



MEINETORWARTSCHULE^{DE}
Kompetenz. Vertrauen. Qualität.

Teil **2**

Coaching-Handbuch

17 Zonen-Techniken

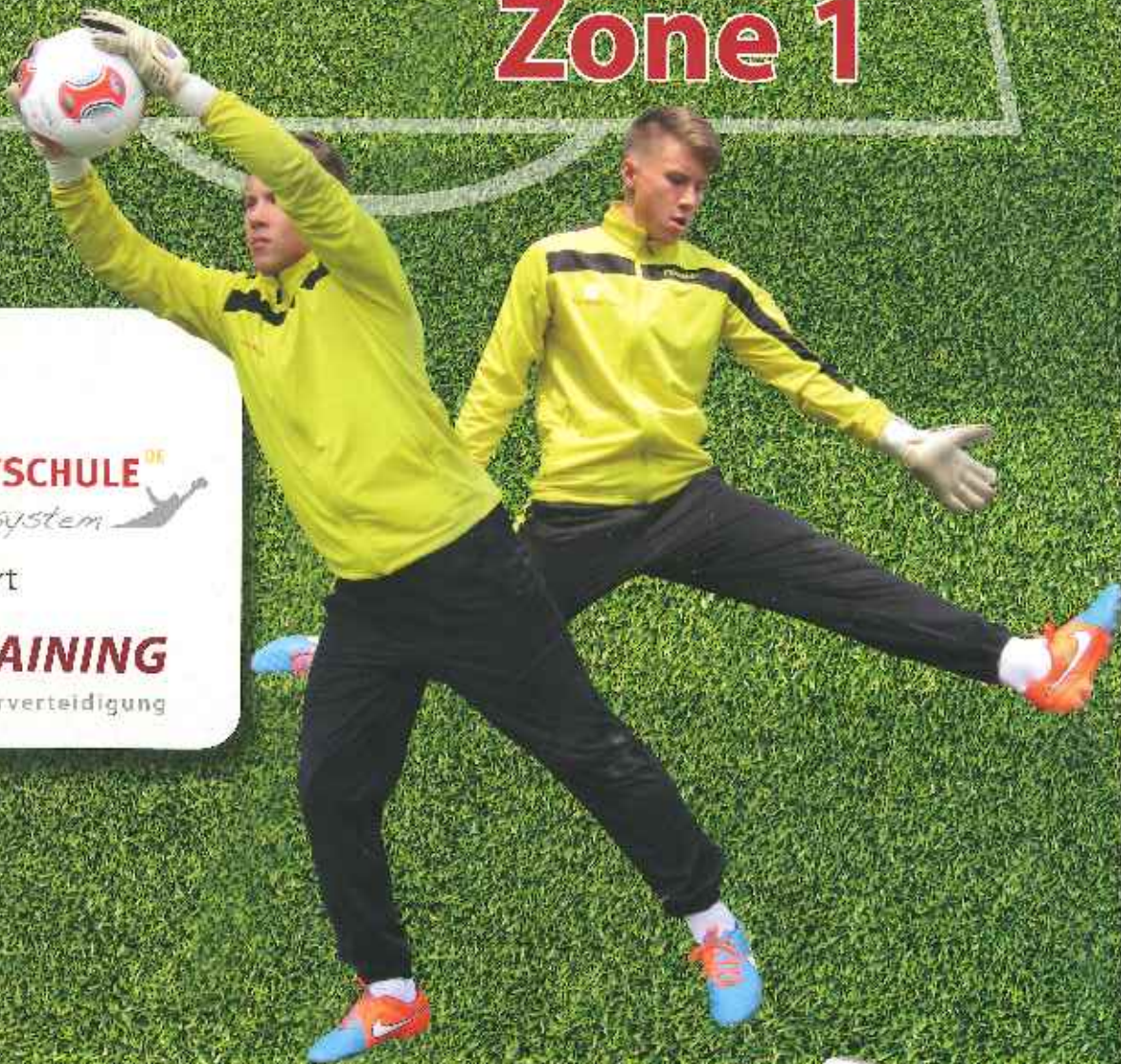
Zone 1



MEINETORWARTSCHULE^{DE}
Ausbildungssystem 

präsentiert

Das **ZONEN TRAINING**
Die moderne Art der Torverteidigung



Christian Lasch

MEINETORWARTSCHULE
VERLAG UND MEDIEN





© 2017 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 2017
Satz: Die 3 Phasen Designbüro, Essen
Made in Germany
Printed in Germany, 2017

ISBN 978-3-945568-01-9





Einleitung / Editorial / Begrüßungswort

1.	Einführung Technik-Training	6
1.1	Didaktik des Technik-Trainings	6
1.2	Aufbau einer MT-Technik-Einheit	11
1.3	Methodik-Box	14
2.	Die 17 Zonen-Techniken	21
	Zone 1 - Schwierigkeitsstufe 1	24
2.1	Körpergrundhaltungen	25
2.2	Auftaktbewegung	41
2.3	Fang-Griff	51
2.4	Korb-Griff	60
2.5	Tiefer Korb-Griff	67
2.6	Ablenken: Handabwehr	80
2.7	Ablenken: Fußabwehr	88
2.8	Blocken	102



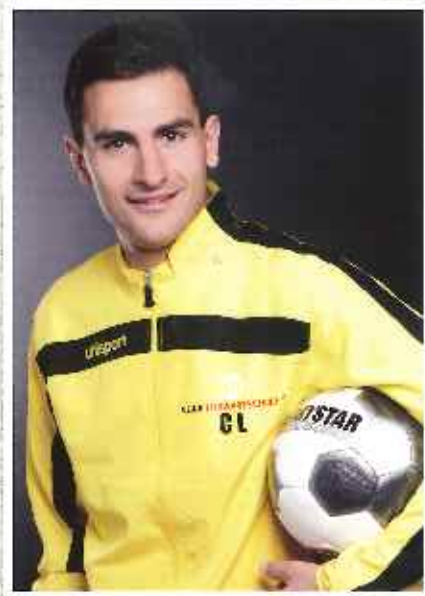


Die Fußball-Torhüter, die bereits in jungen Jahren eine umfassende und solide **Ausbildung in den Torwart-Techniken** erhalten haben, haben einen deutlichen Vorsprung gegenüber den Torhüterinnen und Torhütern, die sich erst in späteren Jahren durch mühsame Trainingsarbeit technische Bewegungsabläufe aneignen möchten.

Im Gegensatz zu technischen Fähigkeiten lassen sich athletische und taktische Aspekte zu jeder Zeit erlernen bzw. verbessern. Bei den technischen Bewegungsabläufen sieht das schon ganz anders aus, hier liegt im sogenannten „**Goldenen Lernalter**“ im Nachwuchsbereich der ideale Zeitpunkt für **Bewegungslernen**. Einmal erlernte bzw. automatisierte Abläufe aus der Kinder- und Jugendzeit verlernt man kaum noch – sie halten ein Leben lang, im Gegensatz zu athletischen und taktischen Fähigkeiten, die sich im Laufe der Zeit ohne gezieltes Training wieder zurück bilden.

Torwart-Training heißt demnach mehr als nur Bälle zu halten bzw. Bälle auf das Tor zu schießen: Im Rahmen der Ausbildung von Torhüterinnen und Torhütern geht es vor allen Dingen darum, **erfolgsversprechende und effektive Bewegungsmuster zu automatisieren und zu festigen**. Diese Zielsetzung verfolgen die drei Coaching-Handbücher zu den **17 Zonen-Techniken** im Kontext des Zonentrainings.

Das zentrale Ziel des **MT-Ausbildungssystems** von **MEINE-TORWARTSCHULE** ist es, ein **modernes, systematisches und methodisch** sinnvoll aufeinander aufbauendes **Ausbildungskonzept** des Torwarts zu entwerfen und für alle zugänglich zu machen. Eine der entscheidendsten **Innovationen unserer Lernmethodik** ist hierbei das sogenannte Schwerpunkt-Phasen-Modell (S-P-M), das in kleinen Schritten vorgeht und **methodische Reihen** zur Verbesserung und Vereinfachung des Lernweges zum Lernerfolg hin entwirft. Durch die Unterteilung eines bestimmten Handlungsmusters in einzelne Phasen kann die **Überforderungssituation** gerade für Nachwuchstorhüter zu Beginn abgebaut, **Erfolgserlebnisse** sicher gestellt sowie ein hochwertiges **Lernen im Detail** ermöglicht werden.



Der Torwart ist in hohem Maße auf **automatisierte Bewegungsabläufe** angewiesen, d.h. er muss sich im Laufe der Jahre **Automatismen** antrainieren, die er immer wieder unter Wettkampfbedingungen schnell und zielsicher abrufen kann.

Um einen qualitativ richtigen und effektiven **Bewegungsablauf** im Verlaufe der Jahre automatisieren zu können, müssen sowohl die Trainer als auch die Torhüter selbst die Merkmale dieser Bewegungen kennen und beherrschen – sollte doch die erfolgreiche Torverteidigung nicht vom Zufall abhängen, sondern von einer soliden Grundausbildung bereits in jungen Jahren. Grundlage ist eine hohe Anzahl von **richtigen Wiederholungen, altersgemäßen und motivierenden Übungen** sowie **angemessenen Verbesserungshinweisen**.

Im Rahmen unseres **Zonentrainings** haben wir daher bezogen auf die im **Zonenmodell** entwickelten 3 bzw. 4 Zonen jeweils spezifische Techniken (**Zonen-Techniken**) entwickelt, die das **Handwerkszeug des Torwarts** repräsentieren. Ein sicheres und qualitativ hochwertiges Beherrschen dieser 17 Zonen-Techni-



Sicherheit. Er muss nicht mehr darüber nachdenken, wie er am besten einen gefährlichen Schuss entschärfen kann, sondern hat im Idealfall ein **festes Bewegungsrepertoire** zur Lösung verschiedener Situationen erlernt.

Die **Erfahrung** zeigt, dass nicht nur sehr junge Torhüter von diesem Ansatz profitieren, sondern auch Torhüter älterer Jahrgänge ihre **Leistungsfähigkeit** verbessern können. So kommt es beispielsweise immer wieder vor, dass Torhüter älterer Jahrgänge aufgrund der Korrektur und des richtigen Trainings eines feinen aber entscheidenden Details z. B. den über Jahre unhaltbaren Ball auf ihrer schwachen Seite halten oder trotz mangelnder Körpergröße aufgrund einer exzellenten Schritt- und Abdrucktechnik einen Ball aus dem Winkel lenken.

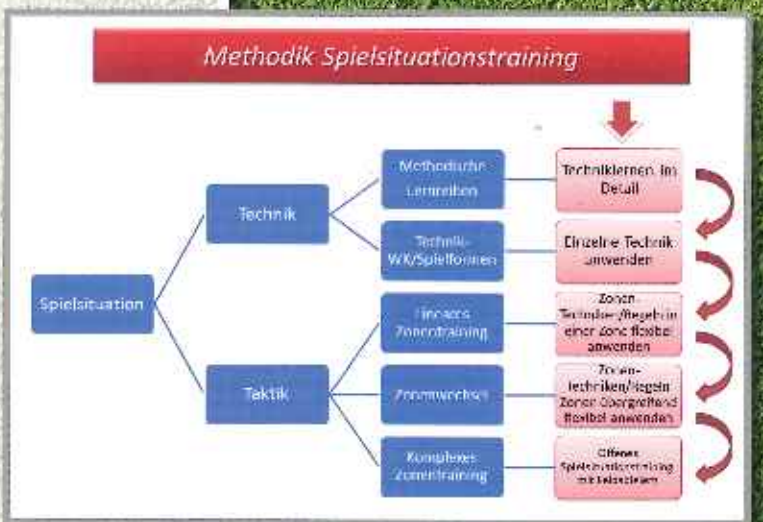
Bewusst wählen wir eine **anschauliche und visualisierende Form** der Präsentation unserer Lehrmaterialien. Ein Bild wird nach Aussagen von Studien zur Lerntheorie **60.000 Mal** schneller verarbeitet als ein Text, es sagt bekanntlich mehr als tausend Worte. Die Animationen begünstigen insbesondere die Ansprache beider Gehirnhälften und damit eine breiter und vernetzter angelegte Speicherung der Informationen.

Das vorliegende **zweite Coaching-Handbuch zum Zonentraining** soll hierbei eine Fülle von wichtigen, hilfreichen und anschaulichen Informationen aufbereiten und leicht verständlich dabei unterstützen, sich Schritt für Schritt dem Ziel einer **optimalen technischen Grundausbildung** des Torhüters in Zone 1 zu nähern.

Viel Spaß und Erfolg beim Erlernen der Zonen-Techniken!

Euer

Christian Lasch





1.1 Didaktik des Technik-Trainings

Der **Aufbau** unserer **Trainings- bzw. Lerneinheiten** orientiert sich stark an den **wissenschaftlichen Erkenntnissen** zum **Erlernen von Bewegungsabläufen** im Sport generell und möchte damit dem leider oft noch zu findenden willkürlichen sowie konditionsorientierten Torwart-Training etwas Substantielles mit **hoher Qualität** und **Methodik** entgegen stellen. Egal ob es im Golf der Abschlag, im Tennis der Aufschlag oder im Basketball der Korb-Wurf ist, stets geht es um das Erlernen und Automatisieren von möglichst **effektiven Bewegungsmustern**.

Das **Erlernen neuer Bewegungsabläufe** ist hierbei oft schwierig und steinig, insbesondere wenn es keinem systematischen und methodischen Weg folgt. Bis zu dem Moment, bei dem sich eine Bewegung stabil und variabel umsetzen lässt, man also von einer sogenannten **automatisierten Bewegung** sprechen kann, wird von der lernenden Person viel Geduld und Willen abverlangt. Je nach Komplexität, Schwierigkeitsgrad und individuellen Fähigkeiten sind nach Angaben von Sportwissenschaftlern weit mehr als **1000 Wiederholungen** der Bewegung erforderlich.

Für das Lernen von Bewegungsabläufen sind einige **Regeln** zu beachten, die das Bewegungslernen unterstützen und vereinfachen:

Absolute **Basis des Lernerfolges** egal ob im Sport, in der Schule oder in anderen Bereichen der Bildung ist die aktive, persönliche **Einbindung des Lernenden** in einen **gemeinsamen Lernprozess** und eine funktionierende Lehrer-Schüler-Beziehung. Dies kann insbesondere durch Fragen, durch Einbindung in die Trainingsplanung, Wertschätzung, gegenseitigem Respekt und eine motivierende positive Ansprache erfolgen. Das Stichwort hierfür ist das sogenannte an der **Person orientierte Coaching**, das unter Stärkung des Selbstvertrauens insbesondere die langfristige Überzeugung des Schülers in die eigenen Fähigkeiten stärken sowie den Weg zu einer eigenverantwortlichen und selbständigen Persönlichkeit ebnen soll. Loben ist wichtig, sollte jedoch immer in einem gesunden Maß eingesetzt werden, da es sich ansonsten auf Dauer abnutzt – eine Mischung aus Lob und konstruktiver Kritik. Wichtig ist es, dass der Trainer stets authentisch bleibt.



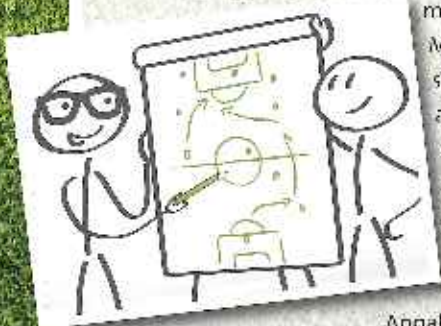
Trainerverhalten beim an der Person orientierten Coaching:



- ⚽ Prinzip der aktiven Zusammenarbeit!
- ⚽ Nicht belehren, vorschreiben, manipulieren, sondern überzeugen
- ⚽ Nicht nur bestimmen, sondern Lösungen selbst finden lassen, Förderung der Eigeninitiative und Selbständigkeit, Verantwortungsgefühl verstärken

Konsequenzen für die Praxis :

- ⚽ Angebote machen (Trainingsbeginn)
- ⚽ Anregungen geben (Trainingsende)
- ⚽ Alternativen vorschlagen („Versuch doch mal“)
- ⚽ Verfügbar sein („Ich bin für euch da!“)
- ⚽ Rückmeldung geben (Trainingsende)
- ⚽ Absprachen treffen (Planung von Training)
- ⚽ Gemeinsam aktiv sein und erleben





Zudem sind der Lernerfolg und die individuelle Motivation auch immer ein Ergebnis der **gesamten Lernatmosphäre**. Training ist hierbei nicht bloß Training, sondern auch **Interaktion und Erlebnis** – nicht nur gegenüber den Trainerinnen und Trainern, sondern vor allem auch in der Gruppe. Für ein gemeinsames, erfolgreiches Lernen hat **MEINER TORWARTSCHULE** die **Torwart-Werte** entwickelt, die als Grundpfeiler unserer Trainingseinheiten verstanden werden sollen:



Hilfsbereitschaft

Hilf Deinem Partner, die Übungen zu verstehen und die Techniken korrekt zu erlernen. Teamwork ist der Schlüssel zum Erfolg.



Zeige Herz

Nimm im Wettkampf Dein Herz in die Hand. Gib Dich niemals auf, auch nicht bei drohenden Niederlagen oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



Fair Play

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken. Stehe zu Deinen Fehlern und versuche daraus zu lernen.



