also weiter nach hinten zurückweichen (jedoch nie weiter als der sichere Abstand), wenngleich auch hier Steilpässe möglich und durch den Torwart zu verteidigen sind. Dringt der Angreifer nun in den Strafraum ein, greift ab einer Entfernung von 16,5 m (Zonenhalbkreis) das Zonenmodell, d.h. ab den weiter unten erläuterten **„Ballanlauf-Linien“** kann der Torwart dann in bestimmten Situationen dem Angreifer kontrolliert entgegen kommen und den sicheren Abstand verlassen. Ist er sich einmal nicht sicher, bietet es sich immer an, zunächst auf dem sicheren Abstand zu bleiben, da er aus dieser Position immer eine gute Chance hat, auf diverse Schüsse und Aktionen des Angreifers reagieren zu können. Auch wenn er z. B. zunächst einen Zweikampf zwischen Abwehrspieler und Angreifer beobachten möchte, sollte er in dieser Zeit auf dem **sicheren Abstand** verweilen.

Verbindet man die sicheren Abstände der einzelnen Zonen bzw. bewegt sich der Torwart von sicherem Abstand zu sicherem Abstand, so erhält man einen Halbkreis der durch den 5 m Raum geht. Wir nennen ihn den **Sicherheitshalbkreis**.





Die sicheren Abstände in den einzelnen Zonen

Zone 1



Zone 2



Zone 3



Angaben zu den sicheren Abständen



Zone 1: 4 m vor der Tormitte des normalen Tores (halber Schritt vor dem Pfosten)

Das virtuelle Tor ist auf diesem Abstand ca. 2 m breit.

Zone 2: 3,5 m vor der Tormitte des normalen Tores

Das virtuelle Tor ist auf diesem Abstand ca. 3 - 4 m breit.

Zone 3: 3 m vor der Tormitte des normalen Tores

Das virtuelle Tor ist auf diesem Abstand ca. 5 - 6 m breit.

Der sichere Abstand wird immer gemessen ausgehend von der Tormitte des großen Ursprungstores nach vorne in Richtung Ball.

Für Kleinfeld- bzw. E-Jugend-Tore muss beim sicheren Abstand jeweils 1 m abgezogen werden:

Zone 1: 3 m vor der Tormitte des normalen Tores (halber Schritt vor dem Pfosten)

Zone 2: 2,5 m vor der Tormitte des normalen Tores

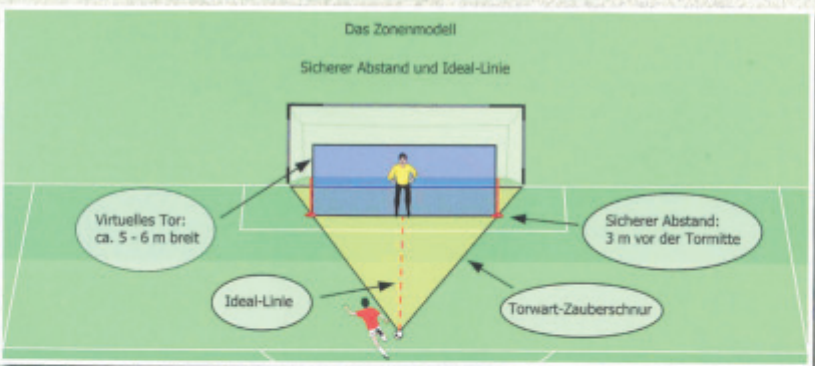
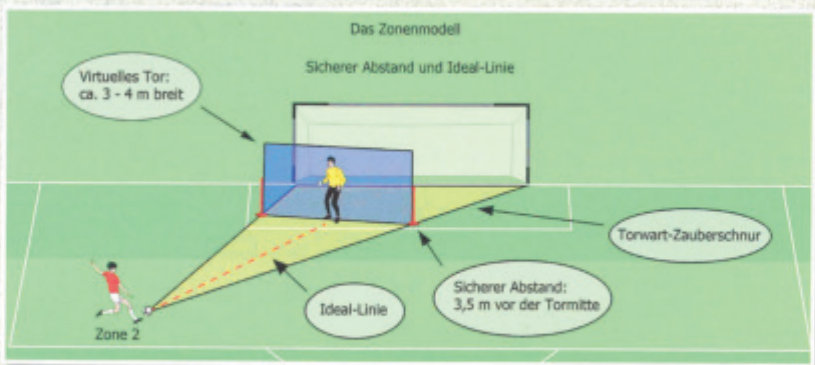
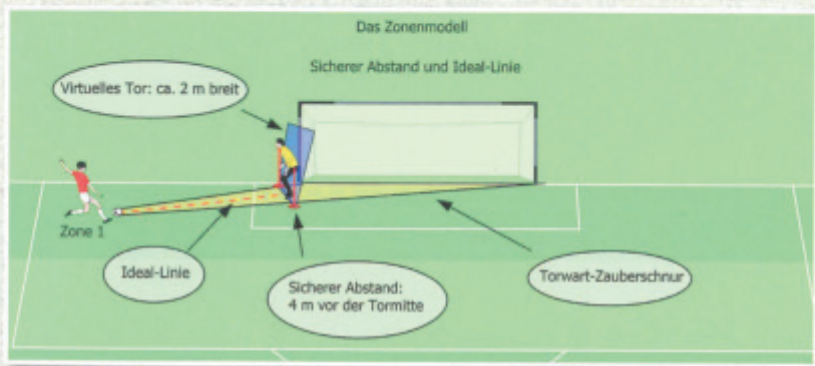
Zone 3: 2 m vor der Tormitte des normalen Tores

Grundsätzlich gilt, dass der Torwart den sicheren Abstand in Zone 1 möglichst lange halten sollte. Je weiter sich die Aktion ins Zentrum Richtung Zone 3 verlagert, desto größer wird das virtuelle Tor und desto früher ist der Torhüter dazu

gezwungen, sein Tor frühzeitiger zu verkleinern, also dem Angreifer entgegen zu laufen. Genauere Angaben über die Zeitpunkte, wann der Torwart in jeder Zone den sicheren Abstand verlassen sollte, folgen unter dem Punkt „Ballanlauf-Linien“.



2.3.2 Die Ideal-Linie



Der sichere Abstand sagt etwas über die **Höhe bzw. Tiefe** des Stellungsspiels aus, die **Ideal-Linie** ergänzt die Angaben für die **Breite**, also inwieweit der Torhüter eher links oder rechts orientiert stehen sollte. Kurzum, er sollte weder eher rechts oder links stehen, sondern immer so, dass er beide Hälften des virtuellen Tores optimal abdecken kann, also eher mittig.

Die rot gestrichelte Linie ist die sogenannte **Ideal-Linie** des Torwarts und passt sich flexibel an die sich permanent ändernde Position des Balles an. Wenn der Torhüter auf dieser Linie steht, dann steht er in der Breite immer optimal in seinem virtuellen Tor und deckt beide Torhälften ab. Die Ideal-Linie verläuft von der Mitte des Balles / Schützen aus zur Mitte des virtuellen Tores. Durch die

Ideal-Linie wird zudem die schon lange bekannte Annahme widerlegt, der Torwart müsse bei Situationen von außen den kurzen Pfosten zustellen bzw. die kurze Ecke sei die „Torwart-Ecke“. Vielmehr sind beide Ecken „**Torwart-Ecken**“, denn in beiden Ecken zählen Gegentore gleichermaßen. In Zone 1 ist das virtuelle Tor zudem so klein, dass der Torwart gar nicht dazu gezwungen ist gezielt nur eine Ecke abzudecken bzw. dem Angreifer eine Seite auf zu machen und sie ihm anzubieten.

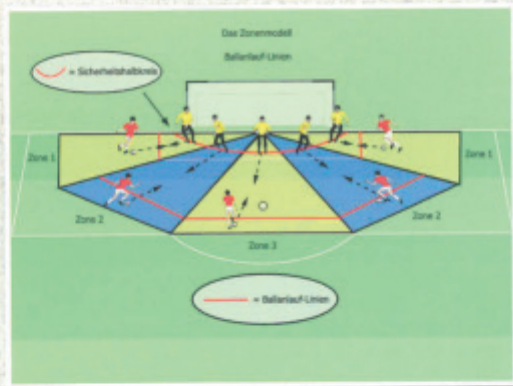
Wir empfehlen dem Torhüter daher nicht, sich mit Blicken zum kurzen bzw. langen Pfosten zu orientieren bzw. zu positionieren, sondern stets mit einem Schulterblick nach innen die Ideal-Linie zur Tormitte hin zu finden. 🚫

2.3.3 Die Ballanlauf-Linien

Wir haben weiter oben gesehen, dass auf den sicheren Abständen der verschiedenen Zonen teilweise schon relativ kleine virtuelle Tore vorhanden sind, insbesondere natürlich in der **Standzone** mit einer Größe von ca. 2 m sowie auch zu Beginn der Zone 2, in der das virtuelle Tor ca. 3 m breit ist. Es stellt sich demnach die **2. Preisfrage** in jeder Zone: Wann sollte der Torhüter den sicheren Abstand überhaupt verlassen oder anders gesagt, in welcher Zone macht es in welchen Situationen Sinn, den sicheren Abstand zu verlassen, um dem Angreifer entgegen zu kommen

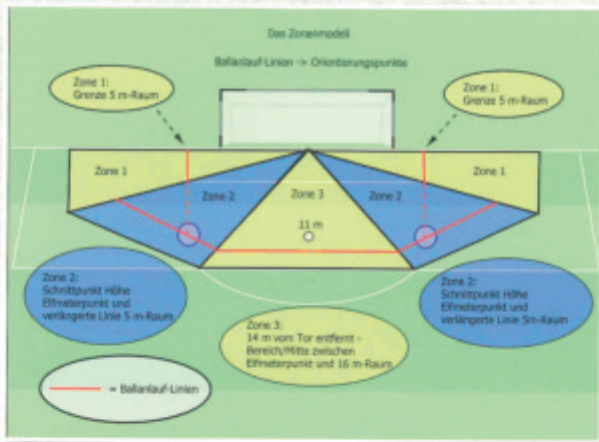
bzw. noch kleinere virtuelle Tore herzustellen.

Mit den **Ballanlauf-Linien** wurden in jeder Zone diese markanten Situationen festgelegt, in denen der Torhüter seinen sicheren Abstand verlassen sollte. Wir nennen dieses Verlassen des sicheren Abstandes in Richtung Ball und Angreifer auch einen „**kontrollierten Ballanlauf**“, daher auch die Bezeichnung „**Ballanlauf-Linien**“ – der Ball bzw. der Angreifer wird angelaufen oder anders ausgedrückt, er wird dann möglichst weit weg vom Tor gestellt.



2 Inhalte und Methodik des Zonentrainings

Da der Torhüter auf dem Platz die Linien nicht sehen kann, wurden bestimmte **Orientierungspunkte** festgelegt, die ihm bei der Entscheidung „Höhe halten“ oder „heraus kommen“ behilflich sind:



In **Zone 1** ist dies ganz einfach der **5 m-Raum**, d. h. wenn in diesen ein Angreifer eindringt oder einen Pass in diesen erhält, sollte der Torhüter aktiv entgegen schieben und das Tor noch mehr verkleinern. Aufgrund der **geringen Anfangsgröße** des virtuellen Tores auf dem sicheren Abstand in Zone 1 (ca. 2 m) ist es nicht notwendig, dies bereits zu einem früheren Zeitpunkt einzuleiten. Bei einem zu frühen Herauslaufen in Zone 1 würde sich der Torhüter zu dem eher den Nachteil einhandeln, sein Tor unnötig und zu früh für einen **Über-Kopf-Ball** auf zu machen bzw. für einen **Querpass** in Zone 2 oder 3 zu öffnen. In Zone 1 braucht der Torwart nicht zu früh durch aktives Entgegenlaufen eine Entscheidung des Angreifers erzwingen, vielmehr ist es sogar gut, dem Angreifer bis zum 5 m-Raum möglichst lange die Möglichkeit offen zu halten, zum Torabschluss zu kommen: Die Erfolgsaussichten des Torhüters stehen dann im wahrsten Sinne des Wortes sehr gut, ein Tor zu verhindern. Der Torwart behält möglichst lange die Situation „**unter Kontrolle**“ indem er auf dem sicheren Abstand im sicheren Stand bleibt. Im 5 m-Raum sollte er dann aber den sicheren Abstand in Richtung Aktion bzw. Ball verlassen, da er ansonsten insbesondere bei einem Schuss kaum noch Reaktionszeit hat.

Anders verhält es sich je weiter der Angreifer bzw. die Aktion sich

in die Mitte verlagert. In **Zone 2** liegt der **Orientierungspunkt** zur Einleitung des kontrollierten Ballanlaufs dann auf einer gedachten verlängerten Linie des 5 m-Raums nach oben in Richtung Mittellinie auf Höhe des Elfmeterpunktes.

In **Zone 3** liegt der **Orientierungspunkt** ungefähr in dem Bereich bzw. der Mitte zwischen Elfmeterpunkt und der Grenze zum 16 m-Raum, also bei ca. 13 - 14 m Entfernung zum Tor.

Das oben beschriebene Verhalten des Einlebens eines **kontrollierten Ballanlaufs** gilt sowohl bei einem bevorstehenden **Torschuss**, als auch bei einem **Dribbling** sowie allen **anderen Situation im Strafraum**, z. B. nach einem **Pass** als **Zonenwechsel** von Zone 1 nach Zone 3 nachdem im Anschluss dann ein Schuss oder ein Dribbling erfolgt. Entscheidend für die Entscheidung des Torhüters „Höhe halten“ oder „aktiv entgegen kommen“ ist stets, ob die Aktion oder die Anschlussaktion vor oder hinter der **Ballanlauf-Linie** bzw. den **Orientierungspunkten** liegt. **Zudem** gilt es zu beachten, dass

der **Ballanlauf** in den meisten Situationen erst gestartet werden sollte, wenn der Angreifer den Ball, insbesondere im Anschluss an einen flachen Pass, sicher am Fuß oder nach einem hohen Pass mit dem Kopf berührt hat. Andernfalls bestünde die Gefahr, dass der Ball direkt beim **ersten Ballkontakt** des Angreifers gegen die Bewegungsrichtung des Torhüters gespielt wird.

Ähnlich verhält es sich auch bei einem noch **springenden** (titschenden) Ball – auch hier hält der Torhüter zunächst so lange den **sicheren Abstand** bis sich der Ball am Boden beruhigt hat, selbst dann, wenn sich der springende Ball bereits hinter der **Ballanlauf-Linie** befindet. Auf diese Weise soll verhindert werden, dass der Torwart relativ einfach **überspielt** werden kann und in der **Vorwärtsbewegung** „erwischt“ wird. Auch hier besteht natürlich eine **Ausnahme** in den Situationen, bei denen der Torwart einen springenden Ball vor dem Kontakt des Gegenspielers erreichen kann. Näheres dazu folgt in dem **Coaching-Handbuch** zu den taktischen Grundsituationen und Musterlösungen beim Thema „**Zonenwechsel**“.

Bei Situationen in denen der Torhüter zunächst einen Zweikampf abwarten möchte bzw. sich ein Abwehrspieler unmittelbar vor

dem Ball bzw. Angreifer befindet, ist es meistens erfolgsversprechender zunächst die Auflösung der Aktion unter Beteiligung des Abwehrspielers abzuwarten, selbst wenn sich die Aktion schon hinter der Ballanlauf-Linie befindet. Hierbei kann der Torhüter vom sicheren Abstand aus „kontrollierend“ die Situation beobachten, er bewegt sich dann auf dem **Sicherheitshalbkreis**.

Sollte sich der Ball z. B. während eines voraus gehenden Dribblings oder einer Ballannahme nach einem Pass zu weit vom Fuß

des Angreifers entfernen oder aber ein Pass beim Zonenwechsel wird eher in Richtung Torhüter gespielt, so sollte der Torhüter natürlich blitzschnell darauf reagieren und zum Ball hin agieren auch bevor sich die Aktion hinter der Ballanlauf-Linie befindet.

Durch die Ballanlauf-Linien und die darin festgelegten Punkte soll zudem verhindert werden, dass der Torhüter bei zu frühem Herauslaufen durch einen Über-Kopf-Ball überspielt werden kann. ⚽

2.3.4 Der rechtzeitige und sichere Stand

Der **kontrollierte Ballanlauf** bzw. das Entgegenkommen in Richtung Angreifer birgt einige **Risiken** in sich und will in all seinen Facetten gelernt sein. Nicht jeder Angreifer bzw. Spielsituation gibt es her, dass der Torhüter kontrolliert bis zum Ende bzw. bis zum Angreifer hin durchlaufen kann – Angreifer ändern ihr Tempo oder ihre Richtung, setzen ohne Ansatz zum Schuss an oder spielen einen Pass in eine andere Zone. Diese möglichen Ereignisse während des Ballanlaufes erfordern beim Torhüter ein hohes Maß an **Flexibilität** – er muss sich immer wieder an die jeweiligen Gegebenheiten möglichst zeitnah anpassen.

Der **sichere Stand** bzw. das **rechtzeitige „Fertigsein“** vor der Aktion des Angreifers wird im modernen Fußball aufgrund des höher werdenden **Spieltempos** immer wichtiger. In Kombination mit der sogenannten **Auftaktbewegung** kommt es daher weitaus häufiger vor als früher, dass der Torwart bereits vor seiner

eigentlichen Aktion bzw. Bewegung zum Ball, diesen aufgrund eines zu späten Standes nicht mehr erreichen kann, d. h. er beherrscht zwar die richtige Technik, um den Ball halten zu können, das falsche **Timing** begünstigt hierbei jedoch einen zu späten Moment für die Einleitung seiner Bewegung.

Ist der Torhüter hierbei z. B. zu schnell unterwegs und kann daher kaum noch auf den Schuss bzw. die Aktion des Angreifers reagieren oder wirft sich der Torwart zu früh bzw. im falschen Moment zu Boden, so bringt ihm dann auch die mögliche zu diesem Zeitpunkt bereits eingetretene Torverkleinerung nichts mehr.

Es gelten folgende **Empfehlungen**, die als „**rechtzeitiger / sicherer Stand**“ auch noch einmal detailliert im Rahmen der „17 Zonen-Techniken“ sowie der „taktischen Musterlösungen“ in den Folge-Handbüchern näher behandelt werden:

- > Ballanlauf erfolgt wie ein **Heranpirschen** einer Raubkatze
- > Zu Beginn hohes **Anlauf-Tempo**, je näher der Torwart dem Angreifer kommt desto langsamer sollte er werden, um besser auf eine Aktion reagieren zu können
- > **Schrittlänge** wird während des Ballanlaufes immer kürzer
- > 3 - 4 m (**magischer Abstand**) vor dem Angreifer kurz inne halten und versuchen die Folgeaktion des Angreifers „zu lesen“
- > Richtige **Folgelösung** für die Aktion des Angreifers finden:
 - a. **Angreifer schießt**: Torwart agiert als lebendige Mauer auf den Ball.
 - b. **Angreifer dribbelt um Torwart herum**: Torwart leitet im Moment der Seitenwahl des Angreifers einen **seitlichen Ballangriff** mit beiden Händen zum Ball hin ein (ggf. Mitlaufen). Der erste Kontakt am Ball erfolgt in jedem Fall mit den Händen, nicht mit den Füßen. Ein „**frontaler Ballangriff**“, d. h. der Angreifer steht dem Torwart mit Ball am Fuß frontal gegenüber und der Torhüter attackiert durch ein aggressives „**zu Boden tauchen**“ den Ball, ist äußerst riskant und kann durch ein Zurückziehen oder seitliches Wegdribbeln des Balles schnell durch den Angreifer zum Nachteil des Torhüters ausgenutzt werden.
 - c. **Angreifer bleibt stehen**: Torwart übt **kontrolliert Druck** auf den Ball aus.



2 Inhalte und Methodik des Zonentrainings

Der Torhüter sollte die ganze Zeit die **Kontrolle** über die Situation behalten und nicht durch eine zu frühe oder überhastete Aktion dem Angreifer übertragen, d. h. er bleibt möglichst lange oben im Stand und gibt die Verantwortung an den Angreifer ab. Der sichere Stand wird erst verlassen, wenn sich ein „zu Boden gehen“ wirklich „**lohnt**“ (Ball ist für den Torwart erreichbar – **lohnender Ballangriff**).

Bei der Aktion „**Schuss**“ bleibt er auf dem **magischen Abstand** von 3 – 4 m vor dem Angreifer als **lebendige Mauer** immer oben im Stand, es sei denn, er ist noch wesentlich weiter vom Angreifer entfernt – sein virtuelles Tor ist dann noch wesentlich größer als das virtuelle „Standzonen-Tor“. **Es gilt:** Die Größe des virtuellen Tores bestimmt die Bandbreite der möglichen Techniken in der jeweiligen Situation, der Ball bestimmt welche Technik davon ausgewählt werden sollte bzw. am besten zum Ball und zur Aktion des Angreifers passt. Wir nennen dieses Prinzip auch die „**Einheit/Harmonie von Ball und Technik**“.

Sollte der Angreifer während seiner Gesamtktion den Ball einmal zu weit vom Fuß haben, ändert der Torhüter natürlich seine Strategie und versucht den Ball in hohem Tempo direkt abzufangen.

Als **Code-Signal** für den rechtzeitigen **Stand** ist das **Standbein des Schützen** entscheidend: Der Stand ist dann noch rechtzeitig, wenn das Standbein des Schützen vor dem Schuss neben dem Ball aufsetzt – alles was danach kommt, ist meistens vom Zeitpunkt her gesehen schon zu spät. Während des Ballanlaufes sollte der Torhüter daher in jedem Fall immer den Blick zum Ball sowie zum Fuß des Schützen behalten. ⚽



2.3.5 Der magische Abstand

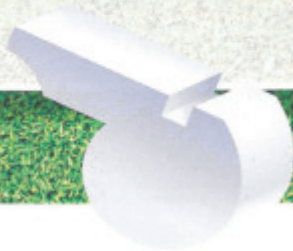
Die absolute **TOP-Lösung** für den Torhüter ist es, in Zone 2 und 3 die gleichen Bedingungen herzustellen wie in Zone 1, d. h. ein virtuelles Tor hinter sich zu haben, das dem der **Standzone** entspricht. Dies ist immer dann möglich, wenn er bis auf einen Abstand von 3 – 4 m an den Angreifer heranrücken konnte – wir nennen diesen Abstand auch den **magischen Abstand**.

Es gilt dann stets die Formel: Körperfläche des Torwarts = Fläche des virtuellen Tores.



Es ist hierbei zudem oft zu beobachten, dass Angreifer auch genau auf dieser Entfernung zum Torhüter ihre **Entscheidung** treffen, wie sie ein Tor erzielen wollen – also eine neue „**Folge-Handlung**“ einleiten – ein **Schlüsselmoment**.

Es wurde weiter oben schon erläutert, wann der Torhüter beginnen sollte, den Ball bzw. Angreifer anzulaufen (Ballanlauf-Linien), um ihm Druck zu geben sowie das Tor weiter zu verkleinern. Es wird jedoch nicht immer möglich sein, den Ball bzw. den Angreifer auch so nah anzulaufen, dass sich der Torwart auf dem magischen Abstand befindet – **hier gilt:** Lieber rechtzeitig stehen als mit allen Mitteln zu versuchen, das Tor bis zum magischen Abstand hin noch weiter zu verkleinern. ⚽



2.3.6 Die lebendige Mauer



Das **Prinzip der lebendigen Mauer** ist die logische Fortsetzung der o. a. Inhalte und beschreibt die **effektivste Körpergrundhaltung** und das notwendige Bewegungsrepertoire des Torwarts auf dem magischen Abstand in der Nahdistanz.

Entscheidend ist es hierbei, dass der Torhüter sämtliche Bewegungen zum Ball aus dem Stand heraus ausführt, also kontrolliert oben bleibt – mit relativ **unspektakulären** Arm- und Beinbewegungen kann er sehr **einfach** alle Extrempunkte des verkleinerten

Tores erreichen. In den meisten Fällen wird er sogar am Körper getroffen, d. h. er muss im Grunde nur stehen bleiben, um den Ball zu halten.

Die **lebendige Mauer** hat zudem sehr viel mit Geduld und Mut zu tun, ein **Wegdrehen** weg vom Ball ist ebenso zu vermeiden wie ein zu frühes und „blindes“ nach hinten Fallen – blind ist die Bewegung des Torwarts immer dann, wenn seine Bewegung sich nicht am Ball orientiert, sondern einem übereifrigen und wenig kontrollierten **Aktionismus** entspringt.





Das **beste Beispiel** eines Torwarts, der den magischen Abstand nicht für sich ausnutzt und einen **aktionistischen Fehler** begeht, konnte man im **WM-Finale 2014** in Brasilien beobachten: Der argentinische Torhüter **Sergio Romero** gibt beim Schuss zum Tor von Mario Götze unnötig und viel zu früh seine gute Position als lebendige Mauer auf und agiert ohne auf den Ball zu achten seitlich in eine Ecke – bleibt er oben einfach stehen, trifft ihn der Schuss am Körper und es geht wahrscheinlich ins Elfmeterschießen. Man sieht an diesem Beispiel sehr gut, dass die Körpergröße bzw. zur Verfügung stehende Körperfläche des Torwarts nicht allein das entscheidende Kriterium ist, sondern vielmehr die Fähigkeit, richtige Entscheidungen zu treffen. In diesem Fall, seine vorhandene Größe und Körperfläche, auch effektiv zu nutzen.

Als **positives Gegenbeispiel** kann bei der WM 2014 Manuel Neuer angeführt werden, der in mehreren Situationen u. a. gegen Frankreich, aber auch in anderen Spielen, sehr erfolgreich als lebendige Mauer agiert hat – nicht nur in Zone 1, sondern Zonen übergreifend.

Die o. a. Tore und Szenen der WM 2014 sind in der ARD- und ZDF-Mediathek unter dem folgenden Link verfügbar:

ARD:



ZDF:



Warum Torhüter jedoch trotzdem sehr häufig das o. a. Negativverhalten zeigen, obwohl es eigentlich jeglicher Effektivität widerspricht, versuchen wir im folgenden Kapitel zu diskutieren und entwickeln unser „Prinzip der ersten Bewegung“.

2.3.7 Das Prinzip der ersten Bewegung

Das Bild des Torhüters, insbesondere geprägt durch Medienberichte bzw. deren Berichterstattung, ist oft immer noch das eines waghalsigen Draufgängers und Einzelkämpfers, der bei Extrembewegungen und Zweikämpfen Kopf und Kragen riskiert sowie durch exklusive Paraden selbst den schwersten Ball entschärft.



Ganz klar, diese Aktionen gehören in jedes Torwartleben, aber zur **rechten Zeit am richtigen Ort**. Heiligt der Zweck immer die Mittel? Was ist der Zweck des Torhüters? Wann ist ein Torwart ein guter Hüter seines Tores?

Ein Hüter soll den Gegenstand seiner Wache vor Gefahren schützen und keinem Eindringling Einlass gewähren. Folglich verhindert ein Torhüter durch verschiedene Aktionen in erster Linie Gegentore und bereitet in zweiter Hinsicht als moderner mitspielender Torhüter auch Tore der eigenen Mannschaft vor. Doch wäre es ein fataler Irrtum zu denken, alles was gut und spektakulär aussieht, wäre auch zugleich das **effektivste Mittel** zur Verhinderung eines Gegentores – das Gegenteil ist oft der Fall.