Bescheidenheit

Spiele Dich selbst nicht in den Vordergrund und bleibe immer bodenständig. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung und stelle Dich nie über andere. Arbeite weiter hart für Deinen zukünftigen Erfolg.



Respekt

Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit erfolgreich Fußball gespielt haben und über mehr Erfahrung verfügen als Du selbst – höre auf ihren Rat.



Motivation

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine gesunde Trainingseinstellung und übe fleißig und kontinuierlich. Versuche mit jedem Training ein Stück besser zu werden. Lebe Deinen Traum!



Wertschätzung

Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Übenden. Unterstützt euch gegenseitig und freut euch über den Erfolg des anderen genauso wie über den eigenen Erfolg.



Gegenseitige Achtung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt. Mache Dich nicht auf Kosten anderer lustig, sondern achte die persönliche Leistung jedes einzelnen Sportlers.



Verantwortungsbewusstsein

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf dem Platz nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die Du als unfair empfindest. Zeige gerade in schwierigen Momenten wahre Größe und Charakterstärke. Übernehme die Verantwortung für Dein eigenes Handeln. Suche die Fehler niemals bei anderen, sondern beginne immer bei Dir selbst und sei der Erste, der für unsere Werte eintritt.



Freundschaften

Achte diese Werte und Deine Trainingspartner. Dann wirst Du beim Fußball unweigerlich Erfolg haben und Freunde finden. Verdiane Dir den Respekt der anderen indem Du stets ein vorbildliches Verhalten an den Tag legst.





Zudem sind der Lernerfolg und die individuelle Motivation auch immer ein Ergebnis der **gesamten Lernatmosphäre**. Training ist hierbei nicht bloß Training, sondern auch **Interaktion und Erlebnis** – nicht nur gegenüber den Trainerinnen und Trainern, sondern vor allem auch in der Gruppe. Für ein gemeinsames, erfolgreiches Lernen hat **MEINER TORWARTSCHULE** die **Torwart-Werte** entwickelt, die als Grundpfeiler unserer Trainingseinheiten verstanden werden sollen:



Hilfsbereitschaft

Hilf Deinem Partner, die Übungen zu verstehen und die Techniken korrekt zu erlernen. Teamwork ist der Schlüssel zum Erfolg.



Zeige Herz

Nimm im Wettkampf Dein Herz in die Hand. Gib Dich niemals auf, auch nicht bei drohenden Niederlagen oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



Fair Play

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken. Stehe zu Deinen Fehlern und versuche daraus zu lernen.



Bescheidenheit

Spieler Dich selbst nicht in den Vordergrund und bleibe immer bodenständig. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung und stelle Dich nie über andere. Arbeite weiter hart für Deinen zukünftigen Erfolg.



Respekt

Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrern und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit erfolgreich Fußball gespielt haben und über mehr Erfahrung verfügen als Du selbst – höre auf ihren Rat.



Motivation

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine gesunde Trainingseinstellung und übe fleißig und kontinuierlich. Versuche mit jedem Training ein Stück besser zu werden. Lebe Deinen Traum!



Wertschätzung

Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Übenden. Unterstützt euch gegenseitig und freut euch über den Erfolg des anderen genauso wie über den eigenen Erfolg.



Gegenseitige Achtung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt. Mache Dich nicht auf Kosten anderer lustig, sondern achte die persönliche Leistung jedes einzelnen Sportlers.



Verantwortungsbewusstsein

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf dem Platz nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die Du als unfair empfindest. Zeige gerade in schwierigen Momenten wahre Größe und Charakterstärke. Übernehme die Verantwortung für Dein eigenes Handeln. Suche die Fehler niemals bei anderen, sondern beginne immer bei Dir selbst und sei der Erste, der für unsere Werte eintritt.



Freundschaften

Achte diese Werte und Deine Trainingspartner. Dann wirst Du beim Fußball unweigerlich Erfolg haben und Freunde finden. Verdienne Dir den Respekt der anderen indem Du stets ein vorbildliches Verhalten an den Tag legst.





1 Einführung Technik-Training

Zunächst ist es wichtig, sich **ausreichend Kenntnisse** über den **Ablauf einer Bewegung** einzuholen und diese im Detail beschreiben zu können – d. h. die **Coachingpunkte** einer Torwart-Technik zu kennen. Je umfassender das **Wissen und die Erfahrung** in den einzelnen Techniken ist, desto besser kann der Trainer den **Leistungslevel** seines eigenen Torwarts beurteilen und ggf. **Verbesserungsmöglichkeiten** erkennen. Am Ende können wenige Details über Erfolg und Misserfolg bzw. den entscheidenden Zentimeter entscheiden.

Zu Beginn wird das Ziel bzw. die **Zielbewegung** festgelegt, bei der man über mehrere **methodische Zwischenschritte** ankommen möchte. Kenntnisse über den Ablauf der Bewegung (insbesondere deren **Coaching- bzw. Knotenpunkte** = entscheidenden Punkte als Vorstellung/Visualisierung) können den Lernprozess deutlich unterstützen und verkürzen – nicht nur beim Torwart, sondern auch beim Trainer.



Grundsätzlich sollte eine Trainingseinheit **viele Wiederholungen** ermöglichen. Die Übungs- bzw. Spielformen sollten daher so geplant sein, dass Wartezeiten vermieden und unnötige Zeitfresser ausgeschlossen werden.

Beispiel: Rundlauf statt Warteschlange



Wiederholung ist hierbei jedoch nicht gleich **Wiederholung**. Das oft aus alter Torwart-Trainings-Tradition importierte Prinzip des **Serientrainings**, d.h. es werden zahlreiche Bälle unmittelbar hintereinander auf den Torwart bzw. sein Tor geschossen, dient vielleicht einem konditionell geprägten Teilaspekt des Torwartspiels, fördert jedoch weder **Bewegungsqualität** noch technische Verbesserung im Detail. Oftmals sogar ganz im Gegenteil, eignen sich Torhüter durch dieses Serienprinzip falsche und kontra produktive Abläufe an, die nur noch sehr schwer wieder zu korrigieren sind.

Zudem ist diese Form des Trainings wenig Spiel nah und motivierend.



Beim **Techniklernen** muss der Torhüter zwischen den Wiederholungen die Möglichkeit bekommen, sich wieder neu in Stellung zu bringen und sich auf den richtigen Bewegungsablauf in Ruhe konzentrieren zu können.

Viele Wiederholungen ja, aber **qualitative statt quantitative Wiederholungen**.

Ein steter **Wechsel zwischen Üben und Spielen** sollte erfolgen, damit das Erlernte angewendet werden kann und die Einheit nicht in ein monotones Üben verfällt.

Beispiel: Wettkampf gegen den Trainer / Torwart



Eine richtige und erklärende **Demonstration der Bewegungsqualität** durch den Trainer bietet dem Lernenden eine unmittelbare Visualisierung und fördert das **Lernen am Modell**.

Beispiel: Schatten- bzw. Spiegeldemo – der Trainer führt hierbei die Bewegung so aus, dass der Torwart langsam folgen kann und den Ablauf bei sich selbst nachvollzieht. (Durchführung von beiden Seiten, d.h. der Trainer steht dem Torwart zunächst frontal gegenüber, dann mit dem Rücken zugewandt.) Es muss jedoch dringend darauf geachtet werden, dass die vorgemachte Bewegung auch richtig ist, da sich ansonsten eher Fehlerbilder einprägen. Selbst wenn der Trainer bei einer falschen Bewegungsdemonstration das richtige Verhalten beschreibt, wird sich stets das Bild des falschen Ablaufes einprägen, unabhängig von der Erklärung. Aus diesem Grund muss sich der Trainer vorher gut überlegen, ob er in der Lage ist angemessen zu demonstrieren.

Es gilt der Leitsatz: Eine gute Demo ist besser als keine Demo.

Aber: Keine Demo ist besser als eine falsche Demo.



Neben der Demo durch den Trainer bietet sich zudem noch die sogenannte **Slomo-Eigendemo** durch den Torwart selbst an. Hierbei führt der Torhüter die entsprechende Zielbewegung so langsam wie möglich in **Slow Motion** selbst durch und soll hierbei die einzelnen Phasen und Coachingpunkte bewusst nachvollziehen. Die Methode bietet zudem die Möglichkeit, dass sich der Trainer direkt vor den Torwart stellt und live auf ihn einwirkt bzw. Coachingpunkte bewusst macht.

Die Übungsplanung und Methodik sollte sich generell an folgenden **Merksätzen** orientieren:

Vom Einfachen zum Komplexen (z. B. Bewegung zunächst aus dem Kniestand ausführen, dann erst aus dem vollen Stand oder Technikübung zunächst ohne Zusatzaufgaben, dann mit erschwerten Bedingungen ausführen)

Vom Bekannten zum Unbekannten (eine bereits bekannte Technik als Grundlage für eine neue Technik nehmen, z. B.: Vom Volley zum Hüftdrehstoß oder beim seitlichen Abdruck vom Stütz- zum Abdruckschritt)

Vom Leichten zum Schweren (z. B. vom Abrollen ohne Abdruck zum Hechten mit Abdruck)

Vom Langsamen zum Schnellen (z. B. vom gerollten zum geschossenen Ball)





Technik-Training 5 Grundprinzipien

Methodische Schritte

- Methodische Lernreihe zum Schwerpunkthema
- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten

Qualitative Wiederholungen

- Spiel nahe Wiederholungsfrequenz
- Viele Wiederholungen mit hoher Bewegungsqualität ermöglichen
- Übung ermöglicht korrektes Technik-Lernen
- Kein Konditionstraining, d. h. Serienprinzip vermeiden !

Coaching-Verhalten

- Angemessene Korrekturen im Detail
- Positive Verstärkung
- Wechsel zwischen Üben <-> Spielen
- Korrigieren statt Kritizieren !

Demo

- Lernen am Modell des Trainers oder anderer Torhüter ermöglichen
- Leitgedanke 1: Eine gute Demo ist besser als keine Demo.
- Leitgedanke 2: Eine falsche Demo ist schlechter als keine Demo.

Video

- Bewegungsanalyse per Video
- Einbindung des TW in die Auswertung / Eigenwahrnehmung
- Fähigkeit zur Selbsteinschätzung fördern
- Der Torhüter ist sich selbst der beste Trainer !

Der **Aufbau und Inhalt** der eigentlichen Trainings- bzw. Lerneinheit bildet das zentrale Medium der o. a. Zielsetzung. Es können demzufolge in Anlehnung an das in ihrem Buch „Bewegungslehre Sportmotorik“ (1998) zu findende **Modell nach Schnabel & Meinel** (vgl. 1998: S. 160-194) **drei Lernphasen** innerhalb des Erlernens von Bewegungsmustern angeführt werden.

Die einzelnen Lernphasen sind „aufeinander aufbauend, nicht umkehrbar und ineinander fließend übergehend“ und sind in das folgende Konzept der MT-Technik-Einheiten als Grundidee eingeflossen.



1.2 Aufbau einer MT-Technik-Einheit

1.) Phase – Grobkoordination

Stichwort: Vorbereiten

In dieser Phase geht es für den Lernenden zunächst um das **Kennenlernen** der neuen Aufgabe bis zur Realisation der Anforderung unter günstigen Bedingungen, d.h. er sollte eine erste **allgemeine und grundsätzliche Idee** davon bekommen, wofür die Bewegung da ist und wie sie in ihren **groben Zügen** realisiert wird. Details spielen hierbei eine eher untergeordnete Rolle.

Zu erkennen ist die **Phase der Grobkoordination** an einem ungünstigen Kräfteinsatz, an der Wahrnehmung von Verkrampfungen bei der Durchführung, einem fehlenden Übergang zwischen den einzelnen Phasen einer Bewegung (Kopplung) und einer geringen Präzision.

Als Folge ergibt sich hieraus, dass in dieser Phase das motorische Ausgangsniveau des Lernenden überprüft sowie die Lernaufgabe präziser formuliert und demonstriert werden muss. Detaillierte **Korrekturen** sollten nur sparsam dafür aber effektiv vorgenommen werden. Ein erstes fehlerfreies Ausführen der Bewegung sollte nach nur wenigen Ausführungen ermöglicht werden, um **Erfolgserlebnisse** zu gewährleisten und Ermüdungserscheinungen zu vermeiden.

Das Konzept des **S-P-M** von **MEINETORWARTSCHULE** kommt dieser Phase innerhalb der Trainingseinheiten durch eine **einleitende Spielform** nach.



Die Spielform ermöglicht zum einen, eine lebendige die Lernenden integrierende **Heranführung an das Thema**, zum anderen jedoch auch zugleich erste **Ausführungen der Bewegung**, ihren Hintergrund und deren an der Grobform orientierten Korrektur. Sie weckt das **Interesse** des Lernenden, schafft **Motivation** und stärkt den Antrieb weitere Inhalte aufnehmen zu wollen. Der Trainer kann anhand der **Spielform** zudem auf spielerische Art und Weise in das Thema einführen.





2.) Phase – Feinkoordination

Stichwort: Üben

Innerhalb dieser folgenden Phase geht es darum, den Lerninhalt von der Grobkoordination bis zur annähernd **fehlerfreien Ausführung der Bewegung** zu erlernen und zu **perfektionieren**.

Hauptunterschied zur ersten Einstiegsphase ist das Bestreben, den Erfolg durch **bewusstes und systematisches Üben** anhand **methodischer Lernwege bzw. Übungsreihen** zu erreichen sowie die Aufmerksamkeit dabei auf einzelne Teilaspekte / Details der Bewegung zu konzentrieren. Zu erkennen ist die Phase der Feinkoordination an einer am Ende fast fehlerfreien Durchführung der Bewegung, am Wahrnehmen einer guten kontinuierlichen Präzision, dem Beobachten eines gut dosierten Kräfteinsatzes und eines erkennbaren **zielorientierten Bewegungsflusses**.

Je fließender die Bewegung ist, begründet in Erkenntnissen der Biomechanik, desto besser wird sie und umso weniger Energie geht verloren. Jedes Stocken in einer Bewegung sorgt für Energieverlust und vermindert die Leistungsfähigkeit.

Entscheidend ist am Ende eine **optimale Koordination der sogenannten Teilimpulse**, d.h. dass jeder Teilimpuls räumlich und zeitlich zielführend in eine Richtung erfolgt bzw. diese miteinander harmonisieren.

Das Konzept des **S-P-M von MEINETORWARTSCHULE** kommt dieser Phase innerhalb der **Lerneinheiten** durch die methodischen Lernreihen im **Hauptteil** nach.





3.) Phase - Stabilisierung der Feinkoordination und variable Verfügbarkeit

Stichwort: Anwenden

Die abschließende Phase beinhaltet den Lernverlauf von der Feinkoordination bis zur **sicheren Bewegungskonsequenz** auch unter ungewohnten und erschwerten Bedingungen, d.h. neben der Nachstellung **spielnaher Situationen aus dem Wettkampf** geht es hierbei um bewusst geschaffene Übungen, die den Torwart z.B. unter Zeit- bzw. Gegnerdruck zur **Anwendung der Zieltechnik** bewegen.

Diese Phase ist daher insbesondere daran zu erkennen, dass der Lernende auch unter wechselnden Bedingungen eine sehr hohe kontinuierliche Präzision der Bewegungskonsequenz zeigt.

Die letzte Phase wird in unserem Trainingskonzept durch den letzten Teil der Trainingseinheit repräsentiert, dem **Abschluss-Wettkampf (WK)**. In ihm sollen die Torhüter die Möglichkeit erhalten, das zuvor erlernte unter Bedingungen wie man sie im Wettkampf / Spiel erwartet **anzuwenden**. Dies ist ein sehr guter Gradmesser für die **Beurteilung**, ob die zuvor eher unter dem Aspekt der technischen Automatisierung gelaufenen Inhalte wirklich stabil beherrscht werden und zudem unter erschwerten Bedingungen zur Anwendung kommen – also eine **Form der Lernerfolgskontrolle**.

Die Fähigkeit erlernte technisch / taktische Handlungsautomatismen auch unter diesen Bedingungen erfolgreich anzuwenden ist eine ganz wichtige Qualität und bildet in fortgeschrittenen Bereichen den persönlichen Stil.

Die Technik darf nie Selbstzweck sein, sondern stellt das Grundgerüst dessen dar, was durch Erfahrungswissen und auch einen Schuss Intuition auf die jeweilige Situation angepasst werden muss. Die angestrebte Endstufe kann wohl am ehesten mit der Begrifflichkeit der **variablen Verfügbarkeit** aller relevanten Handlungsmuster beschrieben werden, die auf die jeweilige Anforderung im Wettbewerb passen müssen.

Auch soll keinesfalls ausgeschlossen werden, dass es für verschiedene Spielsituationen auch verschiedene Lösungen gibt bzw. bei verschiedenen Torhütern auch verschiedene Lösungen die zum Ziel führen. Dennoch bleibt festzuhalten, dass es nach Auswertung aller Quellen und Untersuchungen Bewegungsabläufe gibt, auch genannt **Ziel- bzw. Best-Practice-Techniken**, deren Beherrschung zu einem größtmöglichen sowie verlässlichen Erfolg führen – das **Handwerkszeug des Torwarts**. 😊





Methodische Grundprinzipien / Methodik-Box



Grundsätzlich bieten sich dem Trainer **zahlreiche Hilfsmittel** an, um eine Übung zu steuern bzw. immer wieder an den jeweiligen Leistungsstand seines Schützlings anzupassen. Die Fähigkeit des Trainers, genau diese Stufe zu treffen ist wahrscheinlich die entscheidendste neben der Vertrauensbasis zu seinem Sportler, um aus ihm weitere Potentiale heraus zu kitzeln.