Vielfach macht ein zu draufgängisches und aufwändiges Verhalten (oft auch Aktionismus) ein Tor erst möglich. Eine Differenziertheit in der Betrachtung ist hier ebenso mehr als notwendig wie die Änderung des traditionellen Bildes eines Torhüters insofern, als dass es nicht nur ein **neues Profil** im Bereich Mitspielender Torwart geben muss, sondern auch in Bezug auf die **Torverteidigung**.

Beobachtungen in den Medien greifen hier jedoch oft viel zu kurz. Der Torwart steht zu häufig nur bei groben Fehlern oder **auffälligen Paraden** im Mittelpunkt. Es lässt sich dann eben gut anschauen, ob es **effektiv** ist, interessiert vorerst nicht. Ein Torwart der theatralisch springt und hechtet sowie den einfachsten Ball als schwer erscheinen lässt, fällt auf – nicht immer negativ. Doch was ist ein guter Torwart? Ganz klar, er sollte letztendlich wenig Tore kassieren, seiner Mannschaft Sicherheit geben und als erster Angreifer das Spiel von hinten heraus mit entwickeln.

Ein ausgezeichneter Torwart braucht hierzu Entscheidungen und Bewegungen, die Sinn machen bzw. effektive Bewegungsmuster, die ihm dabei helfen, ein Tor zu verhindern, nicht um in erster Linie gut aussehen zu können. Da er oft nicht viel Zeit hat, um zu reagieren, sollten unnötige Bewegungen vermieden werden, die nichts mit dem Ball zu tun haben. Im Rahmen des Zonenmodells sprechen wir auch von dem **Prinzip der ersten Bewegung**

des Torwarts, die immer einen unmittelbaren Bezug zum Ball und dessen Abwehr aufweisen sollte.

Das angeführte Zonenmodell greift dieses neue Bild des Torwarts auf und stellt es in einen breiteren Kontext. Der Leitgedanke wird lauten: **Weniger ist oft mehr** – das ist auch die Grundidee hinter der lebendigen Mauer.

Warum fällt es jedoch den Torhütern oft so schwer, z. B. in der Standzone stehen zu bleiben bzw. rein effektive und unspektakuläre Bewegungen zu machen, also weniger Aufwand dafür aber mehr Ertrag? Warum stimmen viele Torhüter erst ihre zweite oder dritte Bewegung auf den Ball ab bzw. machen bei näherer Analyse für den jeweiligen Ball unnütze Bewegungen?

Dem Wissenschaftler **Michael Bal-Eli von der Ben-Gurion University of the Negev (Israel)** folgend, ist dies kein Zufall, sondern hat etwas mit der **Psychologie des Torwarts** zu tun.

Als Einstieg in das Thema und Grundstein von zahlreichen Studien diente Bar-Eli eine Beobachtung während der **Weltmeisterschaft 1974** in Deutschland. Im Endspiel standen sich damals Deutschland und die Niederlande gegenüber. „30 Sekunden nach dem Anpfiff sprintet Johan Cruyff, der Großmeister der Niederlande, in den Strafraum, Uli Hoeneß foult, Elfmeter. Dann tritt Neeskens an für die Oranjes, legt sich den Ball zurecht, läuft an, schießt, so hart wie er kann. Genau in die Mitte des Tores“¹⁹.



„Demnach überwiegt die Neigung zu agieren. Die Tendenz für das Verharren im Torzentrum wird untergraben durch die zu springen“.

Michael Bar-Eli habe nie wirklich verstanden, weshalb Sepp Maier im deutschen Tor damals nicht einfach in der Tormitte stehen geblieben sei. „Wäre Sepp Maier doch einfach dort geblieben, wo er stand, dann hätte er den Ball mit Sicherheit gehabt“³⁰. Maier hechtete jedoch zur Seite und sprang ins Leere. In der Tat stellt sich hier die Frage, warum Torhüter generell in Elfmetersituationen fast ausschließlich eine Aktion zur Seite bevorzugen, anstatt den Erfolg aus einer sicheren Stellung in der Mitte zu suchen.

Das Duell zwischen Torhüter und Spieler beim Elfmeter ließ Michael Bar-Eli ab diesem Zeitpunkt nicht mehr los. In mehreren exemplarischen Untersuchungen konnte er sein Gefühl eines nicht rationalen Verhaltens der Torhüter beim Elfmeter bestätigen. Demnach sei die Wahrscheinlichkeit, nach einer Untersuchung der Welt- und Europameisterschaften sowie der Champions League aus dem Jahr 2007, einen Elfmeter zu halten, wesentlich größer, wenn der Torwart zunächst in der Tormitte stehen bliebe³¹.

„Eine Untersuchung von Elfmeter in den globalen Elite-Ligen durch Bar-Eli führt zur innovativen Erkenntnis, dass das Verweilen in der Mitte des Tores für den Keeper die ideale Strategie ist, wengleich Torhüter beinahe durchweg in die linke respektive rechte Ecke springen. Die Verhaltensweise für diese Erscheinung lässt sich wie folgt erklären: bedingt der Norm-Theorie empfinden Torhüter einen Torerfolg nach einem Elfmeter im Falle einer Untätigkeit (folglich die Entscheidung im Zentrum des Tores zu bleiben) schlimmer als im Falle einer Sprungwahl nach links oder rechts. Demnach überwiegt die Neigung zu agieren. Die Tendenz für das Verharren im Torzentrum wird untergraben durch die Norm zu springen“³².

Wengleich sich seine Studien auch eher auf die Elfmeter-Situation konzentrieren, so lassen sich insbesondere seine **psychologischen Kernaussagen** insgesamt auch auf jegliches Verhalten von Torhütern in **Stresssituationen** übertragen und zu entscheidenden Erkenntnissen nutzen. Die Ergebnisse der Auswertung von Elfmeter im speziellen können bei Bar-Eli (2007) ausführlich nachgelesen werden.

Ausgangspunkt der folgenden Überlegungen sollen jedoch vielmehr die von ihm im Rahmen seiner Elfmeter-Untersuchungen parallel zu Tage geförderten Ergebnisse rund um den sogenann-

ten **„bias for action“** (Übersetzung: Handlungsneigung) sein, welcher innerhalb der Verhaltenswissenschaften die Neigung bezeichnet, *auch dann aktiv zu handeln, wenn das Handeln voraussichtlich nutzlos, möglicherweise sogar schädlich ist*³³. Der Grund für dieses suboptimale Verhalten liege nach Bar-Eli (2007) und anderen darin begründet, dass Torhüter generell eher eine Tendenz zur Handlung (action) anstatt zur Tatenlosigkeit (inaction) haben. Schießt der Schütze ein Tor trotz einer Sprunghandlung



des Schlussmannes, empfindet der Torwart dieses als weniger schlimm, auch wenn das gleiche Negativergebnis, mit dem Entschluss in der Mitte zu bleiben, erreicht wird³⁴.

Bar-Eli (2007) entwickelt seine bahnbrechenden Aussagen auf Grundlage einer anerkannten Theorie der Sozial- bzw.

Wirtschaftswissenschaften – der **Spieltheorie**. Diese beschäftigt sich hierbei insbesondere mit dem Verhalten, das Individuen in **sozialen Konfliktsituationen** anwenden. Übertragen auf den Fußball könnte dies auch das **Duell zwischen Torhüter und Angreifer** beinhalten. Innerhalb dieser Spieltheorie wird grundsätzlich davon ausgegangen, dass Individuen eine **Entscheidung** insbesondere vor dem Hintergrund des eigenen Nutzens bzw. der Erfolgswahrscheinlichkeit der Entscheidung treffen. „In zahlreichen Studien, bei denen die Untersuchung von subjektiven Urteilsvermögen besonders im Vordergrund steht, lässt sich allerdings zeigen, dass die Bewertung eines Ergebnisses nicht nur vom Ergebnis selber abhängt, sondern auch von der Art und Weise wie dieses zustande kommt“³⁵.

Kahneman and Tversky³⁶ (1982) analysierten hierbei die **Reaktionen** von Individuen bei Eintritt eines Negativergebnisses und kamen zu dem Schluss, dass die Reaktionen je nach Individuum ganz unterschiedlich sind. In Zusammenarbeit mit Miller kam Kahnemann (1986) dann zu der erweiterten Erkenntnis, dass *„Negativergebnisse schlimmer wahrgenommen werden, wenn die beteiligten Personen der Ansicht sind respektive annehmen, dass ein besseres Ergebnis möglich gewesen wäre sofern an Stelle von ‚inaction‘ (Tatenlosigkeit), ‚action‘ (Handlung) tritt“*³⁷. Das Fazit der beiden ist entscheidend: *„Personen tendieren zum Handeln anstatt zur Tatenlosigkeit, wenn dieselben Negativergebnisse erzielt werden“*³⁸. ❄

³⁰Neuhahn 2006

³¹vgl. Neuhahn 2006

³²Europa-Universität Frankfurt (Oder) o. J.

³³wikipedia 2014

³⁴vgl. Europa-Universität Frankfurt (Oder) o. J.

³⁵Bar-Eli et al. 2007:2, zitiert nach

Europa-Universität Frankfurt (Oder) o. J.; 5

³⁶Kahnemann und Tversky 1982

³⁷Bar-Eli et al. 2007:5 zitiert nach

Europa-Universität Frankfurt (Oder) o. J.

³⁸Europa-Universität Frankfurt (Oder) o. J.; 5

Torhüter unterliegen demnach einem gewissen **psychologischen Druck**, quasi einen Arbeitsnachweis zu erbringen bzw. einer Rollenerwartung gerecht zu werden. Besonders interessant ist hierbei die Frage, was denn eigentlich unter **„Tatenlosigkeit“** und **„Handlung“** verstanden wird bzw. bei näherer Betrachtung wirklich zu verstehen wäre. Dem Ansatz des Zonenmodells folgend wäre nämlich beispielsweise in der Zone 1 (Standzone) das bloße Stehenbleiben im Torfenster bzw. die optimale Abdeckung des virtuellen Tores alles andere als eine „Tatenlosigkeit“, sondern vielmehr die empfohlene und richtige „Handlung“ – es bedarf daher einer genaueren Definition der Begriffe. Mehr Sinn macht es demnach, von richtigem und falschem bzw. effektivem und ineffektivem **„Verhalten“** zu sprechen, weniger von „Tatenlosigkeit“ oder „Handlung“.

„Wenn der Torwart ein Elfmeterort nicht verhindern kann, aber trotzdem gesprungen ist, wird er immerhin sagen können, dass er sein Bestes gegeben hat. Der Torhüter wird betonen, dass er einfach kein Glück hatte oder sonstige andere Gründe finden, warum es ihm vergönnt war, den Ball zu halten. Springt der Keeper nicht (...) und das Ergebnis ist dasselbe, wird es nach außen hin aussehen als ob der Torhüter überhaupt nichts unternommen hat für das Stoppen des Balles. Da die Norm ist zu springen, empfinden Torwarte Torerfolge durch den Schützen bei „inaction“ schlimmer als bei „action“. Sie bevorzugen einen „bias for jump“ anstatt einen „bias for staying in the center“, obwohl dabei nicht von einer optimalen Strategie ausgegangen werden kann“⁴⁰.

Dieses **Bild** eines oft überschnell handelnd auftretend müssen den Torhüters existiert zweifellos in den Köpfen, nicht nur von außen, sondern auch bei den Akteuren selbst. Im Sinne des Zonenmodells ist es jedoch eine **Frage der Qualität** eines Torhüters, ob er in der Lage ist, quasi Bewegungen bzw. Handlungsmuster bewusst zu steuern und so gezielt einzusetzen, dass es weniger auf die Erfüllung einer von außen gesetzten Erwartungshaltung oder dem bestmöglichen „Abschneiden“ im Anschluss an ein Gegenort abzielt, sondern am Ende dazu dient, den Ball zu halten.

„So wäre es wohl am sinnvollsten, würde der Torwart zum Standardfußball übergehen – und sich beim Elfmeter nicht immer vom Fleck bewegen. Dieses Verhalten aber widerspricht der Norm: Zuschauer, Kollegen und Trainer erwarten vom Torhüter, dass er sich bewegt – alles andere würde als Schwäche ausgelegt“⁴⁰.

Das Zonenmodell möchte an vielen Stellen mit dieser Norm brechen und zu einem neuen Verständnis des Torhüters im Rahmen seiner Torverteidigung beitragen. Gefragt sind **effektive Bewegungsautomatismen** zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort und nicht ein pauschal angelegtes „Drauflosjagen“ des Torhüters. Dies erfordert nicht nur von klein auf eine entsprechende Trainingsmethodik in der Ausbildung des Torhüters, sondern in vielen Bereichen auch ein **Umdenken** bzw. **eine neue Philosophie**.

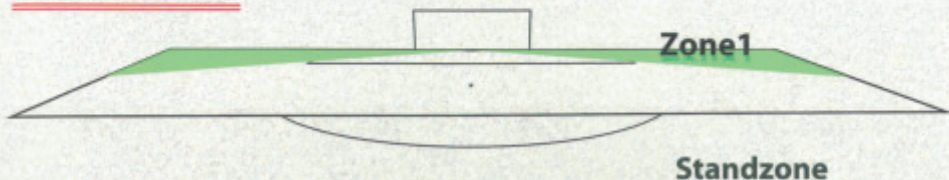
Zur Vertiefung der Spieltheorie und der oben angeführten wissenschaftlichen Studien siehe Artikel „Spieltheorie und Verhalten. Gemischte Gleichgewichte – Elfmeter“.