Folgende **Steuerungselemente** bieten sich innerhalb der methodische Schritte bzw. einer methodischen Reihe an:

Die Art wie der Ball durch den Trainer eingesetzt wird



a) **Trockenübung** (Zielbewegung des Torwarts ohne Ball)
Besonderer Vorteil: Trainer kann Bewegung ideal beobachten, ohne auf den Ball achten zu müssen.



c) **Zugerollter/geworfener Ball**



d) **Geschossener Ball** inklusive unterschiedlicher Schusschärfe

b) **Ruhender Ball**



Die Art wie der Torwart agieren soll



- a) aus dem **Stand**
- b) aus der **Bewegung**
- c) WK (**Wettkampf / Spiel**)
- d) Bedingungen **erschweren**

I. angesagte Ecke

Grundsätzlich wird beim Technik-Training zunächst immer mit einer angesagten Ecke gearbeitet, in die der Ball gerollt bzw. geschossen wird. Der Torhüter bekommt so die Möglichkeit, sich voll auf die Bewegung konzentrieren zu können.

II. offene Seitenwahl

Die offene Seitenwahl ist ein ideales Mittel, um die Technik unter erschwerten Bedingungen oder in einer Wettkampfform zu trainieren, da dann nämlich neben der reinen Technik noch andere Inhalte wie Reaktion und Schnelligkeit eine Rolle spielen. Die offene Seitenwahl sollte erst zum Einsatz kommen, wenn beide Seiten isoliert gut beherrscht werden.

Grundformen Übungsstruktur

1 Trainer schießt

Vorteil: Trainer kann Schüsse / Schwierigkeit über Schusshärte und Distanz zum Torwart steuern

Nachteil: Trainer kann beim Schießen nicht optimal beobachten



2 Torhüter gegenüber

Vorteil: Trainer kann beide gut im Wechsel beobachten

Nachteil: Torhüter konzentrieren sich eher auf das Halten als auf das Schießen

3 Rundlauf-System

Vorteil: Trainer kann viele Torhüter zu einem Thema trainieren (optimal 2 bis maximal 4 Torhüter pro Gruppe)

Nachteil: Weniger Wiederholungen



4 Feldspieler einbauen

Vorteil: Spielnähe Torabschlüsse und Trainer kann gut beobachten

Nachteil: Bälle werden nicht immer technikspezifisch optimal geschossen



Coachingverhalten



Fehlerkorrektur:

Nicht selten passiert es, dass die ersten Übungen fehlerhaft verlaufen und korrigiert werden müssen. Hier sind **Eigen- und Fremdkorrekturen** unumgänglich. Die Fähigkeit Fehler erkennen und **lösungsorientiert gemeinsam** mit dem Torwart verbessern zu können ist eine ganz wesentliche Aufgabe für jeden der einen Torhüter trainiert.

Um Fehler erkennen zu können benötigt der Trainer natürlich eine Vorstellung vom korrekten Ablauf. Innerhalb unseres Handbuches sind nicht nur **Leitbilder** des korrekten Bewegungsablaufes zu finden, sondern auch typische Fehlerbilder mit Korrekturhinweisen.

Das **Coaching** sollte in diesem Kontext immer positiv und korrigierend stattfinden, also den Torwart nicht mit seinem Fehler allein lassen, sondern ihm eine **Lösung anbieten**. Bereits die **Sprache** ist hierbei eine ganz entscheidende Größe, sollte sie nämlich weniger negativ den Fehler beschreiben, sondern **positiv formuliert** auf den richtigen bzw. gewünschten Inhalt eingehen. Dies hat nicht nur **psychologische Gründe**, sondern in erster Linie einen Begründungszusammenhang aus der **Lern- und Hirnforschung**. Das Gehirn kann sich nämlich keine negativen Inhalte vorstellen.

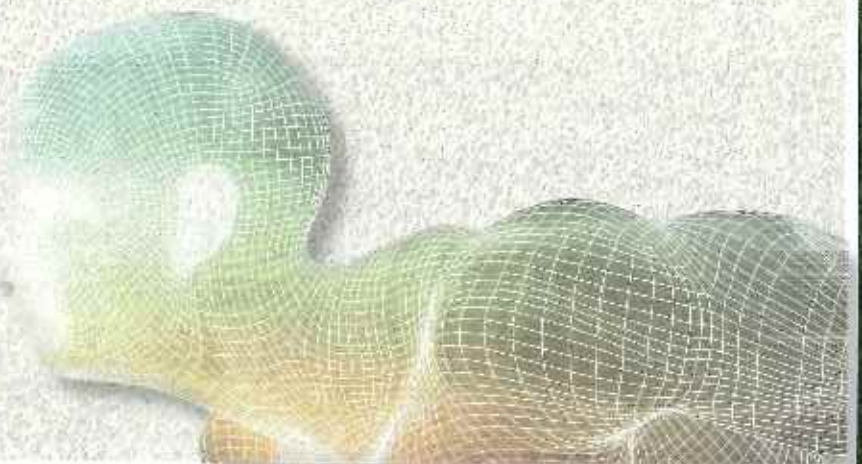
Beispiel: „Stelle Dir keinen rosa Elefanten vor.“ funktioniert nicht, da sich das Gehirn bereits beim Durchlesen der Aufgabe einen rosa Elefanten vorstellen muss, um ihn dann im zweiten Schritt negieren zu können, d.h. um es innerhalb des

Bewegungsgedächtnisses zu speichern benötigt das Gehirn eine positiv formulierte Bewegungsvorstellung.

Beispiel: Der Torwart dreht sich beim seitlichen Abrollen zum flachen Ball auf den Bauch. Eine gute Korrekturaussage wäre zum Beispiel: „Rolle Dich auf die Seite ab.“

Zunächst sollte der Akteur sich immer erst einmal selbst fragen, wo die **Ursachen der Fehler** liegen. Der Lernende kann sich fragen: „Wie war der Bewegungsablauf (Ist-Zustand) und wie hätte er sein sollen (Soll-Zustand) ?“ „Spürte er einen rhythmischen Ablauf der Bewegung ?“ „Gab es einen Bewegungsfluss ?“ „Was müsste ich verändern ?“ Die **Fähigkeit der Selbstwahrnehmung** ist eine ganz wichtige für den Fußball-Torhüter und ermöglicht das bewusste Eintrainieren von Bewegungen.

Der unter den Begriff des **Ideomotorischen Trainings** fallende mentale Bereich dient dazu, die im Gehirn visualisierte Bewegungsvorstellung mit realen Bewegung in der Trainingspraxis zu verknüpfen. ⚽



Für die **Fremdkorrektur** sollte der Akteur zunächst gefragt werden, wie dieser die Bewegung wahrgenommen hat. Es wird hier seine Innensicht erfragt. Danach sollte das Gegenüber beschreiben, was er beobachtet hat und fehlerhafte Bewegungen sowie zentrale Ursachen benennen.

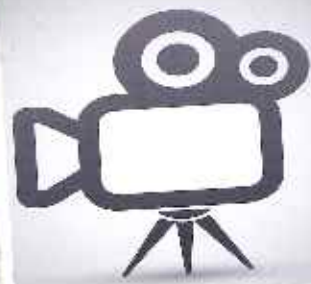
Korrigieren ist hier nur solange sinnvoll, wie der Lernende das Bewegungserleben noch spürt (**Bewegungsgedächtnis**). Die Sportwissenschaft geht von ca. 30 Sekunden aus. Auch sollte die Information immer durch eine unmittelbar im Anschluss durchgeführte richtige Wiederholung sowie eine Demonstration des Trainers begleitet werden.



Fehlerkorrektur ist ein nützliches Coaching-Instrument, wenn es richtig wie oben beschrieben eingesetzt wird. Sie ist jedoch nicht nur eine Sachinformation, sondern gleichzeitig auch eine **pädagogisch / psychologisch wirkende Aussage** an den Torwart, die aufbauend und konstruktiv eingesetzt werden sollte.

Ein Fehler ist demnach kein Beinbruch, sondern eine weitere Herausforderung an der gearbeitet und trainiert werden kann – letztlich dienen sie dem Erfahrungswissen und bei gelungener Verbesserung der Weiterentwicklung.

Besonders erfolgreich hat es sich bewährt, gemeinsam mit dem Torwart einen **Video-Mitschnitt** bestimmter Bewegungen, Spiele oder Trainingseinheiten zu sichten und gemeinsam auszuwerten. Der Trainer kann oft aufgrund der Übungsstruktur nicht alle wichtigen Merkmale herausfiltern. Zudem ist unter Stress nie eine wirklich umfassende Beobachtung möglich. Das Selbststudium des Torwarts durch Videos und Bilder fördert nicht selten bisher ungeahnte Erkenntnisse bzw. Potentiale. Gut eingesetzt und richtig kommentiert dienen sie nicht nur zur Fehlersuche, sondern auch zum Ausbau bereits vorhandener Stärken. **Tipp:** Smartphone direkt mit auf den Trainingsplatz nehmen.



Trainings- und Entwicklungsplanung

Weiterhin bietet sich der Einsatz einer **Entwicklungs-Checkliste** an, die sämtliche **Coachingpunkte** positiv formuliert zum Inhalt hat. Der Torhüter wird durch die eigene **Selbstbewertung** und **Einschätzung** nicht nur motivierend eingebunden, sondern auch in seiner Eigenverantwortung gestärkt. Zudem wirkt die Entwicklungs-Checkliste als eine Art **Zielvereinbarung** bzw. Auflistung der Inhalte, an denen noch gearbeitet werden soll. Die schriftliche Ausfertigung ermöglicht es, dem Torhüter ein ständiger Begleiter im Ausbildungsprozess zu sein und regelmäßig ein Update durchzuführen.



Sie sollte sämtliche Bereiche des Torwartspiels umfassen (Technik, Taktik, Athletik und Mental) und sich an der sogenannten **„smart“-Regel** für Zielsetzungen orientieren:



- S** – spezifisch (Ziele im Detail so genau wie möglich beschreiben)
- m** – messbar (Ziele sollten anhand von präzisen Kriterien oder Tests messbar sein)
- a** – akzeptiert (Ziele sollten vom TW akzeptiert werden, den TW möglichst aktiv in die Ziel formulierung einbinden)
- r** – realistisch (Ziele möglichst kleinschrittig und erreichbar für den TW formulieren)
- t** – terminiert (Zeitraum festlegen, bis wann die Ziele erreicht und kontrolliert werden sollen)



In einem regelmäßigen **Entwicklungs- bzw. Fördergespräch** können die Entwicklungs-Checklisten von Torwart und Torwart-Trainer gemeinsam bewertet und diskutiert werden sowie im Anschluss als Grundlage für einen gemeinsam entwickelten Trainingsplan für den nächsten Zyklus dienen (**Schwerpunktplanung**). Insbesondere beim Technik-Lernen ist es wichtig, nicht mit zu vielen Techniken in einer Trainingseinheit auf einmal zu arbeiten, sondern sich immer wieder auf einzelne **Schwerpunkte** zu konzentrieren: **Weniger ist oft mehr**. Die Schwerpunkt-Themen bei den Torwart-Techniken ergeben sich beispielsweise aus den im Folgenden behandelten einzelnen Zonen-Techniken.

Mentales Training / Ideomotorisches Training

Im Hochleistungssport sind immer wieder Athleten zu beobachten, die zur Vorbereitung ihres Wettkampfes bei geschlossenen Augen die für ihren Wettkampf typischen Bewegungen und Handlungsmuster vorbereiten bzw. **mental als Bilder vorbereiten**. In diesem **Testdurchlauf** versetzen sie sich in die konkrete Wettkampfsituation, simulieren verschiedene Szenarien und bringen ihren Körper in **Aktionsbereitschaft / Wettkampfmodus**. Das „**innere Auge**“ sieht hierbei den Athleten entweder aus einer Außensicht oder aber blickt aus der Perspektive des Athleten direkt auf das Geschehen stets mit dem Ziel einer optimalen Bewegungsvorstellung.

Das sogenannte „**Mentale Training**“ kann jedoch auch ideal für das Erlernen von Bewegungsmustern und Techniken genutzt werden. Die Wissenschaft spricht davon, dass die Kombination aus mentaler Vorstellung bzw. Verbalisierung der Schlüsselwörter einer Bewegung auf der einen Seite und die gleichzeitige motorische Ausführung / Übung auf der anderen Seite den größtmöglichen Lernerfolg erzielen kann.





Vorteile des Mentalen Trainings:

- Verkürzung der Lernzeit
- Als ideale Form der Vorbereitung eines Wettkampfes (Simulation des Wettkampfes bzw. Fokussierung der Aufwärmphase)
- Methodische Unterstützung beim Erlernen einer neuen Bewegung oder beim Umlernen auf eine andere Bewegung bzw. alternative Technik
- Verbesserung des Wiedereinstiegs, z. B. nach Verletzungen / Erkrankungen



(!) Hierzu dient folgendes Schema:

1. Beschreiben:

- a. Eine bestimmte Technik wird so **präzise und detailliert** wie möglich in ihren **Teilschritten** beschrieben (schriftlich festhalten).
- b. Die **ausführliche Beschreibung** wird schrittweise zunächst auf einzelne **Abschnitte**, dann auf einzelne Sätze reduziert.

2. **Selbstgespräch:** Die einzelnen Sätze werden bei geschlossenen Augen vom Athleten für sich selbst bzw. als Selbstgespräch vorgesprochen (subvokales Memorieren).

3. Knotenpunkte festlegen:

- a. Die einzelnen Sätze auf die wesentlichen **Schlüsselsätze** reduzieren.
- b. Schlüsselsätze auf einzelne, entscheidende **Schlüsselwörter (keywords)** bzw. **Coachingpunkte** reduzieren.

4. **Symbolisch markieren:** Die Schlüsselwörter / Coachingpunkte mit einprägsamen **Bildern / Symbolen** verbinden.

Tipp: Während des **Technik-Trainings** auf dem Platz die im o. a. Schema entwickelten **Bilder der Schlüsselwörter** der jeweiligen Technik mental durchgehen und während der Bewegung die Schlüsselwörter passend zur Bewegung mitsprechen.

Bei den im Folgenden ausführlich beschriebenen Zonen-Techniken sind die o. a. Schlüsselwörter und passenden Bilder bereits beinhaltet und werden zur jeweiligen Technik als methodisches Trainingsinstrument präsentiert.

Schwerpunkt-Planung

Beim Technik-Lernen ist es wichtig, nicht mit zu vielen Techniken in einer Trainingseinheit auf einmal zu arbeiten, sondern sich immer wieder auf einzelne **Schwerpunkte** zu konzentrieren: **Weniger ist oft mehr**. Gerade bei schwierigen und komplexen Techniken wäre es für den Lernfortschritt wenig vorteilhaft, mehrere Techniken in einer Trainingseinheit zu vermischen.

Die **Schwerpunkt-Themen** ergeben sich aus den im Folgenden behandelten einzelnen Zonen-Techniken und sollten sich auch einer, wie oben beschrieben, entworfenen Checkliste bzw. einem Torwart-Entwicklungsbogen zur **Lernerfolgskontrolle** wiederfinden.



2. Die 17 Zonen-Techniken

Die Einteilung der 17 Zonen-Techniken erfolgt grundsätzlich entsprechend dem jeweiligen Schwierigkeitsgrad in drei Schwierigkeitsstufen: Die eher einfacheren **grünen Techniken** (Basics), die mittelschweren **gelben Techniken** (Advanced) sowie die eher schwierigen **roten Techniken** (Pro). Der Schwierigkeitsgrad bemisst sich hierbei an dem jeweiligen **motorischen Anforderungsprofil** bzw. der Komplexität der einzelnen Bewegung an den Torwart. Die Schwierigkeitsstufen sind gleichzeitig auch **als Wegweiser** für die technische Ausbildung eines Torhüters anzusehen, d. h. begonnen wird mit den grünen Techniken, um dann über die gelben Techniken abschließend bei den roten Techniken zu landen. Zum einen folgt diese Vorgehensweise einem **methodischen Weg** „vom Einfachen zum Schweren“ und zum anderen bauen die Techniken teilweise aufeinander auf und können sich so optimal ergänzen.

Weiterhin folgt die Methodik der Ausbildung in den 17 Zonen-Techniken dem sogenannten **Rucksack-Prinzip**, d. h. je nach Spielsituation und Torabschluss muss der Torhüter in der Lage sein, **flexibel** und möglichst passend zur Aktion bzw. Schuss des Angreifers die Technik auszuwählen und aus seinem „Zonen-Rucksack“ auszupacken, die den größtmöglichen Erfolg für die jeweilige Torverteidigung verspricht.



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">> Katze> Lebendige Mauer> 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• Aufstehtechniken:<ul style="list-style-type: none">> Frontales Aufstehen> U-Turn> Nachgehen	<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: Weit entfernter Ball• Hechten/Abdruck 5: Ober-Kopf-Ball



In einem **ersten Schritt** sollte er daher zunächst alle 17 Zonen-Techniken erlernen und beherrschen. Im **zweiten Schritt** ist es dann in den Folgejahren die entscheidende Qualität eines guten Torhüters, passend zum jeweiligen Torabschluss die am besten passende Technik auszuwählen bzw. automatisiert abzurufen. Genau diese Fähigkeit soll durch den **hohen Spielbezug des Zonentrainings** immer wieder in den Mittelpunkt der Ausbildung gestellt werden.