2.4 Das optimale Zonenspiel



Wenn man nun die o. a. Ergebnisse zusammenfasst und auf die einzelnen Zonen anwendet, dann kommt man zu folgenden Handlungsempfehlungen als Konsequenz:

Zone 1: Die Standzone



In **Zone 1** hat sich zu Beginn ein **sicherer Abstand** zur Torlinie des ursprünglichen Tores von **4 m** bewährt. Das ist vom Pfosten aus ein halber Schritt auf der **Ideal-Linie** nach vorne in Richtung Ball. In dieser Entfernung hat das **virtuelle Tor** eine Breite von ca. 2 m – der Körper des Torwarts deckt demnach schon fast das ganze Tor ab.

Es gilt das Prinzip: Körperfläche = Torfläche.



Da es in Zone 1 am effektivsten ist, das Tor möglichst lange aus dem sicheren Stand heraus zu verteidigen, bezeichnen wir diese Zone auch als **Standzone**. Fast alle Bälle kommen ausschließlich **„auf den Körper“** geschossen. Erst wenn sich die Aktion in den 5 m-Raum über die **„Ballanlauf-Linie“** verlagert, sollte der Torwart den sicheren Abstand in Richtung Ball bzw. Angreifer verlassen. In besonderen Momenten beispielsweise, wenn der Ball zu weit vom Fuß springt oder ein Pass eher in Richtung des Torhüters gespielt wird, dann gilt hier natürlich die Chance zu nutzen und bereits vorher heraus zu kommen, um den Ball abzufangen.

Nicht theatralisches Springen ist in Zone 1 gefragt, sondern effektive Bewegungen aus dem Stand abgestimmt auf den Standpunkt des Schützen und das Verhalten des Balles. Der Torwart deckt bei optimaler Stellung bereits mit seinem Körper schon das komplette Tor ab und soll in der Nahdistanz eine sogenannte **„lebendige Mauer“** verkörpern. Die „Mauer“ macht sich **groß**, steht **stabil** und weicht nicht von der Stelle, lebendig wird sie dann, wenn der Ball gehalten bzw. abgewehrt wird.

Vier Gründe sprechen beim Torschuss des Angreifers zudem für ein unspektakuläres, aber sehr effektives **Stehenbleiben**:

- ❶ 1. Der Torwart hat einen **sicheren** und **stabilen** Stand, aus dem immer effektiver gehalten und abgelenkt werden kann.
- ❷ 2. Im Stand bildet der Körper eine wesentlich **größere Trefffläche** als beim Fallen nach unten.
- ❸ 3. Ein **Fangen des Balles** ist beim Springen schwieriger und birgt zudem das Risiko eines Ballverlustes durch die **Landung am Boden**.
- ❹ 4. Sollte der Ball nicht fest gehalten werden können, entsteht durch das Springen/Fallen bzw. durch das dadurch notwendig werdende **Aufstehen** ein immenser **Zeitverlust** in Bezug auf einen möglichen Nachschuss des Angreifers – **Stichwort**: Zweiter Ball bzw. zweite Aktion.

Insbesondere bei naher Entfernung zum Angreifer erhalten die Techniken zum Ablenken des Balles (Hand- und Fußabwehr) eine besonders wichtige Bedeutung und werden oftmals als effektive Mittel zur Torverteidigung angewandt. Priorität sollte natürlich die Ballsicherung bzw. das Fangen des Balles haben, was aus kurzer Distanz jedoch nicht immer möglich sein wird. Der **Fußball-Torhüter** agiert in diesem Fall ähnlich wie ein **Handball-Torwart**.



Zone 1



Für Torhüter ist das Kennenlernen der „Standzone“ anfangs gewöhnungsbedürftig, widerspricht sie doch in vielen Punkten dem klassischen Bild eines Torhüters, der waghalsig und durch Extrembewegungen Tore zu verhindern sucht. Das Zonenmodell bricht jedoch insbesondere in Zone 1 mit diesem Ansatz, denn weniger ist oftmals mehr – dies gilt im Besonderen für die Standzone.

Gegentore aus der Zone 1 sind zwar entsprechend den statistischen Ergebnissen im Vergleich zu den Zonen 2 und 3 eher unwahrscheinlicher, jedoch deshalb erst recht **unnötig**.

Das **Prinzip der ersten Bewegung** besagt, dass der Torwart in dieser Zone jegliche Bewegungen und Aktionen vor der Aktion des Angreifers unterlassen sollte. Viele Torhüter haben sich einen **reflexartigen Aktionismus** angewöhnt, springen auf die aben-

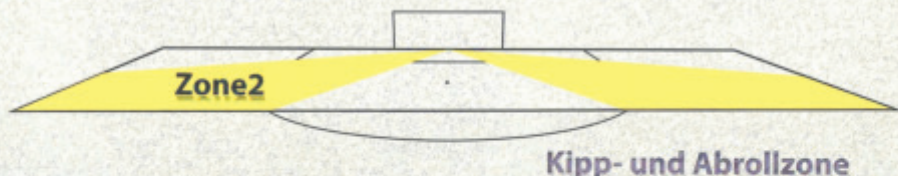
teuerlichsten Arten dem Angreifer entgegen oder fangen an zu **spekulieren** – der Torwart agiert aber korrekt eher abwartend **antizipierend** und konzentriert sich auf die **erste Handlung** des Angreifers bzw. des Balles. In vielen Fällen wird er bei einem optimalen Stellungsspiel einfach angeschossen. Auch stürzt der Torwart in dieser Zone dem Angreifer nicht weiter entgegen, sondern hält auf seinem 4 m Abstand zum Tor zunächst die Höhe. Er sollte also eben nicht, wie oftmals zu beobachten ist, sein optimales virtuelles Tor 4 m vom Tor entfernt verlassen und sich damit in eine Eins-gegen-Eins Situation verwickeln, sondern den Angreifer in Zone 1 durch zunächst abwartendes Verhalten dazu verleiten, per Torschuss zu einem Torerfolg kommen zu wollen. Bei einem Torschuss ist die Wahrscheinlichkeit eines Torerfolges aufgrund der geringen Torgroße extrem gering. Weiteres entgegen schieben macht in Zone 1 keinen Sinn, da das virtuelle Tor, wie vorgeschlagen, ja schon mit einer Breite von knapp 2 m relativ klein ist und

eine weitere Torverkleinerung eher den Nachteil mit sich bringt, das Ursprungstor für einen möglichen Querpass oder ein Dribbling vor das Tor immer weiter zu öffnen.

Besonders bewährt hat sich in der Praxis ein **Perspektivenwechsel**, d. h. dass die Torhüter nicht nur aus der Perspektive des Angreifers die Situation beurteilen, sondern dazu noch aus der Frosch- bzw. Ballperspektive den Weg des Balles zum Tor hin „lesen“.

Ist der Angreifer eher außerhalb des **Zonenhalbkreises** oder schon ziemlich deutlich in Richtung Torauslinie gedribbelt, d. h. ein Torschuss mit dem Ziel eines Torerfolges ist sehr unwahrscheinlich, so geht es dem Torhüter eher um eine Raum- als um eine Torverteidigung. Dieser Fall, in dem der Torhüter natürlich auch sein Stellungsspiel, zur Verhinderung eines Querpasses durch den Torraum, dementsprechend weiter von der Torlinie weg ins Feld und zur Tormitte hin verändern sollte, wird in einem der folgenden Handbücher zum Thema **„Raumverteidigung“** behandelt.

Zone 2: Die Kipp- und Abrollzone



In Zone 2 hat sich für das **Prinzip der Torverkleinerung** zu Beginn ein **sicherer Abstand** zur Torlinie des ursprünglichen Tores von **3,5 m** bewährt, d. h. von dieser Position aus beginnt der Torhüter seine Torverteidigung. Die Ballanlauf-Linie befindet sich in Zone 2 ungefähr in Höhe des Elfmeterpunktes seitlich in der Verlängerung des 5 m-Raums nach oben.

In dieser Entfernung hat das virtuelle Tor, je nach Lage des Balles (insbesondere hinter der Ballanlauf-Linie eher zum Tor hin), eine Breite von ca. 3,5 m – 4 m. Der Körper des Torwarts deckt demnach nun nicht mehr komplett das ganze Tor ab. Es werden zwar gerade zu Beginn der Zone 2 auch immer noch Bälle **„auf den Körper“** vorkommen, jedoch benötigt er nun auch Lösungsansätze für sogenannte **„körpernahe“** seitliche Bälle.

Der Torhüter nimmt sich für die natürlich auch in Zone 2 möglichen **„auf den Körper“** geschossenen Bälle alle automatisierten Abläufe und Techniken aus der „Standzone“ in seinem **„Zonenrucksack“** mit. Da es in Zone 2 aufgrund des größeren virtuellen Tores nun jedoch auch zu seitlichen Bällen kommen kann, die er nicht mehr mit den Techniken aus dem Stand erreichen kann,

bezeichnen wir diese Zone auch als **„Kipp- und Abrollzone“**. Die Bezeichnungen leiten sich aus den beiden ersten **Bodenkontakt-Techniken** der Zone 2 ab: Das Abkippen und das Abrollen.

Es gilt zudem das Prinzip: **„Strecken vor Springen“**, d. h. es ist von größerer Bedeutung, seinen Körper bei der seitlichen Bewegung in Richtung Ball zunächst zu strecken, als durch einen extrem dynamischen Abdruckschritt in eine Sprungbewegung mit Flugphase zu kommen. Oft ist es hier nämlich so, dass Torhüter zwar abspringen, in der Flugphase jedoch keine Körperstreckung erzielen – der Absprung bringt ihnen dann auch nichts mehr, sie erreichen den Ball nicht. Wie oben sehr deutlich durch die Bilder zur Torverkleinerung ersichtlich wurde, kommt der Torhüter auf dem sicheren Abstand in Zone 2 in den meisten Fällen durch eine Streck- und anschließende Abrollbewegung, auch ohne eine Sprung- und Flugphase, sehr gut in die Extrempunkte des virtuellen Tores Richtung Winkel.

Ausnahme bilden hier natürlich sogenannte Effet-Schüsse um den Torwart herum sowie hohe Schüsse, die im Bogen über den Torwart hinweg fliegen. Hier werden schwierigere Techniken aus Zone 3 notwendig. ☺



2 Inhalte und Methodik des Zonentrainings

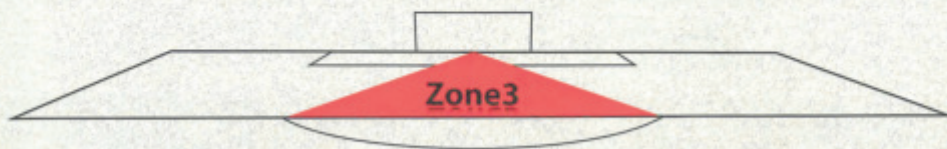
Zone 2



Am Ende von Zone 2, in Richtung der Höhe des ersten Pfostens, kommt es nun zu einem fast fließenden Übergang in die Zone 3, in der neben den Bewegungsmustern aus den vorherigen Zonen nun auch eine wesentlich dynamischere Abdruckbewegung zum Ball notwendig wird.



Zone 3: Die Abdruck- und Ballangriffszone



Die Zone 3 stellt an den Torwart und seine Trainer wohl die größten Herausforderungen, fallen hier doch insbesondere in der oben referierten „Killerzone“ die meisten Gegentore im Fußball. Spätestens in der Zone 3 wird der Torwart in manchen Situationen trotz richtigem Stellungsspiel und erfolgreicher Torverkleinerung dazu gezwungen, sich über das **Abdruckbein** abzdrukken. Dies liegt insbesondere an dem im Vergleich zu den anderen Zonen doch relativ großen virtuellen Tor, das auf Höhe des sicheren Abstandes in Zone 3 etwas größer als ein Kleinfeldtor bzw. E-Jugend-Tor (5 - 6 m breit) ist.

Man könnte es auch so umschreiben, dass der Torwart in Zone 3 versuchen sollte, durch geschicktes Stellungsspiel und effektive Handlungen die Bedingungen bzw. das virtuelle Tor von Zone 1 herzustellen. **Anders gesagt:** Wenn es der Torhüter schafft, bis auf ca. 3 - 4 m an den Angreifer heran zu rücken, dann kann er auch in Zone 3 ein „Standzonen-Tor“ herbeiführen. Je weiter er es also schafft an den Angreifer bzw. den Ball heran zu laufen, desto besser ist es, was aber auch hier nicht heißt, dass er wie ein Stier ohne Orientierungspunkte dem Angreifer entgegen sprintet.



Grundsätzlich kann die Zone 3 jedoch auch als „Ballangriffszone“ bezeichnet werden, da der Torwart hier, anders als in Zone 1, nicht möglichst lange hinten auf dem sicheren Abstand die Höhe halten sollte, sondern situationsabhängig so nah und früh wie möglich an den Angreifer heran läuft, um einen **kontrollierten Ballangriff** einzuleiten. Hierfür spricht auch die in Kapitel 2.2 beschriebene Erkenntnis, dass der Torwart in Zone 3 im Vergleich zu den anderen beiden Zonen je herausgelaufenem Meter die **effektivste Torverkleinerung** von ca. 50 - 60 cm erzielen kann.



Zone 3



Ausnahmen bilden Situationen, wenn noch Abwehrspieler in Ballnähe sind bzw. noch die Wahrscheinlichkeit besteht, dass diese in Zweikämpfe mit dem Angreifer kommen können sowie natürlich der Fall, dass ein Angreifer bereits sehr frühzeitig zum Torschuss ansetzt. Hier muss der Torhüter rechtzeitig stehen und seine Vorwärtsbewegung zur Torverkleinerung rechtzeitig beendet haben. Wir nennen dieses Prinzip auch den „**rechtzeitigen Stand**“. Die „**Ballanlauf-Linie**“ in Zone 3 liegt zentral ca. 13 - 14 m von der Tormitte des Ursprungstores entfernt, d. h. ungefähr zwischen Elfmeterpunkt und der Grenze zum Eintritt in den 16 m-Raum.