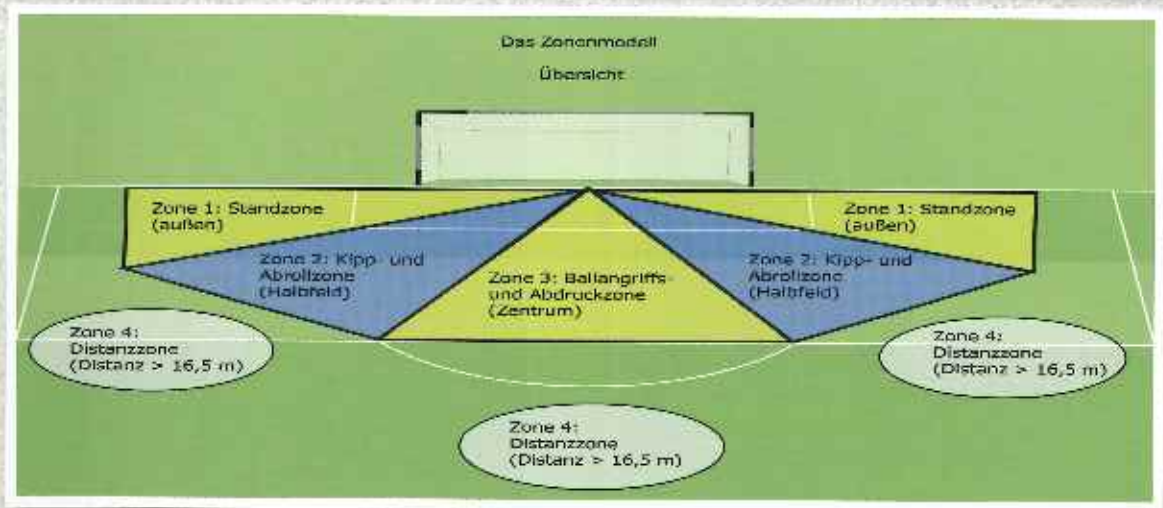
Neben den im ersten Coaching-Handbuch entwickelten und dargestellten Hintergründen und Grundlagen des Zonentrainings, wie beispielsweise dem richtigen Stellungsspiel, ist die richtige **Wahl der Zonen-Technik** mit das entscheidendste Kriterium, das über den Erfolg und Misserfolg einer Aktion zur Torverteidigung entscheidet.

Hierbei kann man die **schwerpunktmäßige Verteilung** bzw. Häufigkeit bestimmter Zonen-Techniken bezogen auf einzelne Zonen beobachten, d. h. in bestimmten Zonen kommen manche

Techniken häufiger bzw. weniger häufig vor als in anderen Zonen. Dies sollte jedoch in keinem Fall mit einer starren Gesetzmäßigkeit gleichgesetzt werden, sondern eher wie o. a. dem Prinzip der **„Zonen-Rucksacks“** folgen, der das in der Ausbildung erlernte bzw. **automatisierte Repertoire** des Torhüters für eine **flexible Anwendung** beinhaltet – diesen mit den bestmöglichen Techniken in der Breite zu füllen ist die Aufgabe eines guten **Grundlagentrainings** mit dem Torwart. Das Wissen über die o. a. Häufigkeitsverteilung kann dem Torhüter dennoch eine **eine Idee** davon geben, was ihn in den einzelnen Zonen erwarten wird und auf was er sich grundsätzlich einzustellen hat. Auch an dieser Stelle noch einmal auf das im ersten Coaching-Handbuch entwickelte **Prinzip der Torverkleinerung** hingewiesen, dessen Anwendung es beispielsweise selbst in Zone 3 kommen kann, dass Verhaltensweisen und Techniken aus Zone 1, d. h. aus der Standzone, eher zu einer Spielsituation passen. Entscheidender Faktor für die Wahl einer Technik ist stets die Größe des jeweiligen **virtuellen Tores** und die **Flugbahn des Balles**.



Die Häufigkeitsverteilung spiegelt sich in folgendem Schaubild wider, das analog zur o. a. Farbgebung die Schwierigkeitsstufen auf die einzelnen Zonen zuordnet:



Im Folgenden werden die einzelnen **Zonen-Techniken** wie folgt dargestellt:

Zunächst wird einleitend im ersten Teil etwas zu dem **Hintergrund** und dem **Anwendungsbereich** der jeweiligen Technik erläutert. Dies soll insbesondere auch in Form eines **Bildes / Symbols** erfolgen, das jeweils auf ganz unterschiedliche Art und Weisen einen Hinweis auf die Grundidee (und die damit verbundenen Eigenschaften) der jeweiligen Technik bildlich darstellt.

Im Anschluss folgt eine „**Best-Practice**“-**Bilderreihe** der Technik, aus der man den gesamten **Bewegungsablauf** nachvollziehen kann. Diese Reihe beinhaltet zudem die im ersten Kapitel erläuterten **Schlüsselwörter (Schwerpunkt-Phasen)** aus dem mentalen Training. Darauf aufbauend werden dann aus der o. a. Bilderreihe die für den Bewegungserfolg entscheidenden **Schlüsselbilder** mit den entsprechenden **Coachingpunkten** dargestellt. Ausnahme bildet hierbei lediglich die erste Technik der Körpergrundhaltung(en), die aufgrund ihres eher statischen Erscheinungsbildes nicht als Bilderreihe, sondern als einzeln angeführte Leitbilder in der jeweiligen Endposition dargestellt werden.

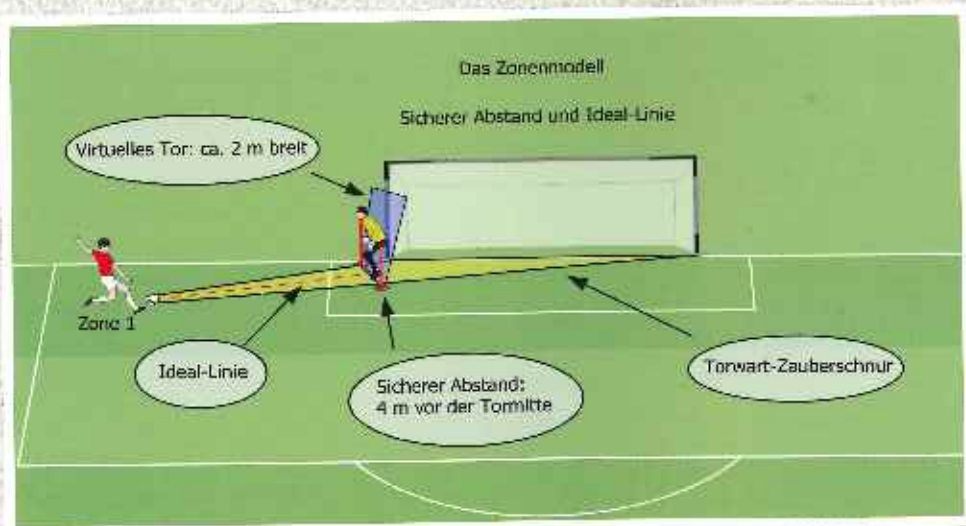
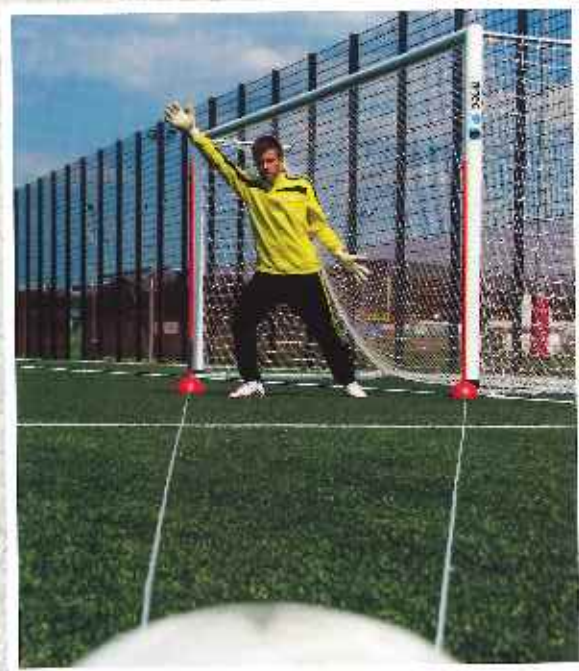
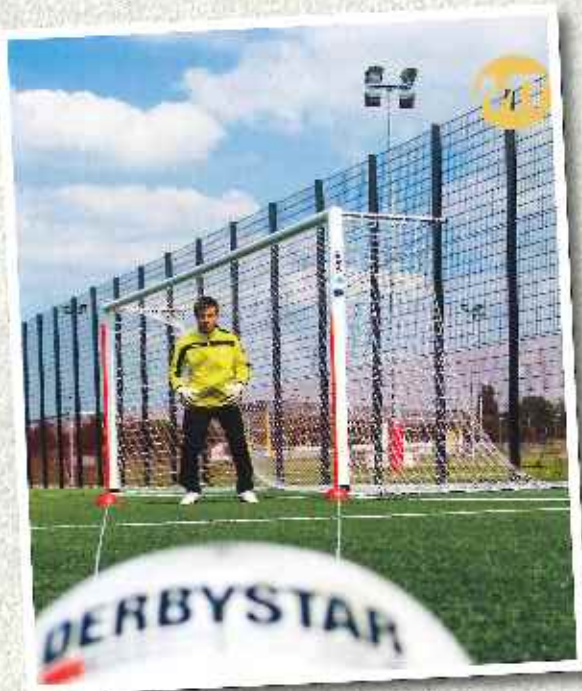
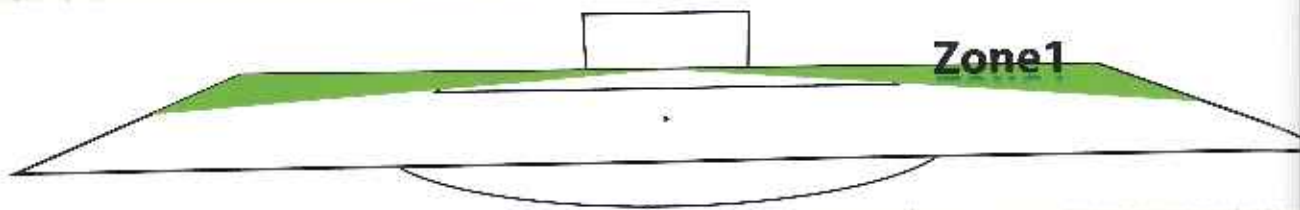
Abschließend werden die aus der Praxis am häufigsten zu beobachtenden **möglichen Fehlerbilder** genannt.

Ebenso findet im Anschluss an die Körpergrundhaltung(en) bei der Betrachtung der „**Auftaktbewegung**“, als Grundbestandteil bzw. Einleitung jeder Technik, eine zusammenfassende Darstellung der wichtigsten Coachingpunkte statt.

Im zweiten Teil werden als besonderes Highlight zu jeder Technik **Best-Practice-Übungen** bildlich mit einer Beschreibung dargestellt, mit denen man die dargestellte Technik in der Praxis am besten **trainieren und verbessern** kann. Die Anordnung der Übungen folgt hierbei der Struktur unseres **MT-Technik-Musterablaufes** (Vorbereiten-Üben-Anwenden) für ein Torwart Training, d. h. zu Beginn findet man ein oder zwei **Torwart-Spiele** als Aufwärmteil, dann folgt in mehreren Übungen eine **methodische Lernreihe** und abschließend ist ein passender **Torwart-Wettkampf** als Abschluss teil dargestellt.



Zone 1 – Schwierigkeitsstufe 1



2.1 Körpergrundhaltungen

Bevor der Trainer einen Ball schießt bzw. bevor der Torhüter in eine Aktion zur Torverteidigung startet, muss man sich zunächst seine **Körpergrundhaltung** ansehen. In Kombination mit der später angeführten Auflaktbewegung ist dieser Aspekt ein ganz wichtiger Bestandteil im modernen Torwartspiel, gilt es doch, eine möglichst **optimale Ausgangsposition** für die Einleitung einer entsprechenden Technik zu finden.

Insgesamt existieren **drei Varianten** der Technik zur Körpergrundhaltung. Im Rahmen der **Torverteidigung** werden hier zunächst zwei Haltungen unterschieden, zum einen die sogenannte **Körpergrundhaltung „Katze“** und zum anderen die **„lebendige Mauer“**. Bei der „Katze“ handelt es sich um eine Körpergrundhaltung in Erwartung eines Torschusses aus mittlerer bis entfernter Distanz und damit um die wohl gängigste Grundhaltung des Torhüters. Bei der „lebendigen Mauer“ handelt es sich um eine Körpergrundhaltung in Erwartung einer Aktion aus einer **sehr kurzen Distanz** von wenigen Metern. Bei der dritten Körpergrundhaltung **„Sprinter“** handelt es sich um die ideale Haltung in Erwartung eines Steilpasses.

Körpergrundhaltung „Katze“



Katze in Lauerstellung

In einer **kompakten, eher geschlossenen Lauerstellung** ist der gesamte Körper darauf fokussiert, sich zielgerichtet auf den nahenden Ball (die Beute) zu stürzen bzw. die bestehende Körperspannung in Richtung Ball zu bewegen. Bei dieser Körpergrundhaltung sind die **beiden Hände** unmittelbar vor dem Körper/Bauch einsatzbereit, um gemeinsam als Team in Richtung Ball agieren zu können. Das Ziel dieser Körpergrundhaltung ist es, **optimale Ausgangsbedingungen** für eine Ballsicherung aus mittlerer bis entfernter Distanz herzustellen.





Schwerpunkt: Körperhaltung

- 1 Kopf: Blick nach vorne zum Ball
- 2 Oberkörper ist leicht vorne
- 3 Linie: Schulter-Knie-Fußspitze
- 4 Gleichgewicht / Balance
- 5 Innere Hüfte
- 6 Grundspannung im Körper/Kniebeugung
- 7 Körper signalisiert Aktionsbereitschaft



Schwerpunkt: Arm- und Handhaltung



- 1 Arme sind fast 90° angewinkelt
- 2 Körper ist in der Körpermitte zentriert
- 3 Hände einsatzbereit als Team vor dem Bauch
- 4 Handflächen zeigen zueinander



Schwerpunkt: Bein- u. Fußstellung



- 1 Kniebeugung erzeugt Vorspannung
- 2 Beine etwas breiter als schulterbreit

- 3 Füße haben sicheren Bodenkontakt/Stand
- 4 Stand auf dem Vorderfuß /
Fersen sind leicht angehoben

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Körperschwerpunkt ist zu tief (Torwart „sitzt“)
- 2. Rücklage, Körper hängt hinten auf den Fersen
- 3. Hände sind zu weit auseinander, seitlich oder sogar hinter dem Körper („Skispringer“)
- 4. Torwart tänzelt („Tänzer“) oder springt auf der Stelle („Skispringer“), dadurch fehlender Bodenkontakt
- 5. Hände agieren nicht als Team zusammen
- 6. Fehlende Körperspannung





Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 1:
Körpergrundhaltung "Katze"
TW-Spiel: "Schiebe-Wettkampf"



Abstand ca. 1 m

Punktewertung:
Aktiv den Partner aus der Balance gebracht + 1,
Passiv selbstverschuldet aus der Balance gekommen - 1

Beschreibung:

Zwei Torhüter bzw. Torwart und Trainer stehen sich ca. einen Meter entfernt gegenüber und versuchen sich gegenseitig mit ihren Handflächen aus der Balance zu schieben.
(Schlagen ist verboten, keine Körpertreffer)
Die Handflächen befinden sich hierzu zu Beginn in der Mitte zwischen beiden in Startposition sehr nah gegenüber.
Je besser die Körpergrundhaltung desto stabiler der Stand.

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 1:
Körpergrundhaltung "Katze"
Methodische Reihe - SP Kniebeugung

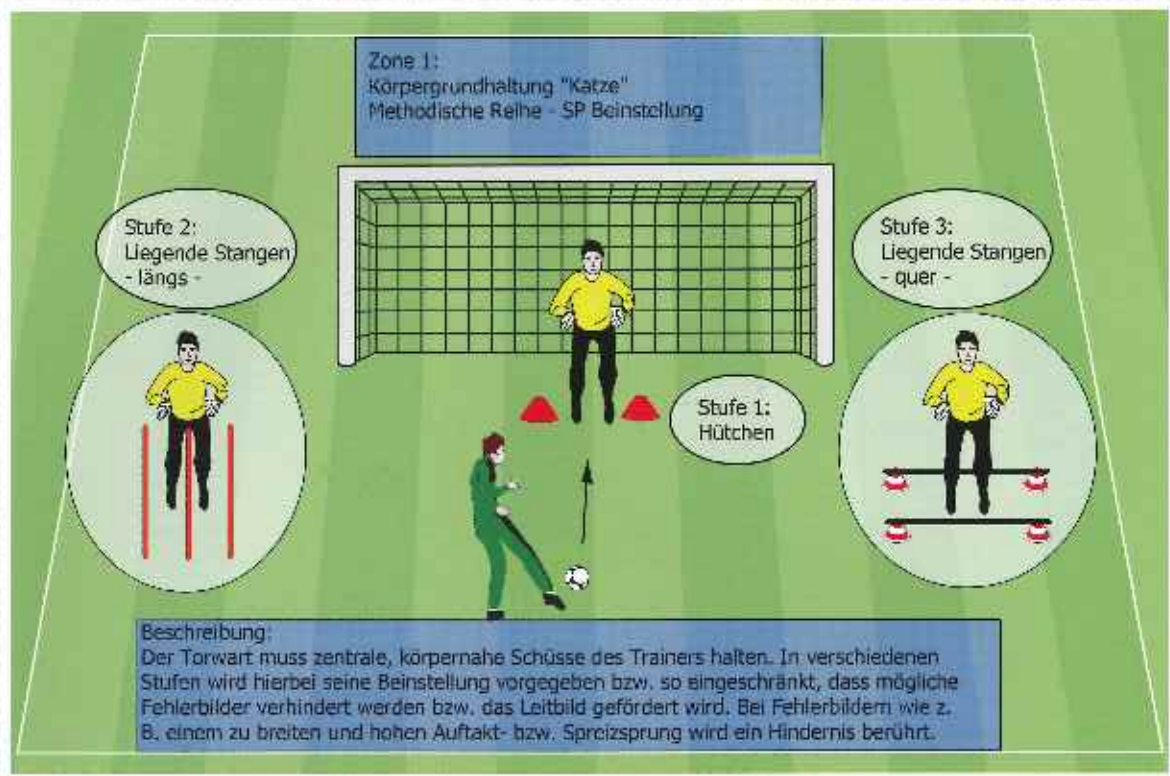


Stufe 1:
TW soll im Sprung mit durchgedrückten Knien die Latte berühren (Hand).

Stufe 2:
TW soll im Sprung aus der Kniebeugung heraus die Latte berühren (Vorspannung).

Beschreibung:

Der Torwart soll durch die Gegenüberstellung der beiden Stufen lernen, mit welcher Sprungtechnik (hier: Explosive Streckung der angewinkelten Knie) er die größtmögliche Sprungkraft entwickeln kann.



Best-Practice Übungen

Zone 1:
Körpergrundhaltung "Katze"
Methodische Reihe - SP Körperschwerpunkt

Zielbereich kurz vor dem Wendepunkt

TW steht und verlagert langsam seinen Körperschwerpunkt nach vorne.

Stufe 1: TW lässt sich bewusst über den Wendepunkt hinaus nach vorne fallen.

Stufe 2: TW sucht seinen individuellen Wendepunkt und hält kurz vorher an.

Beschreibung:
Der Torwart soll seinen individuellen Wendepunkt finden und ein Gefühl für seinen Körperschwerpunkt entwickeln. Ziel ist es, die ideale Lage seines Körperschwerpunktes im Kontext der Körpergrundhaltung zu finden - diese liegt kurz vor dem Wendepunkt, d. h. Vorlage des Körpers ohne die Balance zu verlieren.

Zone 1:
Körpergrundhaltung "Katze"
Methodische Reihe - SP Gleichgewicht: zentrieren

Stufe 1: Einbeinig - TW balanciert sich selbst aus.

Stufe 2: Einbeinig - Wettkampf gegen Trainer oder TW.

Stufe 3: Beidbeinig - TW balanciert sich selbst aus.

Stufe 4: Beidbeinig - Wettkampf gegen Trainer oder TW.

Beschreibung:
Mit Hilfe eines Balance-Pads soll der Torwart lernen, sein Gleichgewicht so zu zentrieren, dass er die Balance nicht verliert und eine kompakte Ausgangsstellung einnimmt. Nachdem der Torwart zunächst selbst versucht sein Gleichgewicht zu halten, muss er es im Anschluss gegen Einwirkungen von außen verteidigen.

(Anwenden) Technik-Wettkampf

Zone 1:
Körpergrundhaltung "Katze"
Technik-Wettkampf: "Balanceakt"

Punktewertung:
Je gehaltenem Ball + 1 für den TW, sonst - 1 oder Punkt für den Trainer

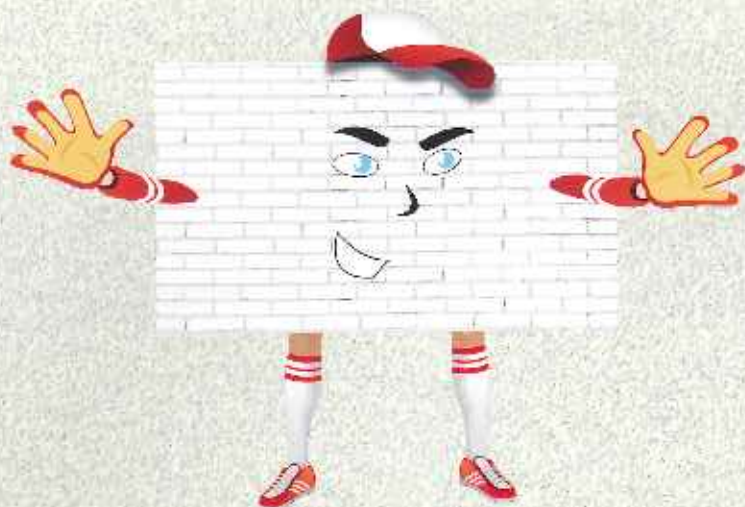
Beschreibung:
Der TW muss so viele Bälle wie möglich fangen, die der Trainer ihm zuwirft oder zuschleßt. Zudem darf er nicht das Gleichgewicht dabei verlieren und von einem der beiden Balance-Pads fallen. Abstand je nach Schwierigkeit variieren.

Alternativen: Wettkampf von zwei TW gegenüber, einbeiniger Stand





Körpergrundhaltung „Lebendige Mauer“

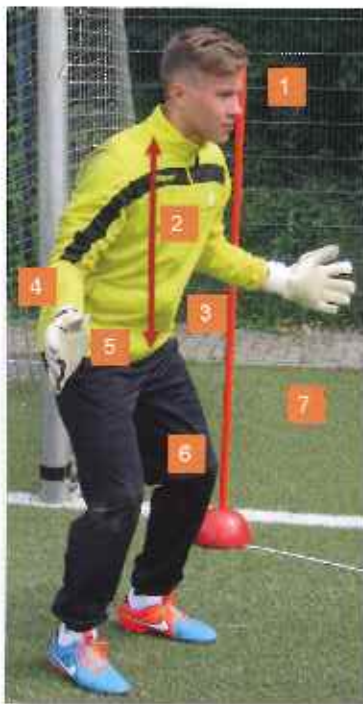


Lebendige Mauer

Anders als bei der Körpergrundhaltung „Katze“ sind die **beiden Hände** hier nicht unmittelbar zusammen vor dem Körper/Bauch, sondern befinden sich **seitlich** neben dem Körper, d. h. in einer eher **offenen Körpergrundhaltung**. Da es aus einer sehr nahen Entfernung eher schwieriger ist, den Ball festzuhalten, bietet die

„lebendige Mauer“ als **große Trefffläche optimale Bedingungen** für die weiter unten angeführten Ablenktechniken aus dem Stand - der Torhüter hat so eine optimale Höhe und Breite (Körperfläche). Ideal ist diese Körpergrundhaltung insbesondere auf dem „magischen Abstand“ von 3 - 4 m entfernt vom Angreifer.





Schwerpunkt: Körperhaltung

- 1 Kopf: Blick nach vorne zum Ball
- 2 Oberkörper ist fast aufrecht/frontal
- 3 Offener Oberkörper
- 4 Gleichgewicht / Balance
- 5 Innere Ruhe
- 6 Grundspannung im Körper/Kniebeugung
- 7 Körper bildet eine große Trefffläche



Schwerpunkt: Arm- und Handhaltung



- 1 Arme sind fast 90° angewinkelt
- 2 Offene Körperhaltung / Trefffläche
- 3 Hände einsatzbereit in Bauchhöhe seitlich neben dem Körper
- 4 Handflächen zeigen nach vorne in Richtung Ball/Angreifer



Schwerpunkt: Bein- u. Fußstellung



- 1 Kniebeugung erzeugt Vorspannung
- 2 Beine etwas enger als schulterbreit

- 3 Füße haben sicheren Bodenkontakt/Stand
- 4 Stand auf dem Vorderfuß/
Fersen sind leicht angehoben

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Körperschwerpunkt ist zu tief (Torwart „sitzt“)
- 2. Rücklage, Körper hängt hinten auf den Fersen
- 3. Hände sind zu weit auseinander, seitlich oder sogar hinter dem Körper („Skispringer“)
- 4. Torwart tänzelt („Tänzer“) oder springt auf der Stelle („Skispringer“), dadurch fehlender Bodenkontakt
- 5. Hände agieren nicht als Team zusammen
- 6. Fehlende Körperspannung

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 1:
Körpergrundhaltung Lebendige Mauer
TW-Spiel: Lebendige Mauer

Punktwertung:
Trainer gegen beide TW -
schafft es der Trainer in 2
Min. beide zu treffen ?
Welcher TW schafft es am
längsten ohne Treffer ?

Spielfeld 5 x 5 m

Beschreibung:
Zwei Aufgaben vergeben: 1 TW ist Gejagter, 1 TW ist Beschützer.
Der Trainer oder dritte TW steht außerhalb des Spielfeldes und versucht den
Gejagten abzuwerfen. Der Beschützer versucht dies mit effektivem
Stellungsspiel (Lebendige Mauer) zu verhindern. Bei einem Treffer wird
gewechselt.
Achtung: Softball, Super-Light Ball oder Light-Ball benutzen.

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 1:
Körpergrundhaltung Lebendige Mauer
Methodische Reihe - SP Armhaltung

Stufe 1: Fußball
Stufe 2: Handball
Stufe 3: Tennisball

Beschreibung:
Ein TW kniet in einem Minitor und verteidigt es gegen Würfe / Schüsse des
Trainers bzw. anderen TW. Der TW sollte möglichst breit und offen bleiben, um
eine möglichst große Fläche abdecken zu können. Die Bälle sollten möglichst so
gespielt werden, dass es schwierig wird sie festzuhalten. Bei der Auswahl der
Bälle je nach Stufe variieren.



Best-Practice Übungen

Zone 1:
Körpergrundhaltung Lebendige Mauer
Methodische Reihe - SP Beinstellung

Der Trainer steuert je nach Schwierigkeitsgrad den Abstand zum TW sowie die Schusshärte.

Beschreibung:
Der Trainer versucht aus kurzer Entfernung durch einen scharfen, flachen und körpemahen Schuss ein Tor in einem Minitor zu erzielen. Der TW soll schrittweise an die korrekte Beinstellung der lebendigen Mauer heran geführt werden, d. h. eine möglichst effektive Fußabwehr einsetzen können.

(Anwenden) Technik-Wettkampf

Zone 1:
Körpergrundhaltung Lebendige Mauer
Technik-Wettkampf: Zone 1 Mauer

Punktewertung:
Torwart hält + 1, Gegentor - 1

Beschreibung:
Der TW verteidigt das virtuelle Tor aus Zone 1 (ca. 2 m breit), der Trainer versucht aus der Nahdistanz (Abstand 5 - 9 m) ein Tor zu erzielen. Als lebendige Mauer soll der TW stets offen, mutig und breit in seiner Körpergrundhaltung bleiben.

Sonderfall: Körpergrundhaltung „Sprinter“



Sprinter in Startposition



Als **mitspielender Torwart** hinter einer Abwehrkette ist ein Torhüter immer wieder dazu gezwungen, den Rücken seiner Kette zu sichern bzw. darauf vorbereitet zu sein, **Stellpässe** des Gegners in die Tiefe insbesondere durch Schnittstellenbälle abzufangen. Diese Situation erfordert nicht nur ein hohes Maß an Spielverständnis, sondern auch eine eigene Körpergrundhaltung zur Vorbereitung eines **explosiven Antrittes** – die „Sprinter-Stellung“.

Aufgrund des relativ geringen Komplexitätsgrades der Körpergrundhaltung wird bei den Best-Practice-Übungen auf eine methodische Lernreihe verzichtet.



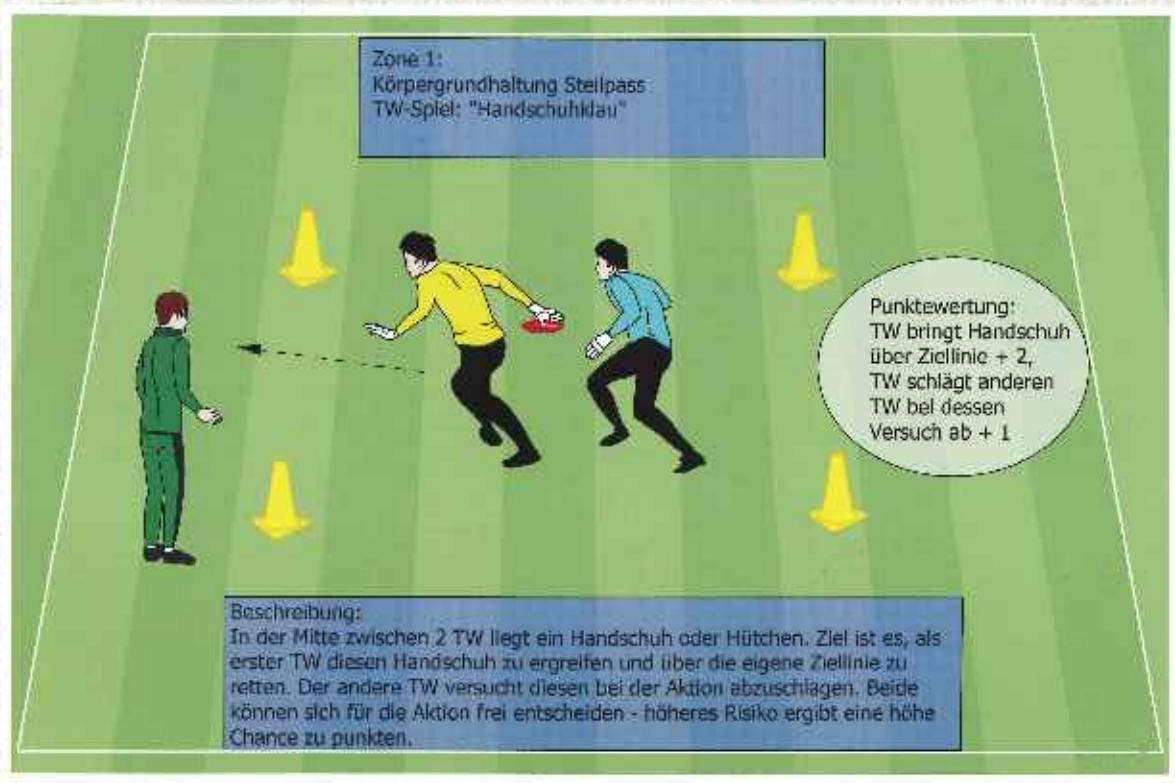
Gesamtkörperhaltung

- 1 Kopf, Blick nach vorne zum Ball
- 2 Oberkörper ist nach vorne verlagert
- 3 Körperschwerpunkt eher tief und kompakt
- 4 Gleichgewicht / Balance / Innere Ruhe
- 5 Arme 90° angewinkelt / diagonal versetzt
- 6 Grundspannung im Körper/Kniebeugung
- 7 Beine sind seitlich diagonal versetzt / Füße auf dem Vorderfuß / Bodenkontakt

Häufigste Fehlerbilder:

1. Oberkörper steht zu aufrecht
2. Beine stehen beim Start nebeneinander
3. Arme sind nebeneinander anstatt diagonal versetzt

(Vorbereiten) Torwart-Spiel





(Anwenden) Technik-Wettkampf

Zone 1:
Körpergrundhaltung Steilpass
Technik-Wettkampf: Sprint auf optisches Signal

Punktewertung:
Sieger Sprintduell + 1, Fehlstart - 1

Beschreibung:
2 TW stehen nebeneinander an einem Starthütchen und versuchen im Anschluss an ein optisches Signal des Trainers als erstes am Ziel anzukommen - Ziel wird variiert (z. B. Ball). Schrittweise zur Sprinterstellung hinführen.



2.2 Auftaktbewegung

Richtiger Ablauf



Falscher Ablauf



Gegensätzliche Auftaktbewegungen: Weniger ist oft mehr.

Die Auftaktbewegung ist alles das, was **vor** der eigentlichen Technik zur Torverteidigung passiert; d. h. die **Positionierung bzw. Vorbereitung** des Torhüters vor der Bewegung zum Ball – quasi eine „Vor-Technik“. Im Spielgeschehen muss der Torhüter zunächst sein Stellungsspiel an die jeweilige Spielsituation anpassen oder befindet sich noch in Bewegung (z. B. seitlich bei einem Zonenwechsel oder frontal bei einer 1 gegen 1 Situation). Aus diesem Grund gehört sie grundsätzlich in **Kombination** mit einer der oben angegebenen Körpergrundhaltungen zu jeder Technik dazu, sowohl zu den eher statischen grünen Techniken als auch zu den eher dynamischen gelben und roten Techniken.

Von ihrem Wesen bzw. Merkmalen her lässt sich eine **optimale Auftaktbewegung** insbesondere durch **zwei Kernaussagen** beschreiben:

„**Weniger ist mehr**“: Torhüter führen oftmals noch vor der eigentlichen Aktion zum Ball eine **extrem aufwändige Sprung- und/oder Körperbewegung** durch, um dadurch einen Vorteil in Bezug auf Dynamik und Vorspannung zu erlangen. Die dadurch

möglichen Vorteile gleichen jedoch in keiner Weise die dadurch auch einhergehenden Nachteile aus, das Gegenteil ist sogar zu meist der Fall.