In Zone 3 hat sich für das Prinzip der Torverkleinerung ein **sicherer Abstand** zur Torlinie des ursprünglichen Tores von **3 m** bewährt. Der sichere Abstand zur Torlinie soll dem Torhüter insbesondere bei Lupfern bzw. hohen Bällen noch eine Torverteidigung mit Bewegungen nach seitlich hinten ermöglichen (3-Schritt-Lauftechnik). Dies bedeutet jedoch nicht wie etwa in Zone 1, dass der Torwart auf Höhe des sicheren Abstandes verharrt und einen Torschuss provoziert, sondern vielmehr situationsabhängig versuchen muss, das Tor durch intelligentes Herauslaufen noch weiter zu verkleinern, um den Angreifer in eine

sogenannte 1:1-Situation zu bringen – er kann dann auf dem **magischen Abstand** wieder als **lebendige Mauer** agieren. Zudem ist jede Torverkleinerung auch aus dem Grund sinnvoll, dass der Schwierigkeitsgrad für die einzusetzenden Techniken dadurch abnimmt bzw. damit die Bandbreite der möglichen Techniken zur Torverteidigung in der jeweiligen Situation reduziert wird.

Lupfer bzw. sogenannte Bogenlupfer kommen zwar nicht häufig vor, sind aber insbesondere von etwas weiterer Entfernung und bei ruhendem Ball extrem gefährlich, da sie in den Rücken des Torwarts kommen. Hier ist neben einem guten Stellungsspiel ebenso eine gute Lauf- und Sprungtechnik nach seitlich hinten gefragt. 🏃



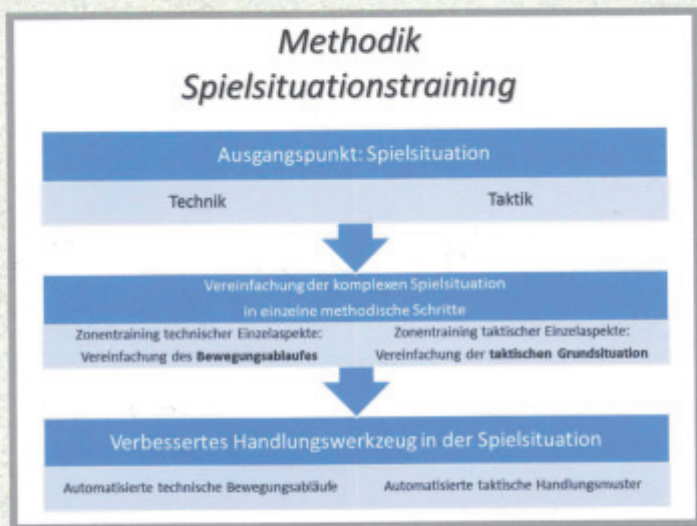
2.5 Die Ausbildungsmethodik

Abschließend soll nun die Ausbildungsmethodik des Zonentrainings vorgestellt und zudem sportwissenschaftlich hergeleitet werden. Nachdem zu Beginn zunächst das sogenannte „Spielgemäße Konzept“ als leitende Grundidee für die konkrete Umsetzung des Zonentrainings beschrieben und erklärt wird, sollen dann im Folgenden bereits die Grundlagen für die Folge-Handbücher „Die 17 Zonen-Techniken“ sowie „Die taktischen Musterlösungen“ vorgestellt werden.

Die Basis des Zonentrainings bildet stets die Spielsituation, die dann wiederum herunter gebrochen bzw. vereinfacht wird auf einzelne Aspekte und Handlungsmuster, sowohl unter techni-

sehen als auch unter taktischen Aspekten. Schrittweise werden dann im Rahmen der Einzelaspekte bestimmte Handlungsmuster bzw. Lösungsstrategien im Detail automatisiert bzw. trainiert und schrittweise wieder zurück in Richtung komplexe Spielsituation zusammengeführt.

Auf diese Art und Weise, die dem Grundsatz des Spielgemäßen Konzeptes von „Haupt- und Nebenstraßen“ in der Ausbildung entspricht, kann eine isoliert trainierte Torwart-Technik in ihrer Bewegungsqualität oder ein bestimmtes taktisches Verhalten stets wieder in den Kontext der Spielsituation gesetzt und trainiert werden.



Im Bereich „**Technik**“ wird die **Vereinfachung** für den Torhüter durch die Zerlegung eines komplexen Bewegungsablaufes in einzelne wesentliche Schlüsselbewegungen erreicht, die dann methodisch durch **einzelne Lernschritte** schrittweise wieder zum Gesamt Ablauf hin erarbeitet bzw. zusammengeführt werden.

Im Bereich „**Taktik**“ wird die **Vereinfachung** durch die Aufteilung einer komplexen Spielsituation in **einzelne taktische Grundsituationen** erreicht und auch hier wieder im Anschluss durch unterschiedliche Lernschritte methodisch zusammengeführt.

2.5.1 Das Spielgemäße Konzept hinter dem Zonentraining: Eine sportdidaktische Begründung (von Nicolai Bohn)



Nicolai Bohn
Bachelor Lehramt Sport an der DSHS Köln

2.5.1.1 Einführung

In der **Didaktik des Schulsports** herrscht seit langem eine **Diskussion** über die verschiedensten **Konzeptionen und Wege**, wie den Schülerinnen und Schülern am besten und pädagogisch wertvollsten die verschiedenen sportlichen Bewegungsfelder **vermittelt** werden können⁴¹.





Neben diesen grundsätzlichen Konzeptionen existieren auch konkretere, auf Sport- und Mannschaftsspiele wie Fußball, Handball u. v. m. ausgerichtete Vermittlungskonzepte. Hierzu gehört das Spielgemäße Konzept, das auch als Grundidee hinter dem Zonenmodell des Torwarttrainings steht. In den folgenden Kapiteln soll geklärt werden, was das Spielgemäße Konzept auszeichnet,

wo die Unterschiede zu konkurrierenden Modellen liegen und wie die konkrete Umsetzung dieses Konzeptes im Fußballtraining aussehen kann. Abschließend soll deutlich gemacht werden, inwiefern das Spielgemäße Konzept dem Zonenmodell zugrunde liegt und warum dadurch diese Art des Torwarttrainings, sportwissenschaftlich fundiert, zielführend ist. ⁴⁵

Was ist das Spielgemäße Konzept im Schulsport? ⁴⁵

Um das Spielgemäße Konzept zu verstehen, ist es zunächst sinnvoll, es von konkurrierenden **didaktischen Modellen** abzugrenzen, genauer, es zwischen der **Konfrontations-** und der **Zergliederungsmethode** einzuordnen.

Hinter der **Konfrontationsmethode** steckt die Idee, dass sich ein Sportspiel am besten durch **Spielen, Spielen** und nochmals **Spielen** erlernen lässt. Dabei wird der expliziten Technik- und Taktikschulung wenig Raum gelassen, was meist dazu führt, dass die Schülerinnen und Schüler, die das Spiel bereits beherrschen, gegenüber Anfängern dominieren, die ihrerseits wenig bis keine Fortschritte machen können.

Dieser Konzeption steht die **Zergliederungsmethode** gegenüber, die das genaue Gegenteil beinhaltet. Nach dieser Methode lässt sich ein Mannschaftsspiel nur dann erfolgreich praktizieren, wenn die **technischen und taktischen Grundfertigkeiten** ausreichend eingeübt sind, sodass alle Mitspieler am Spiel teilnehmen können. Dazu werden **Übungsreihen in Form von metho-**



dischen Schritten durchgeführt, in denen die Schülerinnen und Schüler ihre technischen Fähigkeiten verbessern können, z.B. ein Innenseitstoß in ein Zielfeld. Die Kritik an diesem Modell ist, dass diese Übungsreihen eventuell **spielfremd** ablaufen könnten und die erlernten Techniken im Zielspiel wieder verlernt werden.

⁴⁵Für eine weiterführende Beschreibung des Spielgemäßen Konzepts vgl. Dietrich et al. 2007: 14 und 40-45 sowie Söll

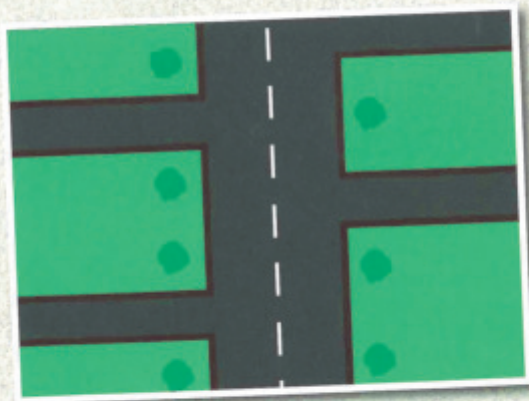
„Meist werden zunächst die motorischen Fertigkeiten am Ball erlernt, um ihnen dann nachträglich als Elemente einer Taktik ihren Sinn zu geben“⁴³. Die Schülerinnen und Schüler wissen meist nicht, **wozu** ein bestimmtes technisch-taktisches Verhalten gut ist, warum in einer gewissen Situation (im Zielspiel) eine spezielle Handlung **erfolgsversprechender** ist als eine andere. Ein weiterer Kritikpunkt ist der, dass in Ruhe trainierte Bewegungsabläufe in **Stresssituationen** wie im Zielspiel, z. B. unter Druck des Gegners und der Zeit, wieder vergessen werden und in alte Bewegungsmuster zurückgefallen wird, z. B. dem unkontrollierten Pass mit der Pike anstatt mit der Innenseite.

Das **Spielgemäße Konzept** möchte zwischen diesen beiden Methoden vermitteln und die Stärken zusammenführen, es beschreitet sozusagen den **goldenen Mittelweg**, „ohne ihre Nachteile in Kauf nehmen zu müssen“⁴⁴. „Das Spielgemäße Konzept will die Lernenden möglichst frühzeitig zum Spielen bringen und dies durch die **methodische Reihung einzelner Spielformen** erreichen“⁴⁵. Die Schülerinnen und Schüler sollen dabei bereits in **spielimmanenten Situationen**, also solche, die im echten Zielspiel auftreten, lernen, die richtige Technik anzuwenden. Dazu müssen



Spielsituationen hergestellt werden, die der/dem Schüler/in die Einsicht ermöglichen, in welchen Situationen im Zielspiel was zu tun ist, damit auch in besagten Stresssituationen die geforderte, korrekte Technik ausgeführt werden kann. Generell gilt hierbei der **methodische Grundsatz**: Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Komplexen. ☺

2.5.1.2 Beispiele des Spielgemäßen Konzepts



Das **Spielgemäße Konzept** zergliedert das große Zielspiel in kleinere **Situationseinheiten**, die jedoch immer noch dem Zielspiel eindeutig zugeordnet werden können, z.B. der Torabschluss. Anhand dieser sogenannten **spielimmanenten Situationen** können verschiedene technisch-taktische Überlegungen und Übungen anwendbar und erfahrbar gemacht werden. Diese Spielformen können auch als **Hauptstraße** bezeichnet werden, auf der sich diese Spielsituationen wiederfinden. Neben dieser Hauptstraße befindet sich eine **Nebenstraße**, eine Art **Zubringer**, auf der Übungsreihen durchgeführt werden. Diese können „entweder zur selben ‚Station‘ zurückführen oder - gewissermaßen auf einem Umweg - den Anschluss an die nächste herstellen“⁴⁶. Es sollen Voraussetzungen erlernt, trainiert und gesichert werden, um die entsprechende Spielsituation technisch-taktisch bewältigen zu können. Folgendes **Beispiel** soll die Idee hinter dem Spielgemäßen Konzept verdeutlichen:

Auf der **Hauptstraße** steht die Situation „Torschuss – Torabwehr“⁴² an. „Diese Situation stellt eine zentrale [spielimmanente] Handlungssituation dar und ist entscheidend für den Spielcharakter und für eine Vereinfachung der komplexen Spielsituation“⁴³. Auf der **Nebenstraße** lassen sich hierzu **grundlegende** technische Fertigkeiten des Feldspielers vermitteln, z. B. die verschiedenen Schusstechniken wie der Vollspann- oder Innenspannstoß, Heber etc., aber auch taktische Überlegungen, wie z.B. den Torwart auszugucken, den Ball platziert ins Tor-Eck zu schieben usw. Die **Übungsreihen der Nebenstraße** dienen dazu, die technischen Grundfertigkeiten der Situation Torschuss zu trainieren und zu festigen. Hierzu können und sollen verschiedene Variationen durchgeführt werden, z.B. aus dem Stand, mit Zuspiel (auch Steilpass; Diagonalpass), direkter Schuss, aus dem Lauf, aus dem Dribbling, mit einem oder zwei Torhütern, mit einem (passiven) Gegenspieler, auf eine Torwand oder als Kopfballspiel⁴⁴.

Die **nächste Situation der Hauptstraße** betrifft dann das Herauspielen einer Torchance, es wird also vom Bekannten (der Torschuss) zum Unbekannten fortgeschritten und sich so nach und nach der Komplexität des Zielspiels angenähert. Hier können auf der Nebenstraße Doppel- und Steilpässe, Flanken, Laufwege, Dribblings, Überzahlsituationen, neben diesen Angriffs- aber auch Verteidigungssituationen wie Abwehrketten, Abseitsfallen, Passwege zustellen u.v.m. trainiert werden.

Vor allem taktische Überlegungen sollten hier nicht vernachlässigt werden.

Es ist deutlich geworden, dass den **technisch-taktischen Übungsreihen** ein **spielimmanenter Sinn** gegeben wird. Die Schülerinnen und Schüler lernen nicht nur eine Technik, sondern auch, wann und wie diese zum Einsatz kommt und lernen, die Vor- und Nachteile der jeweiligen Technik in der gegebenen Situation abzuwägen und anzupassen. Der Vorteil besteht darin, dass ein **Spielbezug** erkennbar ist, die Wahrscheinlichkeit daher größer ist, dass die erlernte Technik auch im Spiel unter Druck korrekte Anwendung findet.

Ein weiterer Vorteil des Spielgemäßen Konzepts ist, dass **alle** Schülerinnen und Schüler aktiviert werden. Jeder macht seine **individuellen Fortschritte** durch Techniktraining und kann, durch den gegebenen Spielbezug, im großen Zielspiel aktiv teilnehmen. Um dies zu gewährleisten, bietet es sich auch an, die Regeln zu variieren, beispielsweise derart, dass jeder einmal am Ball gewesen sein muss, bevor ein Tor erzielt werden darf.

Da das Training der **Torhüter im Fußball** auch in hohem Maß einen **Spielbezug** haben sollte und zudem, wie gerade beschrieben, einen **hohen technischen Qualitätsanspruch** an die Bewegungsabläufe des Torwarts stellt, wird im Folgenden der Spielgemäße Ansatz auf das Torwart-Training übertragen.⁴⁵

2.5.1.3 Das Zonenmodell im Torwarttraining



Das **Zonenmodell** unterteilt den Strafraum in **drei Zonen**, eine in der Mitte und zwei äußere, die jeweils spiegelverkehrt, rechts und links, liegen. Die Zonen eins sind die äußersten Zonen entlang der Grundlinie, die spielfeldnahe Begrenzung verläuft, von der Tormitte aus, durch das Fünfmeterreck. Die Zonen zwei be-

finden sich zwischen Zone eins und drei, die Linie der Begrenzung zur Zone drei liegt ein wenig außerhalb des Strafraumhalbkreises. Die Zonen eins sind daher die **Außenzonen**, die Zonen 2 werden **Halbfeldzonen** genannt und die Zone drei ist die **zentrale Zone** vor dem Tor.

⁴²Dober o. J. (b)
⁴³Dober o. J. (b)
⁴⁴Vgl. Dober o. J. (b)



Dem **Zonenmodell** zur Folge gibt es für jede Spielsituation innerhalb der drei Zonen ein bestimmtes technisch-taktisches Verhalten, mit dem der/die Torhüter/in die größten Chancen hat, einen Ball halten zu können, der auf das Tor geschossen wird oder im Besitz eines gegnerischen Spielers ist. Zone eins heißt auch **Standzone**, da in der äußersten Zone, bei korrektem Stellungsspiel, das Tor bereits so klein ist, dass der/die Torhüter/in jeden Schuss im Stand halten kann. Die virtuelle Torgröße beträgt lediglich ca. 2 Meter. Die technischen Anforderungen an den/die Torhüter/in sind daher noch sehr gering. Vielmehr kommt es hierbei darauf an, nicht die Geduld zu verlieren, lange oben stehen zu bleiben und wie eine Art **lebendige Mauer** zu agieren. In Zone zwei beträgt die virtuelle Torgröße ca. 3,5 Meter. Um in dieser Zone gut platzierte Bälle noch halten zu können, reichen die Techniken aus dem Stand nicht mehr aus, es muss bereits abgekipppt oder abgerollt werden. Daher heißt diese Zone auch **Kipp- und Abrollzone**. Die zentrale Zone drei ist die **Abdruck- und Ballangriffszone**, das virtuelle Tor ist zu Beginn im sicheren Abstand mit

ca. fünf bis sechs Metern etwa so groß wie ein E-Jugend-Tor, daher muss zu platzierten Schüssen auch zum Ball abgedrückt werden. Generell gilt aber, je näher der Torwart am Ball steht, desto kleiner wird das Tor, das er abdecken muss, daher gilt der Grundsatz, das Tor durch geschicktes Heranschieben zum Stürmer so schnell wie möglich zu verkleinern und den Stürmer am Schuss zu hindern.

Das **Hauptziel des Zonenmodells** liegt darin, den jungen Torhüterinnen und Torhütern eine **Handlungsanleitung für Entscheidungen** zu geben, d. h. wie sie sich am besten zu verhalten haben, um die größten Chancen zu generieren, ein Gegentor zu verhindern. Es geht darum, mit ihnen feste Regeln und Automatismen zu trainieren, an denen sie sich orientieren können. Da junge Torhüter/innen über wenig Erfahrung verfügen, sollen sie vom reinen Bauchgefühl weggeführt werden, um nicht in ein und derselben Situation unterschiedlich zu handeln, nämlich einmal richtig und einmal falsch, ohne zu wissen, warum. 🎯



In späteren Jahren soll dann dieses erlernte „**Entscheidungs-Regelwerk**“, mit den eigenen Erfahrungen kombiniert, das Grundgerüst spezifischer Handlungsmuster des Torwarts im Wettkampf darstellen.

2.5.1.4 Das Spielgemäße Konzept hinter dem Zonenmodell

In diesem Kapitel soll abschließend das Spielgemäße Konzept als Grundlage des Zonenmodells vorgestellt und begründet werden. Wie unter Punkt 2.5.1.1 beschrieben, beschreibt das Spielgemäße Konzept den **Mittelweg aus Konfrontations- und Zergliederungsmethode**, es führt die Stärken beider Konzepte zusammen und gewährleistet eine **spielnahe Trainingsmethodik**. Den Schülerinnen und Schülern, in diesem Fall den Torhüterinnen und Torhütern, wird die Einsicht ermöglicht, in welcher echten Spielsituation die jeweiligen Techniken angewendet werden – es findet demnach eine **ideale Kombination** aus Technik- und Taktiktraining statt.

Im Zonentraining wird der **spielnahe Bezug** dadurch gewährleistet, dass der/die Torhüter/in zu jeder Zeit einen bestimmten Bezugspunkt zum Ball in Relation zum Tor hat, an dem er/sie sich orientieren und die geforderten **Techniken** zuordnen kann. Der/die Torhüter/in steht jederzeit auf der **Ideal-Linie** (eine gedachte Linie zwischen dem Ball und der Tormitte), deren Radius sich von zentral vor dem Tor bis hin zu beiden Grundlinien erstrecken kann. Diese Linie verläuft immer durch eine der drei Zonen. Durch diese Bezugsnormen können auch im Training spielimmanente Situationen hergestellt werden, anhand derer die korrekten Techniken der jeweiligen Zone trainiert werden, an die sich dadurch, dass sie sich schließlich im Zielspiel wiederfinden lassen, besser erinnert werden kann. 🎯



Das Erlernen der zonenspezifischen Techniken erfolgt nach dem sogenannten **Rucksack-Prinzip**, welches auch den **didaktischen Grundsätzen** folgt. Daher wird mit der Zone eins (Standzone) begonnen, in der die Anzahl der erforderlichen Abwehrtechniken (Fangen, Handabwehr, Fußabwehr, Blocken) noch nicht sehr hoch ist. Im Training wird die **Ne-**

benstraße des Spielgemäßen Konzepts befahren, die verschiedenen Techniken werden trainiert, allerdings nur bedingt spielfremd. Die einzige Einschränkung besteht nämlich darin, dass Absprachen getroffen und die Regeln geändert werden können, also z. B. wohin der Ball geschossen wird (z. B. rechter Fuß, flach, linke Hand, hoch), die aber, dem didaktischen Prinzip vom Einfachen zum Komplexen folgend, nach und nach gelockert werden, bis auch hier eine zielspielechte Situation nachgestellt wird, in der nicht bekannt ist, wohin der Schuss erfolgt. Darüber hinaus ist die Position, in der der/die Torhüter/in diese Techniken beherrschen muss, im Zielspiel genau gleich, das bedeutet, er/sie wird sich in dieser Position an die geforderten Techniken eher erinnern und sie anwenden können.

Wenn diese grundlegenden Techniken aus Zone eins verinnerlicht und automatisiert sind, wird bis Zone zwei fortgeschritten und der **Rucksack** zusätzlich mit den geforderten Techniken aus dieser Zone (Abkippen, Abrollen, seitliche Bälle halten und ablenken) gefüllt. Es gilt der Grundsatz, vom Bekannten zum Unbekannten. Die bekannte Situation aus Zone eins, körpernahe Schüsse abzuwehren, findet sich natürlich auch in jeder der drei Zonen wieder, da nicht jeder Schuss platziert in die Ecken geschossen werden kann. Solche Schüsse müssen mit den bereits erlernten Techniken gehalten werden, daher ist es wichtig, diese regelmäßig weiter zu trainieren. Die neue, unbekannte Situation, Bälle nicht nur im Stand halten zu können, wird nach denselben Prinzipien trainiert wie in Zone eins, vom Einfachen zum Komplexen, ebenso in Zone drei mit den neuen Techniken.

Das Besondere an dieser Trainingsmethode ist der **spielnahe Bezug**. Damit werden die Nachteile einer Konfrontations- oder der Zergliederungsmethode umgangen, in der die Torhüter entweder ohne Anleitung versuchen, Gegentore zu verhindern – sie mit der Torverteidigung konfrontiert werden – oder, zwar die richtigen Torverteidigungstechniken erlernen, – in kleine Teilschritte zergliedert – allerdings spielfremd und wenig praxisbezogen. Beide Methoden gehen daher am Ziel des Zonentrainings vorbei. Lediglich die **Trainingsmethodik des Spielgemäßen** Konzepts unterstützt das Zonentraining in dem Vorhaben, den/die Torhüter/in weg von Bauchentscheidungen hin zur besten Technik und besten taktischen Entscheidung in spiellechten Situationen zu bringen, da in zielspielnahen Arrangements trainiert wird, an denen sich bereits im Training, auf das Zielspiel hinarbeitend, orientiert werden kann. 🚫



Im folgenden Kapitel entwickeln wir mit dem **Zonen-Ausbildungsplan** einen Leitfaden für das Vorgehen in der Praxis.

2.5.2 Der Zonen-Ausbildungsplan



Das Zonentraining wird, wie oben erläutert, zunächst unterteilt bzw. vereinfacht in die zwei Hauptbereiche „Technik“ und „Taktik“, die dann wiederum aus zwei bzw. drei Elementen bestehen – insgesamt sind es **fünf grundlegende Elemente**, die den Ausbildungsplan bilden, d. h. die **Anleitung** für die Umsetzung in der Ausbildungs- und Trainingspraxis mit dem Torhüter.

Der Bereich „Technik“ wird im Zonentraining mit den „**17 Zonen-Techniken**“ und im Bereich „Taktik“ mit den „**taktischen Grundsituationen**“ bzw. deren Musterlösungen abgedeckt.

Wie weiter unten noch näher erläutert, werden die „**17 Zonen-Techniken**“ aus einer Mischung von methodisch aufeinander aufbauenden **Lern- bzw. Übungsreihen** zum Bewegungskernen sowie dazu passenden **Spiel- und Wettkampfformen** trainiert und vermittelt. Dieser **Mix aus übendem Lernen und spielerischem Anwenden** der zu erlernenden Technik soll sicherstellen, dass eine Technik nie bloß isoliert automatisiert wird, sondern stets auch in Spielsituationen unter Wettkampfbedingungen eingebunden wird. Zudem verhindert dieser stetige Wechsel zwischen Üben und Spielen, dass das Technik-Training zu monoton und einseitig wird.

Die „**taktischen Grundsituationen**“ werden zunächst ohne Gegenspieler ausschließlich separat in jeweils einer Zone trainiert, d. h. der Torhüter muss die zuvor erlernten Techniken nun je nach Situation flexibel bzw. zum richtigen Zeitpunkt mit der jeweils bestmöglich passenden Technik und Handlung anwenden. **Hauptunterschied** zum Techniklernen weiter oben ist die Tatsache, dass der Torhüter nun vor jeder Aktion nicht weiß, wie der Ball auf das Tor gespielt wird – Schwerpunkt ist daher nicht die Bewegungskernausführung einer Technik an sich, sondern aus dem zuvor möglichst perfekt automatisierten Zonen-Technik-Rucksack die **richtige Technik für die entsprechende Aktion** auszupacken.

Der Torwart muss daher die Techniken der jeweiligen Zone schon sicher und stabil beherrschen. Beides zusammen genommen bedingt sich gegenseitig und baut aufeinander auf:

Ohne die richtige Bewegungskernausführung einer Technik zu beherrschen, reicht es nicht, vom Ansatz her lediglich die passende Technik für die jeweilige Situation gefunden zu haben. Doch auch anders herum bringt es genau so wenig, wenn die Bewegungskernausführung der Technik zwar stimmt, jedoch im falschen Moment angewandt wird bzw. nicht zur Aktion des Angreifers passt.

Vorausgesetzt die o. a. Kriterien stimmen **immanent (linear)** in den Zonen 1 – 3, so können im Anschluss daran dann die sogenannten **Zonenwechsel** gespielt und entwickelt werden. Hierbei wird per Dribbling oder Pass während einer Aktion die Zone gewechselt. Der Torhüter muss dabei nun nicht nur die o. a. linearen Anforderungen erfüllen, sondern insbesondere schnellstmöglich und richtig zwischen den einzelnen Zonen wechseln – sowohl **motorisch** als auch **mental**.