Entscheidend bleibt, dass jegliche Vor Bewegungen zum Zeitpunkt des Schusses bereits beendet sein sollten, um eine optimale Bewegung zum Ball zu ermöglichen. Dies ist zugleich die Überleitung zur zweiten Kernaussage bzw. Merkmal.

„**Rechtzeitiger und sicherer Stand**“: Wie bereits im ersten Coaching-Handbuch beschrieben, wird der sichere Stand bzw. das rechtzeitige „**Fertigsein**“ vor der Aktion des Angreifers 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.

Als **Code-Signal** für den rechtzeitigen Stand ist das **Schussbein des Schützen** entscheidend: Der Stand ist dann noch rechtzeitig, wenn er in dem Moment erfolgt, wo das Schussbein des Schützen mit dem Fuß den **finalen Ballkontakt zum Schuss** hat – alles was danach kommt ist vom Zeitpunkt her meistens schon zu spät. Während des Ballanlaufes sollte der Torhüter daher in jedem Fall immer den Blick zum Ball sowie zum Fuß des Schützen behalten. Ideal ist eine Synchronisierung der eigenen Auftaktbewegung zur Auftaktbewegung des Schützen.



Besonders häufig sieht man in der Praxis den sogenannten **Auftaktssprung**, der vor der Aktion zum Ball für eine bessere **Vorspannung in den Oberschenkeln** sorgen soll:

Grundsätzlich gilt es insbesondere hierbei zu bedenken, dass gerade bei einem zu hohen bzw. falsch getimten Auftaktssprung der **Bodenkontakt**, d. h. der rechtzeitige und sichere Stand, kaum noch hergestellt werden kann. Im Ergebnis verliert der Torhüter dann meistens sehr viel Zeit, die er eigentlich für andere, mit der Folgetechnik in Zusammenhang stehende, Bewegungen bräuchte. Im Ergebnis steht dann auch allzu oft ein zu später sowie un-

sicherer Stand bzw. eine instabile Körpergrundhaltung. Will man den Auftaktssprung nicht ganz verbieten, so sollte man in der **Ausbildung** aber in jedem Fall darauf achten, das **Timing** und die **Höhe des Sprungs** so zu schulen, dass der Torhüter rechtzeitig wieder den Bodenkontakt finden kann, d. h. möglichst **frühzeitige Einleitung** und möglichst **flache Ausführung**.

Bilderreihe: Fehlerbild Auftaktsprung





Folgende Coachingpunkte dienen als Orientierung (Leitbild):



- Den letzten Schritt einer Auftaktbewegung in die Körpergrundhaltung einfach setzen, nicht rein springen:



Leitbild: Lauftechnik

- ⚽ Lauftechnik: Über den Boden schleichen, Schritte eher kurz und flach setzen (sowohl bei frontalen Laufbewegungen als auch bei seitlichen Sidesteps oder Überkreuzschritten beim Zonenwechsel).
Beispiel frontales Anlaufen beim 1 gegen 1:





- ⚽ Hände entsprechend der Körpergrundhaltung einsatzbereit halten, keine Schwung- oder Kreisbewegungen mit den Armen durchführen (Hände haben dann einen viel längeren Weg zum Ball)

Häufigste Fehlerbilder:

- ⚽ 1. Zu hoher Auftaktssprung / fehlender, zu später Bodenkontakt
- ⚽ 2. Fehlende Abstimmung (Timing) der Bewegung auf den Ball
- ⚽ 3. „Skispringer“
- ⚽ 4. Fehler bei der Körpergrundhaltung im Anschluss an die Auftaktbewegung
- ⚽ 5. Zu große Schritte

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 1:
Aufaktbewegung
TW-Spiel: "Torwart-Jagd"

Punktewertung:
TW fängt den Ball + 1,
Trainer trifft den TW und der
Ball berührt den Boden - 1

Spielfeld 4 x 4 m

Beschreibung:
1 TW befindet sich in einem Spielfeld und muss dauerhaft in Bewegung sein (Laufen, Kreuzschritte, Sidesteps). Der Trainer versucht den TW dabei abzuwerfen, der TW versucht den geworfenen Ball festzuhalten um Punkte zu erzielen. Je besser das Timing bzw. der rechtzeitige Stand des TW ist, desto größer ist die Chance den Ball zu halten.
Achtung: Softball, Super-Light Ball oder Light-Ball benutzen.
Kopfbereich ist tabu!
Alternative: 2 TW bzw. 2 Felder gegenüber aufbauen.

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 1:
Aufaktbewegung
Methodische Reihe - SP Richtige Entscheidung
Wahl der Körpergrundhaltung

"Sprinter"
"Katze"
"Lebendige Mauer"

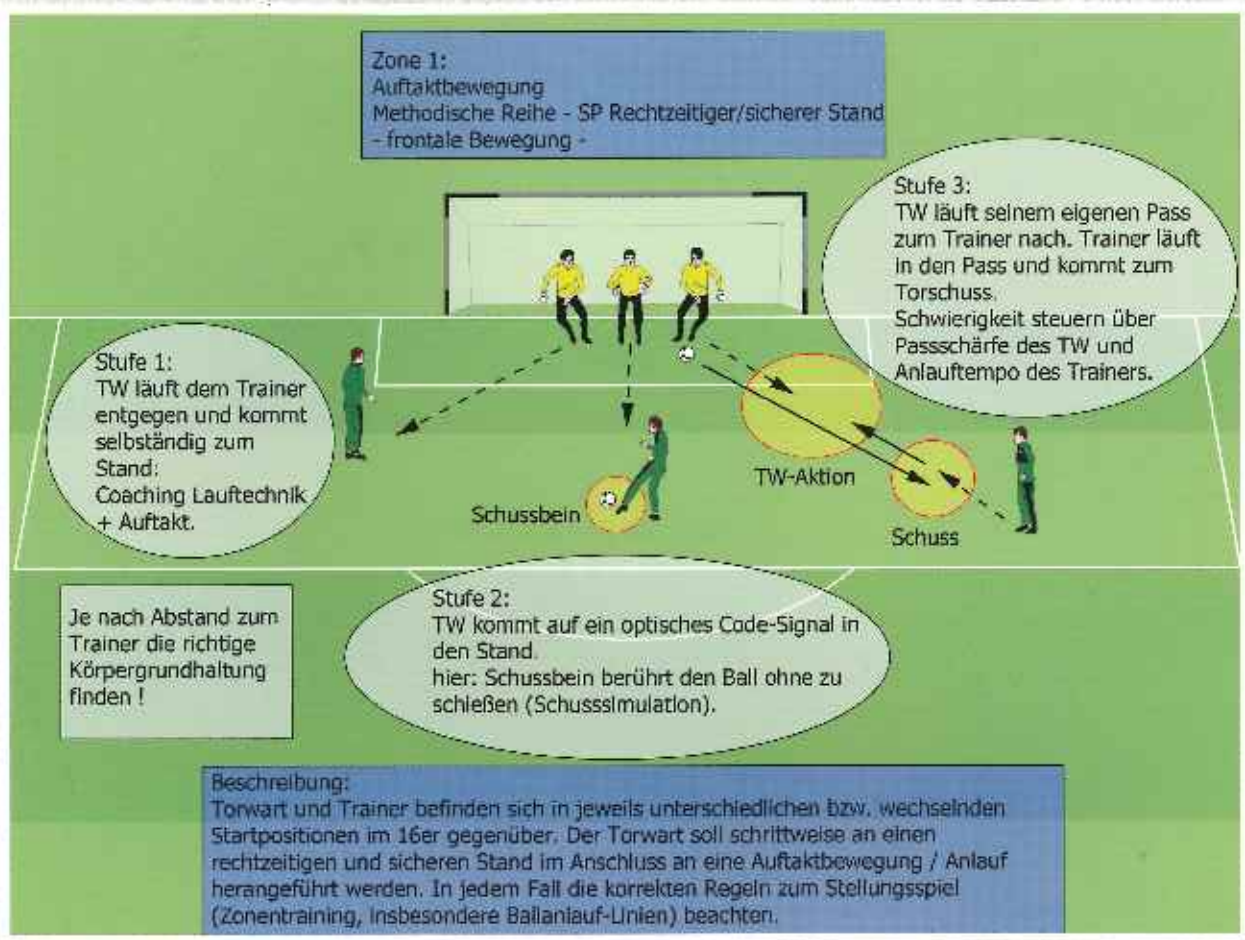
Sprinterstellung

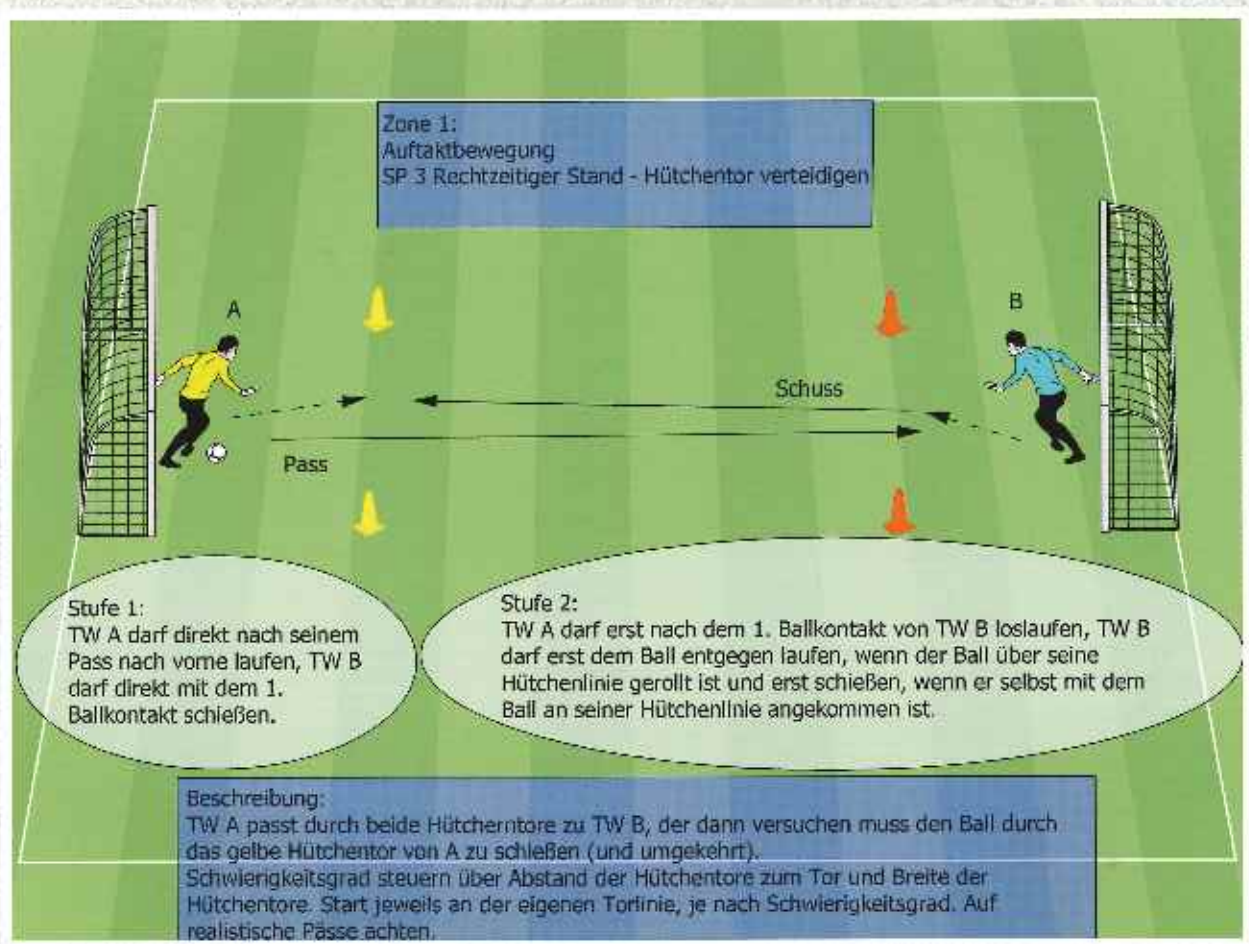
"Katze"

"Lebendige Mauer"

Beschreibung:
Der TW soll nach Kommando des Trainers so schnell wie möglich in die angesagte Körpergrundhaltung kommen bzw. wechseln und die Coaching-Punkte der einzelnen Körpergrundhaltungen richtig anwenden.

Best-Practice Übungen





Best-Practice Übungen

Auftaktbewegung
Methodische Reihe - SP Rechtzeitiger/sicherer Stand
- seitliche Bewegung (mit Zonenwechsel) -

Stufe 1: Der TW bewegt sich seitlich zwischen den Hütchen, der Trainer coacht die Bewegungsqualität ohne Ball.

Stufe 2: Der TW bewegt sich zwischen den Hütchen und muss rechtzeitig stehen wenn der Trainer den Ball auf den Boden prellt (optisches Signal).

Stufe 3: Wie Stufe 1, nur der Trainer wirft bzw. schießt jetzt einen Ball.

Stufe 4: Der Trainer passt zu einem anderen TW/Spieler - der TW muss dann kurz vor dem Ballkontakt stehen u. halten.

Beschreibung:
Der TW wird in verschiedenen Stufen dazu aufgefordert, seitliche Laufbewegungen je nach Position des Trainers bzw. Balls zu machen. Zunächst nur auf dem Sicherheitshalbkreis mit kurzen Distanzen, dann auch über weitere Strecken. Darauf achten stets die Ideal-Linie zum Ball zu halten. Kurze Strecken per Sidesteps, längere Wege erlaufen.

(Anwenden) Technik-Wettkampf

Stufe 1: Schütze darf erst loslaufen/schießen, wenn der Pass über die Hütchenlinie gerollt ist (und umgekehrt).

Zone 1: Auftaktbewegung
Technik-Wettkampf: Auftakt-As

Stufe 3: Beide TW dürfen erst loslaufen, wenn der Pass über die Hütchenlinie gerollt ist.

Punktwertung:
Tor = 1 Pkt.
Ball festhalten = 1 Pkt.

Beide TW starten immer von der Torlinie!

7m 7m

Beschreibung:
2 Torhüter stehen sich zum Duell in je einem Tor gegenüber (Abstand 14m). Ziel ist es aus einer Laufbewegung bzw. einer Auftaktbewegung heraus den Schuss des Gegenübers abzuwehren. Vorab wird der Ball zum Kontrahenten gepasst.
Variante: Ein zusätzlicher Wandspieler steht in der Mitte zwischen beiden Toren und legt dem Passgeber den Ball auf.

2.3 Fang-Griff

Der „Fang-Griff“ ist die **wichtigste Fangtechnik** des Torhüters und bietet eine ideale Grundlage zum **Festhalten** von körpernahen Flugbällen in Brust- und Kopfhöhe. Das Grundprinzip des „Fang-Griffes“ ähnelt dem eines **Magneten** – der Ball wird im Moment des Ballkontaktes leicht angesaugt, d. h. der Torhüter arbeitet mit dem Ball und nicht dagegen. Man kennt dieses Prinzip bereits von der Ballannahme-Technik der Feldspieler.

Darüber hinaus ist der Fang-Griff auch die **Basis für jegliches Festhalten** von Bällen bei unterschiedlichen Techniken, so z. B. auch beim seitlichen Abrollen, Hechten oder aber beim Abfangen von Flanken.



Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ KÖRPER ⚽ ABHOLEN ⚽ MAGNET



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:



Schwerpunkt: Körperhaltung

- 1 Kopf / Blick zum Ball
- 2 Schulterachse im rechten Winkel zum Ball
- 3 Körper schiebt sich zum Ball hin
- 4 Körper befindet sich hinter dem Ball
- 5 Rumpf ist stabilisiert
- 6 Bodenkontakt halten / sicherer Stand
- 7 Coachingpunkte Körpergrundhaltung Katze



Schwerpunkt: Arm- und Handbewegung



- 1 Arme/Hände gehen dem Ball aktiv entgegen und holen den Ball vorne ab
- 2 Arme sind leicht angewinkelt
- 3 „Arm-Dreieck“ der Unterarme/Hände
- 4 Beim Ballkontakt der Hände: Magnet-Druck aus dem Ball nehmen (Ansaugen durch Nachgeben der Arme)

Schwerpunkt: Fangen / Handhaltung



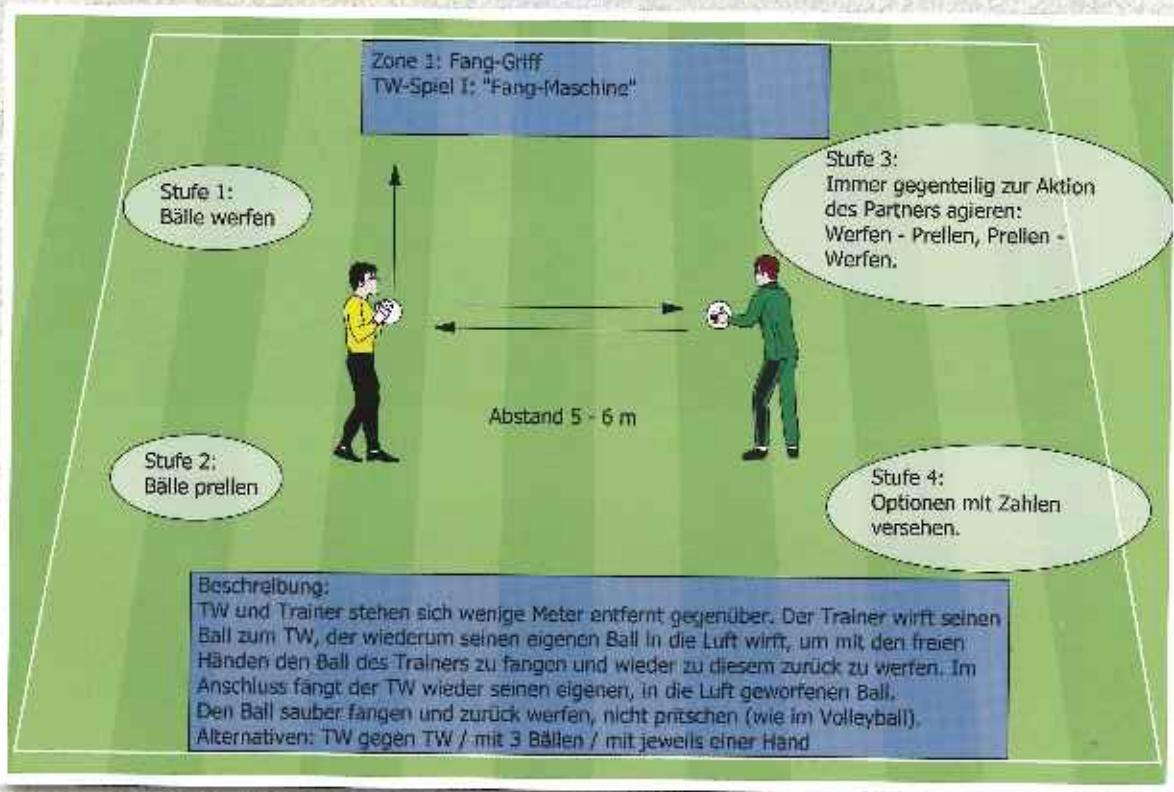
- 1 Ball von hinten im Zentrum greifen
- 2 Handform passt sich der Ballform an
- 3 Hände arbeiten als Team und haben gleichzeitig Kontakt am Ball
- 4 „Hand-Dreieck“ (Daumen/Zeigefinger)
- 5 Handflächen liegen mit der ganzen Fläche am Ball an
- 6 Stabilität im Handgelenk

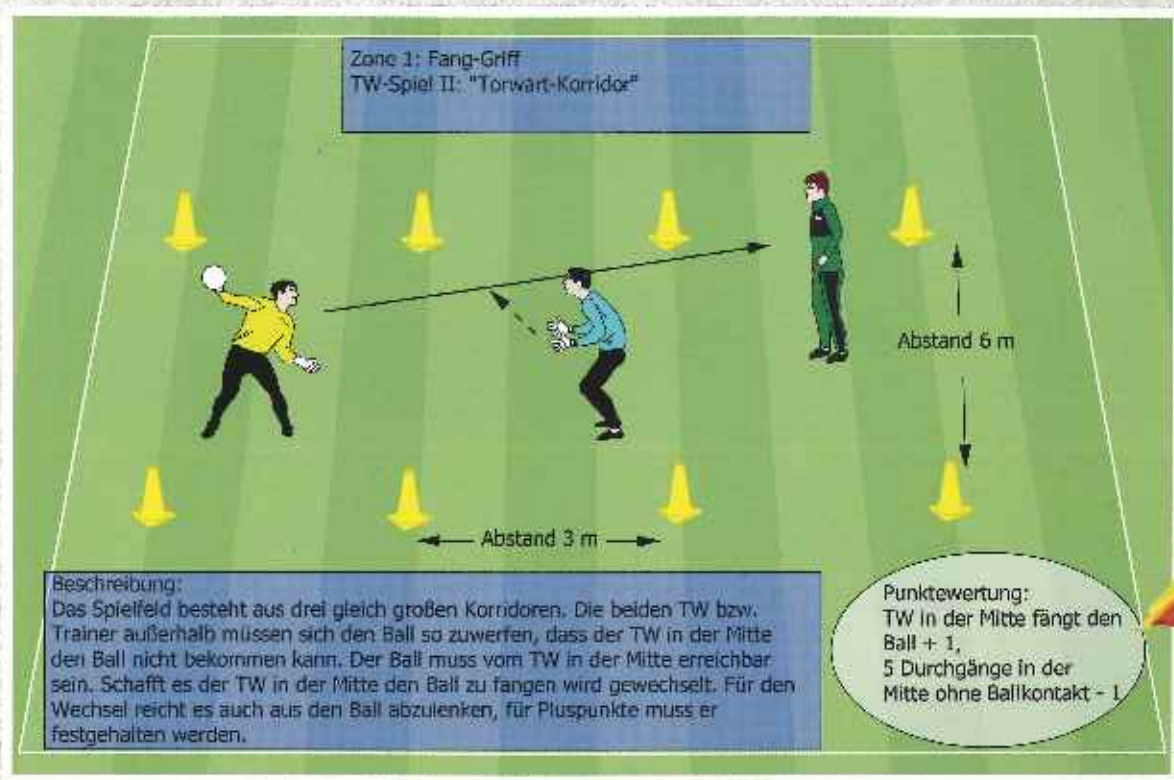
Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Hände sind zu eng bzw. hintereinander (behindern sich gegenseitig)
- 2. Hände sind zu weit voneinander entfernt (es bildet sich ein Loch)
- 3. Handflächen liegen nicht komplett am Ball an (Kontakt am Ball mit den Fingern)
- 4. Handflächen sind nach unten geöffnet (Ball fällt heraus)
- 5. Hände schlagen nach dem Ball, fehlendes Ansaugen
- 6. Handflächen bilden eine gerade Wand (Ball fällt wieder heraus)

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel







Best-Practice Übungen

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 1:
Fang-Griff
Methodische Reihe - SP Griff-Fläche / Magisches Dreieck

Beschreibung:
Der TW prellt mit beiden Händen den Ball auf den Boden und fängt ihn in der aufsteigenden Phase mit dem "magischen Dreieck".
Alternative: Übung im Kniestand ausführen lassen.

Zone 1:
Fang-Griff
Methodische Reihe - SP Ansaugen des Balles

Stufe 1: Der TW wirft den Ball frontal mit einer Hand nach oben und saugt ihn mit der anderen Hand wieder an.

Stufe 2: Der TW wirft den Ball seitlich mit einer Hand über sich drüber und saugt ihn mit der anderen Hand an.

Beschreibung:
Zur Förderung des Ballgefühls und Verdeutlichung des Prinzips "Ansaugen" soll der TW einen hoch geworfenen Ball sicher auf einer Hand fangen bzw. "ansaugen".
Prinzip: Nicht gegen, sondern mit dem Ball arbeiten.
Mit Kontakt des Balls auf der Hand gibt diese leicht nach.
Zudem: Parallelen zur Ballannahme mit dem Fuß aufzeigen.

Zone 1:
Fang-Griff
Methodische Reihe - SP Fangen frontal
Arm- und Handhaltung

TW im Kniestand



Stufe 1: Trainer legt den Ball in die Hände des TW, Hände sind bereits oben.

Stufe 2: Trainer legt den Ball in die Hände des TW, Hände sind zu Beginn in der Grundhaltung.

Stufe 3: Trainer wirft den Ball.

Stufe 4: Trainer schießt den Ball.

Beschreibung:

Der TW kniet und bekommt in vier verschiedenen Stufen den Ball vom Trainer in die sich zum Ball bewegenden Hände gespielt. Der Trainer steht dem TW unmittelbar gegenüber.

Zone 1:
Fang-Griff
Methodische Reihe - SP Fangen frontal
Ganzkörperbewegung

TW im Stand



Vorübung:
Zur Festigung des Griffes am Ball soll der TW mit einem eigenen Ball in den eigenen Händen die zugespielten Bälle des Trainers zur Seite ablenken. Der eigene Ball bleibt hierbei stets in den Händen.



Stufe 1: Trainer legt den Ball in die Hände des TW.

Stufe 2: Trainer wirft den Ball.

Stufe 3: Trainer schießt den Ball.

Beschreibung:

Der Trainer steht dem TW unmittelbar gegenüber und spielt ihm in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen den Ball körpernah in die Hände. Der Trainer wechselt stetig von Zone zu Zone seine Position und zwingt den TW dadurch zur Anpassung seines Stellungsspiels.




Best-Practice Übungen

Zone 1:
Fang-Griff
Methodische Reihe - SP Fangen seitlich
Ganzkörperbewegung zur Seite

Vorübung:
Zur Festigung des Griffes am Ball soll der TW mit einem eigenen Ball in den eigenen Händen die zugespielten Bälle des Trainers zur Seite ablenken. Der eigene Ball bleibt hierbei stets in den Händen.

TW im Stand



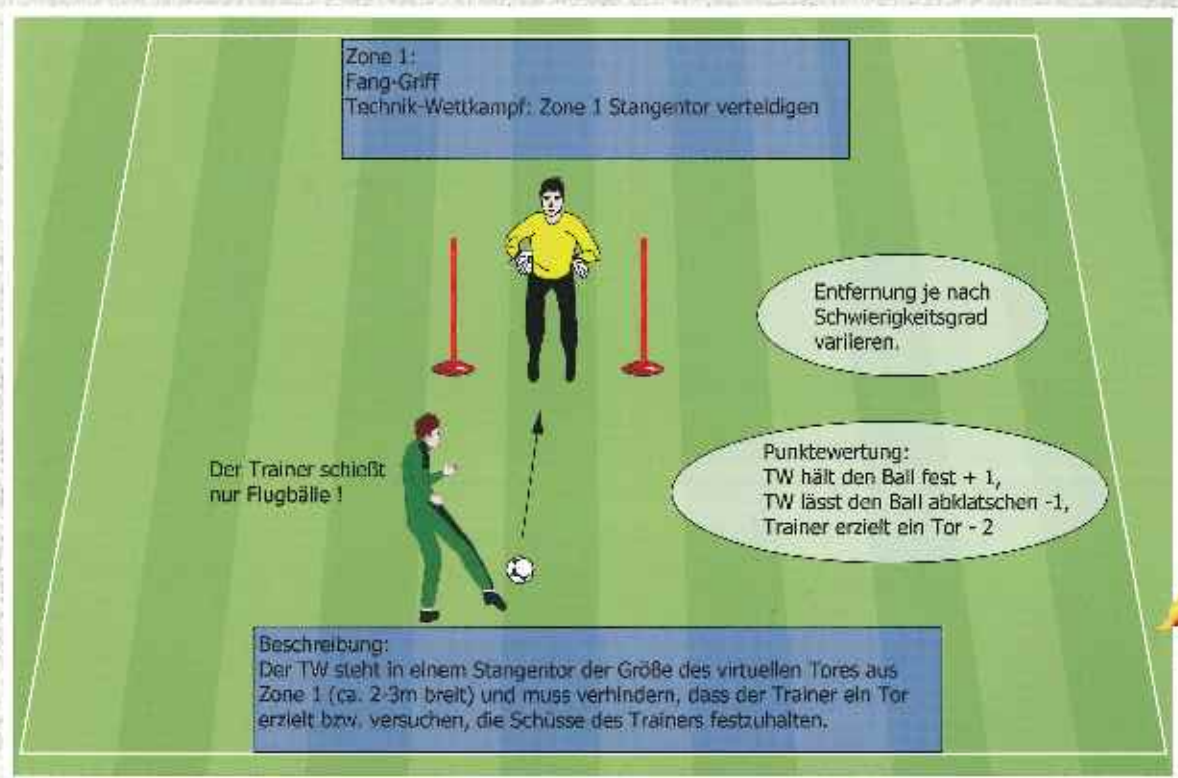
Stufe 1: Trainer legt den Ball seitlich in die Hände des TW.

Stufe 2: Trainer wirft den Ball seitlich (körpurnah).

Stufe 3: Trainer schießt den Ball seitlich (körpurnah).

Beschreibung:
Der Trainer steht dem TW unmittelbar gegenüber und spielt ihm in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen den Ball seitlich (körpurnah) in die Hände. Zunächst ist die Seite angesagt, dann offen. Der Trainer wechselt während der Übung mehrmals die Zone.

(Anwenden) Technik-Wettkampf



2.4 Korb-Griff

Der „Korb-Griff“ bildet in seiner Form einen **seitlich geöffneten Korb** nach und bietet einem **ab Brusthöhe abwärts** fliegenden Ball auf diese Weise einen idealen Raum zur Ballsicherung – wenn

der „Fang-Griff“ die obere Etage bzw. das Dachgeschoss abdeckt, so ist der „Korb-Griff“ im Grunde für das Mittelgeschoss zuständig.

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter:

⚽ SPANNUNG

⚽ KORB

⚽ SCHLIESSEN

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Körperhaltung



- 1 Oberkörper ist vorne, über dem Ball
- 2 Oberkörper und Arme bilden einen „Korb“
- 3 Körper schiebt sich zum Ball hin
- 4 Körper befindet sich hinter dem Ball
- 5 Kniebeugung „steuert“ „Korbhöhe“
- 6 Beine/Füße sind diagonal versetzt
- 7 Bodenkontakt halten / sicherer Stand

Schwerpunkt: Arm- und Handbewegung



- 1 Arme/Hände gehen dem Ball aktiv entgegen und öffnen den „Korb“ (Erwartungshaltung)
- 2 Arme sind im rechten Winkel
- 3 Ball hat den ersten Kontakt an den Oberarmen
- 4 Oberkörper schließt den „Korb“



Schwerpunkt: Fangen / Armhaltung



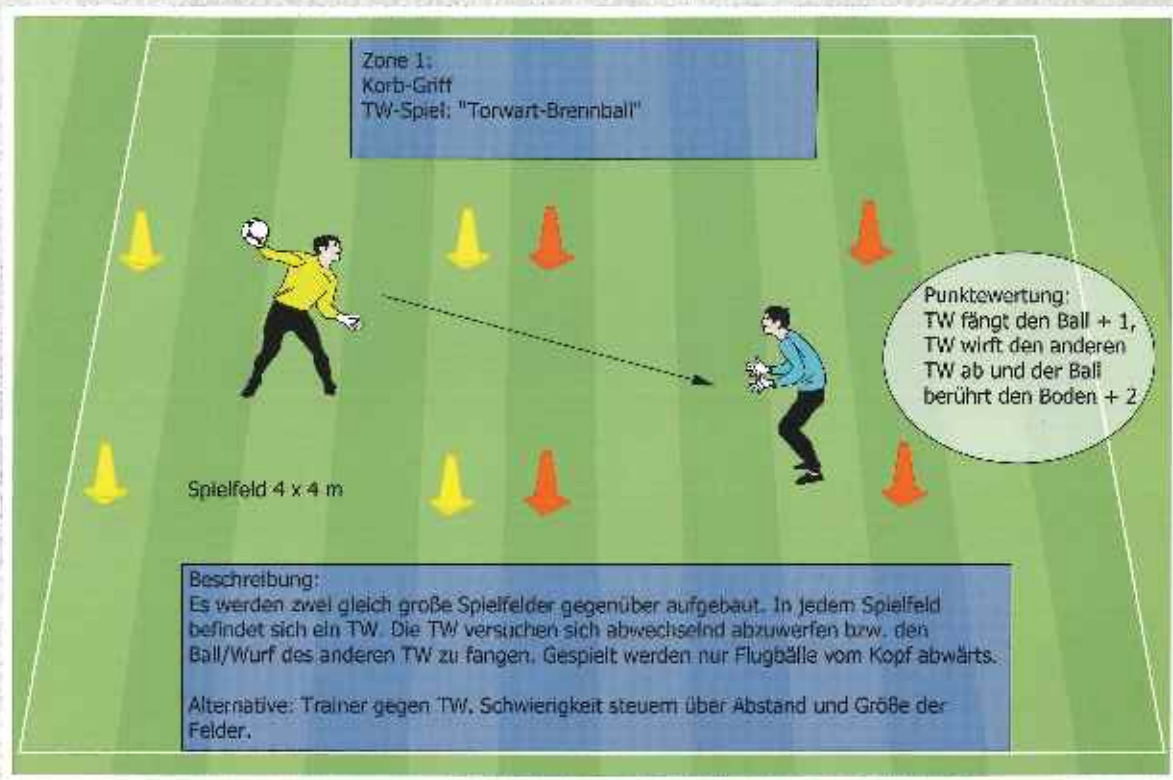
- 1 Hände sind nebeneinander
- 2 Ellenbogen sind nah beieinander und halten untere Öffnung möglichst eng
- 3 Arme umschließen den Ball
- 4 Druck aus dem Ball nehmen: „Korb“ gibt leicht nach hinten nach (kleiner Ausfallschritt nach hinten)

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Hände sind übereinander anstatt nebeneinander (keine optimale Abdeckung)
- 2. Ellenbogen öffnen sich während der Ballsicherung (es bildet sich ein Loch)
- 3. Handflächen liegen nicht komplett am Ball an (Kontakt am Ball mit den Fingern)
- 4. Oberkörper bleibt zu aufrecht, Korb wird von oben nicht geschlossen (Ball kann oben raus)
- 5. Arme wollen den Korb zu früh schließen (Erster Kontakt mit den Händen anstatt den Oberarmen)

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel





Best-Practice Übungen

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 1:
Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Armhaltung



Beschreibung:
Der TW wirft einen Ball gerade hoch in die Luft und soll ihn mit dem Korb-Griff wieder fangen. Schwierigkeit steuern über die Höhe des Anwurfes.

Zone 1:
Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Oberkörper



Beschreibung:
Der TW hält einen Ball im Korb-Griff fest. Der Trainer versucht von verschiedenen Seiten aus, ihm den Ball aus dem Korb zu schlagen/drücken und überprüft dabei die Oberkörper- und Armhaltung des TW.