Am Ende des Ausbildungsplans steht dann mit dem „**komplexen Zonentraining**“ der taktisch **anspruchsvollste Teil** des Zonentrainings an: Die komplett offene und mit Gegenspielern erweiterte Spielsituation – ein **Spielsituationstraining** mit Zeit- und

Gegnerdruck. Der Kreis schließt sich. Würde zu Beginn die komplexe Spielsituation zunächst mit dem Technikkernen und Technikanwenden vereinfacht vorbereitet, wird sie gegen Ende unter taktischen Aspekten wieder zur komplexen Spielsituation zusammen geführt. 🏆

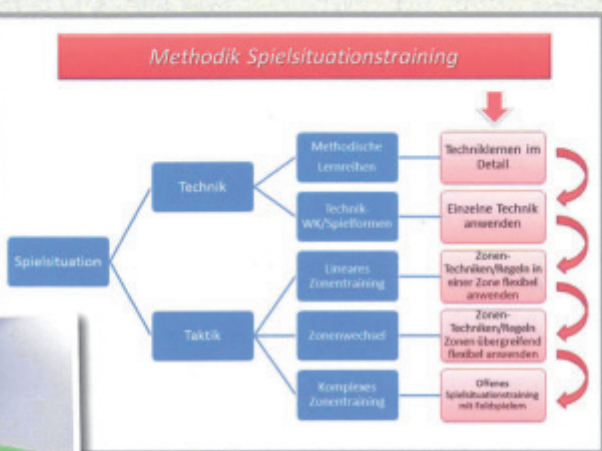


Die „**taktischen Grundsituationen**“ lassen sich ideal mit dem **Mannschaftstraining** oder einem **Feldspieler-Kleingruppentraining** verbinden und können durch ein effektives Torwart-Coaching auch die Leistung der Angreifer verbessern – es wird immer schwieriger Tore zu erzielen bzw. parallel zur Verbesserung des Torhüters steigen auch die Anforderungen an die Angreifer. Die Aktionen müssen auf einem höheren Niveau ausgespielt werden. Zudem bietet es den Vorteil, dass sich der Torwart-Trainer außerhalb der Aktion befindet und von außen mehr Details im Verhalten des Torwarts beobachten kann.

Bei der konkreten zeitlichen Umsetzung des o. a. Ausbildungsplanes lassen sich **zwei Wege** aufzeigen, die jeder für sich genommen Vor- und Nachteile aufweisen.

Der sogenannte **Ausbildungsfahrplan** ist in **fünf Ausbildungsabschnitte** unterteilt.

Bei beiden Wegen sind die **Abschnitte vier und fünf identisch**, lediglich der Weg von Abschnitt eins bis drei, also bis zu den Zonenwechseln, unterscheidet sich in der Herangehensweise voneinander. Analog zu den weiter oben ausgeführten Grundgedanken



des Spielgemäßen Konzeptes könnte man auch davon sprechen, dass in den Ausbildungsabschnitten eins bis drei die **Inhalte der Haupt- und Nebenstraßen** unterschiedlich sind.

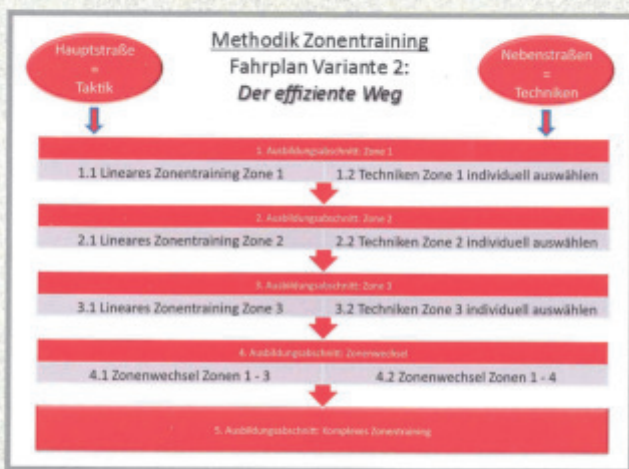
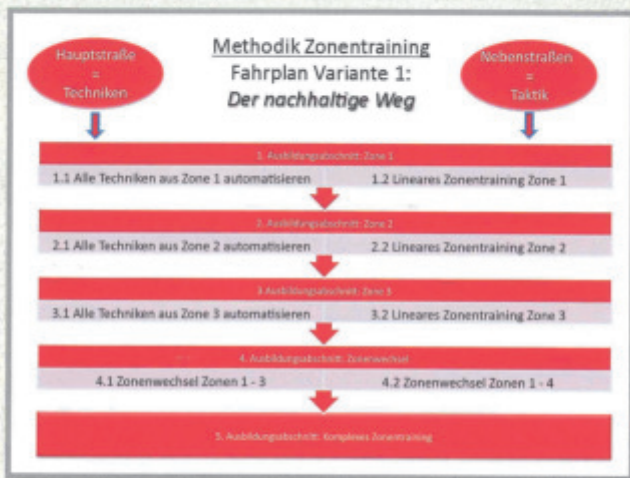
Jeder Trainer sollte anhand der folgenden Pro und Contra Argumente selbst aufgrund der Bedingungen vor Ort entscheiden, für welchen Weg er sich letztlich entscheidet.

Auf dem „**nachhaltigen Weg**“ bildet eine umfassende und intensive **Technik-Grundlagenausbildung** in allen Techniken die Hauptstraße des Zonentrainings in den einzelnen Zonen 1 - 3. Erst nach einer **Perfektionierung der Bewegungsausführung** aller Zonen spezifischen Techniken erfolgt das entsprechende **taktisch-lineare Zonentraining**, das eine flexible Technikanwendung erfordert. Als „**nachhaltig**“ wird der Weg deshalb bezeichnet, da die **intensive und methodische Techniks Schulung** in allen Techniken dem Torhüter auf Dauer Sicherheit und Bewegungsökonomie bieten. Der nachhaltige Weg wird insbesondere empfohlen, wenn das Zonentraining mit relativ jungen Torhütern beginnt. **Es gilt der Grundsatz:** Technik- vor Taktiktraining.

Er wird jedoch wesentlich mehr Zeit in Anspruch nehmen als der „**effiziente Weg**“, der wiederum das **taktisch-lineare Verhalten**

2 Inhalte und Methodik des Zonentrainings

des Torhüters als Ausgangspunkt des Trainingsprozesses wählt. Bei dieser „**Light-Variante**“, die insbesondere beim Training mit fortgeschrittenen Torhütern bei Einführung des Zonentrainings empfohlen wird, werden gezielt bloß die Techniken in der jeweiligen Zone ausgewählt und im Anschluss methodisch trainiert, die als unbedingt **verbesserungswürdig** beim linearen Zonentraining auffallen. Der „**effiziente Weg**“ setzt natürlich voraus, dass das bereits existierende Niveau der ausgelassenen Techniken ein **Mindestmaß an Bewegungsqualität** aufweist – dies muss **individuell** bewertet und entschieden werden. Man könnte auch davon sprechen, dass man sich im Training auf die **technischen Schwachstellen** des Torhüters konzentriert.



Bei beiden Wegen bestimmt jeweils der Torhüter aufgrund seiner individuellen Lernfortschritte das Lerntempo und das Fortschreiten im Ausbildungsplan.

(!) Es gilt der Satz: Nicht der Ausbildungsplan bestimmt den Torwart, sondern der Torwart bestimmt den Ausbildungsplan. Der Ausbildungsplan erhält unter diesem Aspekt die Bedeutung eines roten Leitfadens, der Orientierung für die Ausbildungsinhalte geben kann. 🏆



2.5.3 Die 17 Zonen-Techniken



Die 17 Zonen-Techniken

Schwierigkeitsstufe 1 Basics	Schwierigkeitsstufe 2 Advanced	Schwierigkeitsstufe 3 Pro
<ul style="list-style-type: none"> • Körpergrundhaltungen <ul style="list-style-type: none"> → Kalts → Lebendige Maser → Sprinter • Auftaktbewegung • Fang-Griff • Korb-Griff • Tiefer Korb-Griff • Ablenken: Hand • Ablenken: Fuß • Blocken 	<ul style="list-style-type: none"> • Abkippen • Abrollen 1: flacher Ball • Abrollen 2: Flugball – Fangen u. Landung • Aufstehtechiken: → Frostales Aufstehen → U-Turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Hechten/Abdruck 1: Schieben zum flachen Ball • Hechten/Abdruck 2: Flugball – Fangen u. Landung • Hechten/Abdruck 3: Flugball – Ablenken u. Landung • Hechten/Abdruck 4: Weg von der Hand • Hechten/Abdruck 5: Über Kopf Ball

Die „17 Zonen-Techniken“ sind nach ihrem **Schwierigkeitsgrad** in drei Kategorien eingeteilt, hergeleitet aus dem **motorischen Anforderungsprofil** des jeweiligen Bewegungsablaufes. Grundsätzlich werden die Techniken in Stufe 1 alle aus dem Stand ausgeführt und sind daher wesentlich einfacher zu erlernen als die ersten Techniken mit Bodenkontakt in Zone 2 sowie den in Zone 3 folgenden Techniken mit vollem Abdruck.

Entsprechend der **Farbe** bzw. **Schwierigkeitsstufe** lassen sich die Techniken auch auf die einzelnen **Zonen** verteilen, d. h. schwerpunktmäßig stehen die **grünen**, eher einfacheren, Techniken für die **Zone 1 (Standzone)**, die **gelben**, eher mittelschweren, Techniken für die **Zone 2 (Kipp- und Abrollzone)** und die **roten**, eher schwereren, Techniken für die **Zone 3 (Abdruck- und Ballangriffzone)**.

Grundsätzlich bietet es sich jedoch eher an, das Erlernen aller Zonen-Techniken als Gesamtbild in Form eines „**Zonen-Rucksackes**“ zu interpretieren, der dem Torwart unabhängig von der jeweiligen Zone übergreifend ein **flexibles Repertoire** an perfekten Be-

wegungsmustern als **Handwerkszeug** bieten sollte. Zum einen wird es der Torhüter nicht immer schaffen, „richtig“ für eine entsprechende „best-of-Technik“ zu stehen und zum anderen kann ein Ball auch mal abgefälscht oder anders vom Torhüter wahrgenommen werden. Eine Grundidee des Torhüters davon, in welcher Zone welche technischen Abläufe am meisten vorkommen bzw. am wahrscheinlichsten sind, schadet jedoch ganz sicher nicht – dies gilt insbesondere für die **Standzone**.

Darüber hinaus haben wir bereits weiter oben erläutert, dass je nach **Spielsituation**, aufgrund einer möglichen Torverkleinerung des Torwarts oder aber eines sehr körpernahen Schusses des Angreifers, es selbst in Zone 3 gut vorkommen kann, dass eine „**grüne**“ Zonen-Technik zur Anwendung kommen muss.

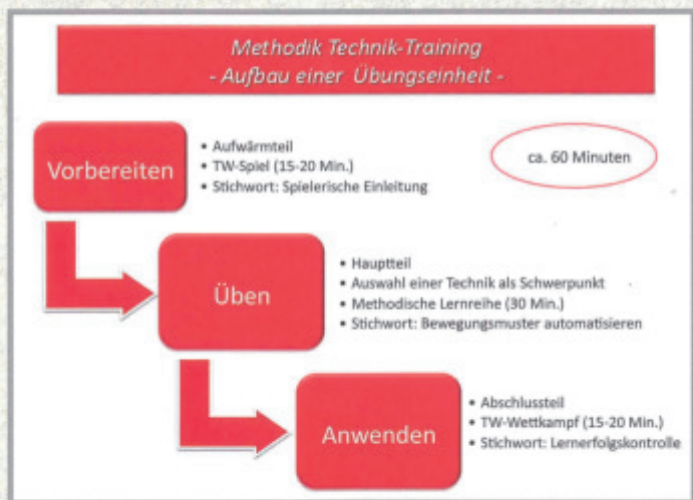
Vor diesem Hintergrund leuchtet es zudem ein, dass die Zone 3 vor allem aus dem Grund die komplexeste und schwierigste aller Zonen ist, da spätestens in Zone 3, je nach Position des Schützen und des Torwarts, **alle** 17 Zonen-Techniken je nach Größe des virtuellen Tores zur Anwendung kommen können. 🚪



Für das Technik-Training können folgende **5 Grundprinzipien** angeführt werden:



Eine **Technik-Übungseinheit** ist folgendermaßen aufgebaut:



Das Training im Hauptteil zu den methodischen Lernreihen wird auch als „**STOP-Training**“ bezeichnet, da der Trainer hier Korrekturen im Detail setzt und die Übungen dafür unterbricht. Das Torwart-Spiel im Aufwärmteil sowie der abschließende Torwart-Wettkampf werden demgegenüber auch als „**GO-Training**“ bezeichnet, hier soll der Torhüter in **spielerischer Form** die Trainingsinhalte unter Wettkampfbedingungen **anwenden** – der Trainer unterbricht hier nur gelegentlich und bei essentiellen Korrekturen.

Das größte Problem bzw. die **größte Herausforderung** im Torwart-Technik-Training ist es, die Lernreihen, Übungen und die Trainingsorganisation so zu wählen, dass der Trainer den Torhüter während der Bewegung beobachten und im Anschluss detailliert coachen kann. Dies erfordert zum einen das Wissen von „**best-practice-Abläufen**“ und zum anderen die korrekte **eigene Position**. Es bietet sich daher in jedem Fall an, nicht selbst als Trainer zu

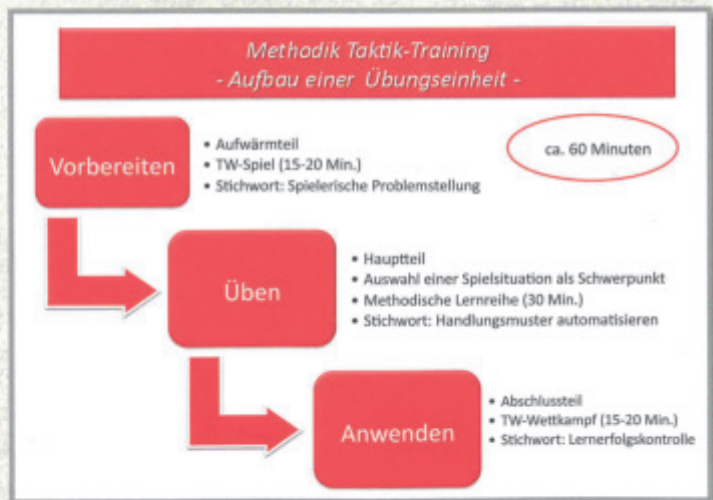
schießen, sondern Feldspieler einzubinden oder mindestens zwei Torhüter zum Training dazu zu nehmen, um neben der Übung, die Abläufe der Torhüter beobachten zu können. Eine weitere gute Alternative ist das Aufzeichnen der Übungen mit einer **Videokamera**. Zum einen kann der Trainer oft gezielter für die entsprechende Technikschißung schießen und zum anderen bietet es die Möglichkeit, die Bewegungsabläufe im Nachgang des Trainings ganz in Ruhe zu sichten und zu analysieren – am besten **direkt gemeinsam mit dem Torhüter**.

Die Trainingsgruppe sollte hierbei nicht größer sein als vier Torhüter – auch hier gilt das generelle Prinzip: **Qualität vor Quantität!**

Mehr zu den einzelnen Techniken wie z. B. **Technik-Leitbilder** und weitere **methodische Tipps** folgen in den weiteren Handbüchern zum Thema „**Die 17 Zonen-Techniken**“.

2.5.4 Die taktischen Grundsituationen

Die taktischen Grundsituationen und deren Musterlösungen werden analog zu den Technik-Einheiten in Übungseinheiten nach dem folgenden Schema trainiert:



2.5.4 Die taktischen Grundsituationen

Im Rahmen der taktischen Trainingseinheiten hat sich folgender Coaching-Plan während der Einheiten bewährt:



Die **Methodik beim linearen Zonentraining** (Hauptteile bzw. Schwerpunktthemen/Spielsituationen nur in einer ausgewählten Zone) sieht ein **vierstufiges System** vor, das zunächst die **Abwehr von Torschüssen** aus den unterschiedlichsten Positionen innerhalb der trainierten Zone beinhaltet. Im Anschluss an die ebenso möglichen **Sondersituationen** wie z. B. dem Dribbling um den Torwart herum oder dem Steilpass folgt das komplett offene **Entscheidungstraining** sowie am Ende für die Abschlusstelle der Übungseinheiten passende Spiel- und Wettkampfformen. Jedes Thema bildet für sich genommen ein eigenes **Schwerpunkt-Thema** im Rahmen einer **Taktik-Übungseinheit**.

Methodik Lineares Zonentraining

1. Verhalten gegen einen Torschuss

- Entfernt / nah / extrem nah
- Entscheidungstraining (Entfernung offen)

2. Verhalten bei Sondersituationen

- Gegen ein Dribbling
- Gegen einen Steilpass
- Gegen einen springenden Ball
- Gegen einen Über-Kopf-Ball
- Entscheidungstraining (Sondersituation offen)

3. Entscheidungstraining komplett (Torschuss + Sondersituationen)

4. Spiel-/Wettkampfformen



Methodik Zonenwechsel (angesagt) - Dribbling

1. Dribbling (von innen nach außen)

- Dribbling von Zone 2 nach Zone 1
- Dribbling von Zone 3 nach Zone 1
- Dribbling von Zone 3 nach Zone 2

2. Dribbling (von außen nach innen)

- Dribbling von Zone 1 nach Zone 2
- Dribbling von Zone 1 nach Zone 3
- Dribbling von Zone 2 nach Zone 3
- Gegen einen Über-Kopf-Ball
- Entscheidungstraining (Sondersituation offen)

3. Dribbling (als Seitenwechsel)

- Dribbling von Zone 2 nach Zone 1
- Dribbling von Zone 1 nach Zone 2
- Dribbling von Zone 2 nach Zone 2'



Im nächsten Schritt kommt das **Taktiktraining** immer näher an die Komplexität des realen Spielgeschehens heran. Bei den sogenannten **Zonenwechseln** wird durch ein Dribbling oder einen Pass die Zone vor der Torabschluss-Aktion gewechselt. Der Torhüter wird auf diese Weise insbesondere dazu gezwungen, die ganz oben angeführten Aussagen zum **rechtzeitigen und sicheren Stand** zu beachten.

Die Zonenwechsel werden vom Grundsatz her immer vom **Leichten zum Schweren** gespielt, d. h. **erst** komplett von innen nach außen, **dann** von außen nach innen. Bei den Aktionen von innen nach außen wird das virtuelle Tor stets kleiner und ist daher einfacher als die Wechsel von außen ins Zentrum des Spielfeldes. Zunächst werden die Zonenwechsel für den Torhüter **angesagt**, dann komplett **offen** gespielt – erst **einseitig** dann **beidseitig** im Strafraum. Auch bei den Zonenwechseln bilden die nummerierten Hauptthemen jeweils einen eigenen Schwerpunkt im Kontext einer **Taktik-Übungseinheit**.

Methodik Zonenwechsel (angesagt) - Pass -

1. Steilpass (von innen nach außen)

- Pass von Zone 2 nach Zone 1
- Pass von Zone 3 nach Zone 1
- Pass von Zone 3 nach Zone 2

2. Rückpass (von außen nach innen)

- Pass von Zone 1 nach Zone 2
- Pass von Zone 2 nach Zone 3
- Pass von Zone 1 nach Zone 3

3. Querpass (als Seitenwechsel)

- Pass von Zone 2 nach Zone 2'
- Pass von Zone 1 nach Zone 1'
- Pass von Zone 2 nach Zone 1
- Pass von Zone 1 nach Zone 2

Methodik Zonenwechsel (offen) - Dribbling oder Pass -

1. Einseitig

- Von Zone 3 nach Zone 1 oder 2
- Von Zone 2 nach Zone 1 oder 3
- Von Zone 1 nach Zone 2 oder 3

2. Beidseitig

- Von Zone 3 nach Zone 1 oder 1'
- Von Zone 3 nach Zone 2 oder 2'
- Von Zone 3 nach Zone 1 oder 2
- Von Zone 2 nach Zone 1 oder 1'
- Von Zone 2 nach Zone 1 oder 3
- Von Zone 1 nach Zone 2 oder 2'
- Von Zone 1 nach Zone 2 oder 3

Als **vollständiges Spielsituationstraining** bildet das „**komplexe Zonentraining**“ den Abschluss der gesamten Ausbildungsreihe zum Zonentraining – **gut ausgebildete Zonen-Techniken** sind hier ebenso gefragt wie **taktische Handlungssicherheit** aus dem linearen Zonentraining sowie den Zonenwechseln.



Methodik Komplexes Zonentraining

1. Angesagte Zonenwechsel

- Überzahl Abwehrspieler
- Gleichzahl
- Überzahl Angreifer

2. Offene Zonenwechsel

- Überzahl Abwehrspieler
- Gleichzahl
- Überzahl Angreifer

3 Literaturverzeichnis

Aschebrock, Heinz (Hg.) (2013): **Didaktische Konzepte für den Schulsport**.

Aachen: Meyer & Meyer (Edition Schulsport, 21).

Bar-Eli, M.; Ofer, H.; Ritow, I.; Keidar-Levin, Y.; Schein, G. (2007): **Action bias among Elite Soccer Goalkeepers. The case of Penalty Kicks**. In: Journal of Economic Psychology (28 (5)), S. 606–621.

Daniel, Jörg (1998): **Ein guter Torwart ist die halbe Miete**. In: Fußballtraining (7), S. 4–8.

DFB (2005): **Eine Philosophie für alle**. In: Ausbildungskonzeption - DFB Talentförderung, S. 8–19.

DFB (2011): **DFB-Torwarttrainer-Basisausbildung. Torwartaktionen bei der WM 2010**.

Dietrich, K. (1975): **Fußball. Spielgemäß lernen - spielgemäß üben**. Online verfügbar unter <http://www.sportunterricht.de/fussball/dietrich.html>, zuletzt geprüft am 08.03.2014.

Dietrich, K.; Dürrwächter, G.; Schaller, H.-J. (2007): **Die großen Spiele**. 6. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Dober, R. (o. J. (a)): **Spielfähigkeit**. [Sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de/fussball/spielfae.html). Online verfügbar unter <http://www.sportunterricht.de/fussball/spielfae.html>, zuletzt geprüft am 01.05.2015.

Dober, R. (o. J. (b)): **Torschuss - Torabwehr**. Online verfügbar unter <http://www.sportunterricht.de/fussball/torschuss.html>, zuletzt geprüft am 01.05.2015.

Europa-Universität Frankfurt (Oder) (o. J.): **Spieltheorie und Verhalten. Gemischte Gleichgewichte - Elfmeter**. Online verfügbar unter http://www.wiwi.euw-frankfurt-o.de/de/lehrstuhl/fine/mikro/bilder_und_pdf-dateien/WS0809/spieltheorie/Elfmeter.pdf, zuletzt geprüft am 28.05.2012.

Ferrauti, A.; Knoop, M.; Pischetsrieder, H.; Lange, H. (2009): **Entwicklung einer Testbatterie für den Fußball-Torhüter**. In: Leistungssport 39 (4), S. 16–22.

Grehaigne, J.-F.; Taiana, F. (1988): **Étude du placement des gardiens de but en fonction de l'origine du tir en football**. In: Documentation, information, relations extérieures (8d. 26), S. 14–17.

Hoek, F. (1998): **Torwarttraining**: BLV Verlag.

Ivankovic, P. (2014): **Zonenfeldanalyse**. In: Coaching-Handbuch Christian Lasch.

Kahnemann, D.; Tversky, A. (1982): **The psychology of preferences**. In: Scientific American (246), S. 160–173.

Loy, Roland (1991): **Was fordert das Spiel vom Torwart?** In: Fußballtraining (9), S. 3–13.

Loy, Roland (2006): **Taktik und Analyse im Fußball**. Bd. 1. Hamburg:

Czwaliina (Sportwissenschaft und Sportpraxis).

Neuhahn, F. (2006): **Die Lust des Forschers am Elfmeter**, 2006. Online verfügbar unter <http://www.berliner-zeitung.de/archiv/fussball-wm--noch-gut-fuenf-monate-bis-zur-fussball-wm-2006--die-euphorie-hat-laengst-auch-die-wissenschaft-erfasst--forscher-suchen-nach-den-besten-elfmeter-strategien--und-sie-ueberlegen--wie-sich-verletzungen-im-fussball-vermeiden-lassen--die-lust-des-forschers-am-elfmeter,10810590,10350562.html>, zuletzt geprüft am 29.08.2011.

Rechner, M.; Memmert, D. (2010): **Das technisch-taktische Anforderungsprofil des modernen Fußballtorwarts. Die 5x3 Top-Basics des Torwartspiels**. In: Leistungssport (01), S. 32–37.

Söll, W. (2005): **Sportunterricht - Sport unterrichten**. Schorndorf: Hofman Verlag.

Vollnhals, Rainer (2001a): **Anwendung von zeitlichen und räumlichen Modellen in der Sportstatistik**. Diplomarbeit.

Vollnhals, R. (2001b): **Das Runde muss in das Eckige**. Hg. v. LMU München. Online verfügbar unter <http://www.statistik.lmu.de/studium/studieninfos/abschluss/fussb.html>, zuletzt geprüft am 26.04.2015.

wikipedia (2014): **Action Bias**. Online verfügbar unter https://de.wikipedia.org/wiki/Action_Bias, zuletzt geprüft am 28.04.2015.

wikipedia (2015): **Modell**. Online verfügbar unter <https://de.wikipedia.org/wiki/>, zuletzt geprüft am 08.03.2014.





MEINETORWARTSCHULE^{DE}

VERLAG & MEDIEN



Die neue Generation an Torhüterinnen und Torhütern sowie deren Trainerinnen und Trainern erfordert auch eine neue Generation und Qualität an modernen Ausbildungskonzepten, Lern-Medien und optimalen Trainingsmöglichkeiten. Jeder von ihnen muss die Chance bekommen, sich bestmöglich zu verbessern und auf dem aktuellen Stand der Zeit zu sein – unabhängig vom Verein, Wohnort und Geschlecht. MEINETORWARTSCHULE ist die Torwartschule der neuen Generation und bietet hierzu die passenden Lösungen – vom Anfänger bis zum Profi.



MEINETORWARTSCHULE^{DE}
Ausbildungssystem

1. Torverteidigung: Das Zonentraining

- Die 17 Zonen-Techniken
- Die taktischen Grundsituationen

2. Raumverteidigung

3. Mitspielender Torwart

4. Athletik

5. Mentales Training

6. Big 5: Das Video-Stations-Training

7. Kindertraining

MEINETORWARTSCHULE

Christian Lasch

Lindemannstraße 46
40237 Düsseldorf

Fon: +49 211 97 17 09 44

Fax: +49 211 97 17 09 45

office@meinetorwartschule.de

www.meinetorwartschule.de

Christian Lasch ist Referent des DFB zum Thema Torwart-Training innerhalb der Lizenz-Trainerausbildungen sowie Ausbilder von Torwart-Trainern in verschiedenen Landesverbänden des DFB. Im Nachwuchs-Leistungszentrum von Fortuna Düsseldorf ist er seit 2000 für die Ausbildung der Nachwuchstorhüter verantwortlich. Aktive Laufbahn als Torwart bei Fortuna Düsseldorf von 1988 bis 1999. Gründung von MEINETORWARTSCHULE im Juli 2012.



9 783945 568002

06,90 €



1 Euro pro verkauftem Exemplar geht an SOS Kinderdorf e. V.