Zone 1:
Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Fangen / erster Kontakt

Stufe 1: Trainer legt den Ball in den Korb des TW.

Stufe 2: Trainer wirft den Ball in den Korb des TW.

Stufe 3: Trainer schießt den Ball.

Beschreibung:
Der TW befindet sich im Kniestand, der Trainer befindet sich unmittelbar davor und spielt ihm auf unterschiedliche Weise Flugbälle zu. Die Bälle werden so gespielt, dass stets ein Korb-Griff möglich ist.

Zone 1:
Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Fangen / Druck rausnehmen

Stufe 1: Trainer legt den Ball in den Korb des TW.

Stufe 2: Trainer wirft den Ball in den Korb des TW.

Stufe 3: Trainer schießt den Ball.

Beschreibung:
Der TW befindet sich im Stand, der Trainer befindet sich unmittelbar davor und spielt ihm auf unterschiedliche Weise Flugbälle zu. Die Bälle werden so gespielt, dass stets ein Korb-Griff möglich ist. Der TW weicht mit dem Ballkontakt leicht nach hinten weg, um den Druck aus dem Ball zu nehmen.

Zone 1:
Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Fangen seitlich
Ganzkörperbewegung zur Seite

TW im Stand

Stufe 1: Trainer legt den Ball seitlich in den Korb des TW.

Stufe 2: Trainer wirft den Ball seitlich (körpernah).

Stufe 3: Trainer schießt den Ball seitlich (körpernah).

Beschreibung:
Der Trainer steht dem TW unmittelbar gegenüber und spielt ihm in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen den Ball seitlich (körpernah) in den Korb. Zunächst ist die Seite angesagt, dann mit offener Seitenwahl. Der Trainer wechselt während der Übung mehrmals die Zone.

(Anwenden) Technik-Wettkampf

Zone 1:
Korb-Griff
Technik-Wettkampf: Zone 1 Stängentor verteidigen

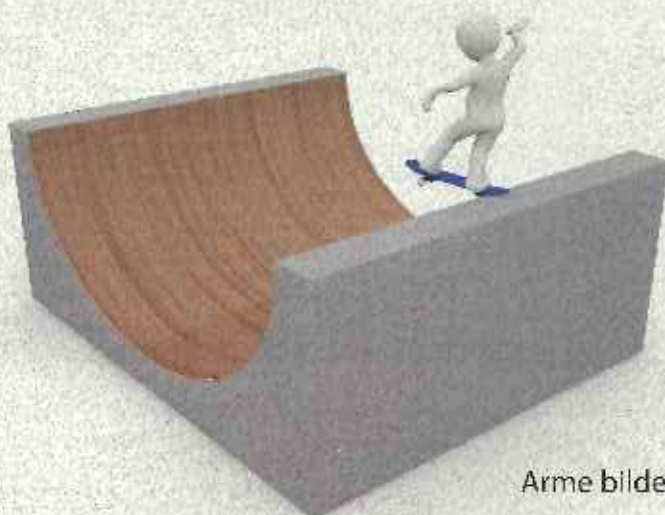
Entfernung je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

Punktewertung:
TW hält den Ball fest + 1,
TW lässt den Ball abklatschen -1,
Trainer erzielt ein Tor - 2

Der Trainer schießt nur Flugbälle zwischen Brust- und Kniehöhe!

Beschreibung:
Der TW steht in einem Stängentor der Größe des virtuellen Tores aus Zone 1 (ca: 2-3m breit) und muss verhindern, dass der Trainer ein Tor erzielt bzw. versuchen, die Schüsse des Trainers festzuhalten.

2.5 Tiefer Korb-Griff



Arme bilden eine Startrampe

Der „tiefe Korb-Griff“ ist eine Technik für **körpernahe Bälle**, die flach auf den Torhüter zukommen. Auch hier sollte der Ball für eine optimale Sicherung in den oben bereits vorgestellten Korb kommen, die Arme bilden hierbei eine Art **Startrampe**, über die der flache Ball in den nun tief gehenden Korb **einrollen** kann.

Der tiefe „Korb-Griff“ kann in **drei verschiedenen Varianten** umgesetzt werden. Jede Variante löst auf eine ganz individuelle Art und Weise das Grundproblem eines flachen Balles auf den Torhüter, nämlich den Oberkörper sowie die Hände/Arme in eine möglichst tiefe Position in die Nähe des Balles bzw. die Höhe des Balles zu bringen.

Die **bekannteste Lösung**, daher auch **klassische Variante**, ist das Eindrehen bzw. Einknicken eines Knies nach unten. Die Varianten unterscheiden sich hierbei jeweils in einer **unterschiedlichen**

Fuß- bzw. Beinsetzung, die Funktion der Arme/Hände bleibt durchweg gleich.

Zudem sollten sich die Varianten in der Ausbildung nicht gegenseitig ausschließen oder der Versuch unternommen werden zu entscheiden, was richtig oder falsch ist – manchmal führen mehrere Wege zum Ziel. Dies sollte natürlich nicht mit einer gewissen Willkür verwechselt werden, eine gute **Ausbildung** eines Torhüters zeichnet sich letztlich jedoch auch durch eine **Bandbreite an möglichen, aber sinnvollen/effektiven Bewegungsoptionen** aus, die ihm zur Verfügung stehen sollten – welche er wählt sollte am Ende seine eigene Entscheidung sein, am besten als optimale Lösung für den jeweils abzuwehrenden Ball in einer ganz bestimmten Situation. Als Entscheidungshilfe haben wir im Folgenden angegeben, für welche Bälle die jeweiligen Varianten aus unserer Erfahrung her die bestmögliche Lösung anbieten.

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:

Variante 1: Klassisches Eindrehen eines Knies

- ⚽ Frontale + seitliche Bälle (z. B. nach einem Sidestep)
- ⚽ Vorteil: Höhere Sicherheit aufgrund des absichernden Knies hinter dem Ball und koordinativ sehr flüssiger Ablauf bei seitlichen Bällen neben den Torhüter.



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ SCHRITT ⚽ TIEF ⚽ STARTTRAMPE ⚽ KORBE

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Körper- und Beinbewegung



1 Diagonaler, Raum öffnender Schritt (mit dem Ball nahen Bein)

2 Ball entferntes Knie dreht seitlich nach innen ein und dient dem Körperschwerpunkt als Fahrstuhl

3 Körper ist zentral hinter dem Ball

4 Ball entfernter Fuß dreht leicht ein (Eindrehen über Fußspitze)

5 Eingedrehtes Knie ist oberhalb des Bodens

6 Oberkörper „schließt“ nach unten und geht dem Ball entgegen

Schwerpunkt: Arm- und Handbewegung



1 Arme/Hände gehen dem Ball aktiv entgegen und holen den Ball vorne ab

2 Arme/Hände bilden eine „diagonale Startrampe“

3 Ellenbogen möglichst nah nebeneinander (eine Handbreite)

4 Finger (außer Daumen) haben Bodenkontakt und sind gespreizt/ beide kleinen Finger berühren sich



Schwerpunkt: Optionales Abtauchen



- 1 Körperschwerpunkt ist tief (nah am Boden)
- 2 Ball befindet sich im Korb: Korbgriff
- 3 Körper geht nach vorne
- 4 Erster Kontakt am Boden mit den Unterarmen, Oberkörper sichert den Ball von oben

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Fehlender öffnender Schritt zu Beginn, dadurch Bein im Weg
- 2. Hände setzen nicht direkt am Boden an und sind zu gerade (Wand statt Startrampe)
- 3. Eindrehendes Knie berührt den Boden
- 4. Hände sind übereinander anstatt nebeneinander (keine optimale Abdeckung)
- 5. Ellenbogen öffnen sich während der Ballsicherung (es entsteht ein Loch)
- 6. Oberkörper bleibt zu aufrecht, Korb wird von oben nicht geschlossen
- 7. Arme wollen den Korb zu früh schließen (Ball fällt wieder heraus)



Variante 2: Langes Bein / großer Ausfallschritt

- Frontale + leicht seitliche Bälle neben dem Torwart
- Vorteil: Ball kann noch seitlicher erreicht werden als bei Variante 1 und der etwas schwierigere Bewegungsablauf bei Variante 1 (eindrehendes Knie) wird vermieden.

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



- Schlüsselwörter:
- SPANNUNG
 - SCHRITT
 - TIEF
 - STARTRAMPE
 - KORB



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:



- 1 Diagonale, Raum öffnender Schritt (mit dem Ball nahen Bein, großer Schritt)
- 2 Ball entfernt, Fuß bleibt auf der Innenseite
- 3 Ball entferntes Knie bleibt fast gestreckt

Schwerpunkt: Körper- und Beinbewegung



- 4 Kopf ist zentral hinter dem Ball
- 5 Oberkörper „schließt“ nach unten und geht dem Ball entgegen
- 6 Ball nahes Knie ist gebeugt und dient dem Körperschwerpunkt als Fahrstuhl

Schwerpunkt: Arm- und Handbewegung



- 1 Arme/Hände gehen dem Ball aktiv entgegen und holen den Ball vorne ab (Starttrampe)
- 2 Ellenbogen möglichst nah nebeneinander (eine Handbreite)



- 3 Ball rollt über die Innenseite der Arme hoch in den Korb
- 4 Arme umschließen den Ball / Oberkörper schließt den Korb von oben

Variante 3: Spreizsprung

- ⚽ Frontale + leicht seitliche Bälle
- ⚽ Vorteil: Hohe Flexibilität der Hände und gute Tiefe des Oberkörpers möglich

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



- Schlüsselwörter:
- ⚽ SPANNUNG
 - ⚽ ÖFFNEN
 - ⚽ TIEF
 - ⚽ STARTRAMPE
 - ⚽ KORB



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Körper- und Beinbewegung



- 1 Kürzer Auftaktsprung nach hinten
- 2 Beine gehen seitlich auseinander (Spreizsprung)

- 3 Oberkörper geht tief in Richtung Ball
- 4 Körper ist zentral hinter dem Ball

Schwerpunkt: Arm- und Handbewegung



- 1 Arme/Hände gehen dem Ball aktiv entgegen und holen den Ball vorne ab (Startrampe)
- 2 Ellenbogen möglichst nah nebeneinander (eine Handbreite)

- 3 Ball rollt über die Innenseite der Arme hoch in den Korb
- 4 Arme umschließen den Ball / Oberkörper schließt den Korb von oben

Häufigste Fehlerbilder:

1. Spreizsprung erfolgt zu hoch, dadurch fehlende bzw. zu später Stand / Bodenkontakt
2. Schlechtes Timing beim Spreizsprung (vgl. Auftaktbewegung)
3. Hände setzen nicht direkt am Boden an und sind zu gerade (Wand statt Startrampe)
4. Hände sind übereinander anstatt nebeneinander (keine optimale Abdeckung)
5. Ellenbogen öffnen sich während der Ballsicherung (es entsteht ein Loch)
6. Oberkörper bleibt zu aufrecht, Korb wird von oben nicht geschlossen
7. Arme wollen den Korb zu früh schließen (Ball fällt wieder heraus)

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 1:
Tiefer Korb-Griff
TW-Spiel: "Torwart-Kegelein"

Entfernung je nach Schwierigkeitsgrad

Punktwertung:
TW sichert den Ball + 1,
TW rollt ein Hütchen um + 1
(schwacher Arm +2)

Beschreibung:
2 TW stehen sich gegenüber und müssen abwechselnd versuchen, eines der 6-7 Hütchen des anderen TW durch zurollen/kegeln umzuwerfen. Die Hütchen dürfen hierbei nur so weit voneinander entfernt sein, wie es der jeweils andere TW schaffen kann, den Ball ohne seitliches Hinfallen (zu Boden gehen) zu sichern.
Alternative: Trainer gegen TW (nur auf eine Hütchenreihe)



Best-Practice Übungen

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 1:
Tiefer Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Armhaltung

Stufe 1: Trainer rollt dem TW einen Ball in den tiefen Korb.

Stufe 2: Trainer schießt dem TW einen Ball in den tiefen Korb.

Stufe 3: Trainer spielt einen flachen Aufsetzer in Richtung TW.

Beschreibung:
Der TW kniet unmittelbar vor dem Trainer und soll die flach auf ihn zugeworfenen Bälle korrekt verarbeiten bzw. sichern. Gerade beim tiefen Korbgriff ist es zunächst eine große Erleichterung, zunächst die Armhaltung isoliert ohne die Beinbewegung in den Fokus zu rücken.

Zone 1:
Tiefer Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Beinbewegung

Stufe 1: TW bewegt sich durch den Ball-Wald und soll im Wechsel mit den Knien einen Ball berühren.

Stufe 2: Trainer versucht einen Ball im Ball-Wald mit seinem eigenen Ball zu treffen, der TW muss versuchen den Ball des Trainers vorher zu sichern.

Trainer rollt den Ball oder schießt dosiert.

Beschreibung:
In einem Hütchen-Feld sind mehrere Bälle als Ball-Wald verteilt. In zwei Stufen soll der TW die korrekte Kniebewegung nach seitlich unten lernen. Wichtig ist es auf eine saubere und vollständige Technik-Ausführung zu achten, d. h. dass der TW nicht bloß gerade nach unten geht, um den Ball bloß leicht zu streifen.



Zone 1:
Tiefer Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Ganzkörperbewegung
- frontal -

Entfernung variieren je nach Schwierigkeitsgrad.



Stufe 1:
Trockenübung des TW.

Stufe 2:
Trainer rollt den Ball auf den TW.

Stufe 3:
Trainer schießt den Ball auf den TW.

Stufe 4:
Technik-Varianten für Fortgeschrittene.

Beschreibung:
Der TW steht im Stangentor von Zone 1 (2-3 m breit). Im Anschluss an eine Trockenübung des TW spielt der Trainer flache Bälle frontal auf den TW. Abschließend werden dem TW beide Technik-Varianten vorgestellt.

Zone 1:
Tiefer Korb-Griff
Methodische Reihe - SP Ganzkörperbewegung
- seitlich -

Entfernung variieren je nach Schwierigkeitsgrad.

1. angesagte Seite
2. offene Seitenwahl



Stufe 1:
Trockenübung des TW.

Stufe 2:
Trainer rollt den Ball auf den TW.

Stufe 3:
Trainer schießt den Ball auf den TW.

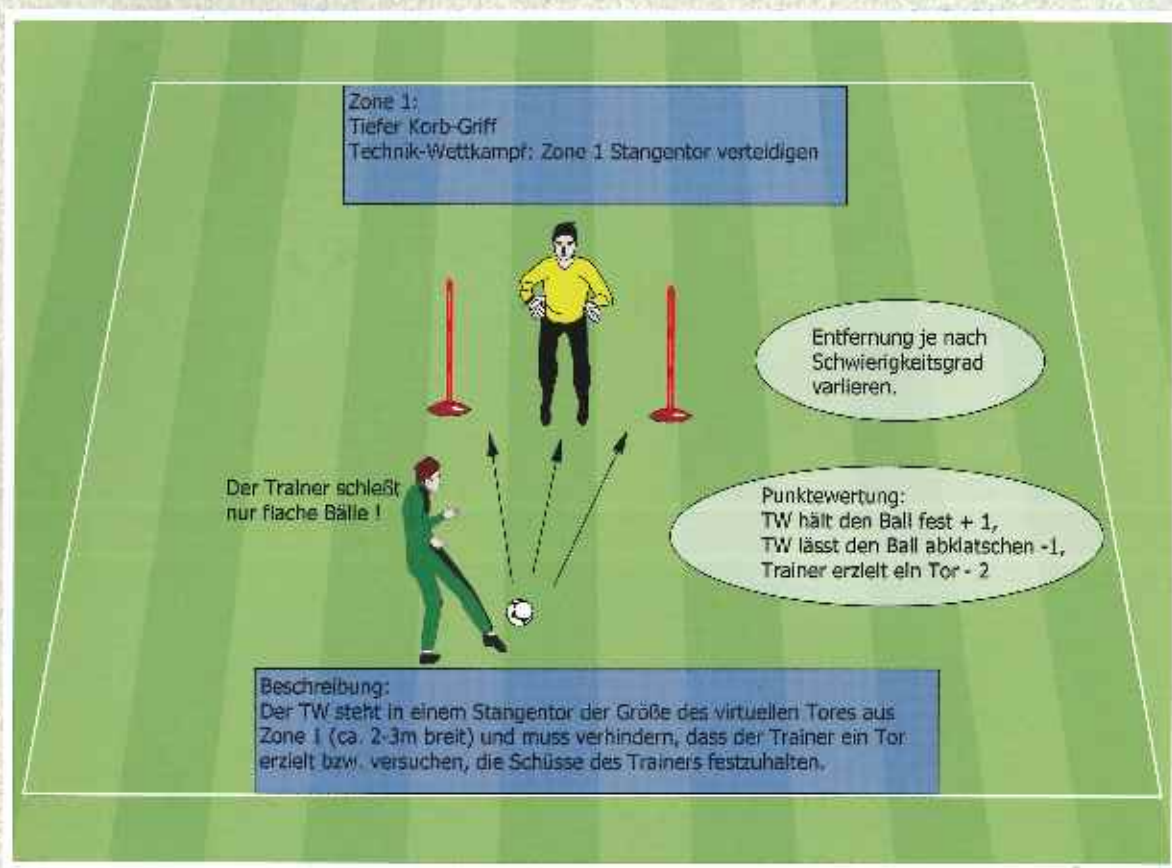
Stufe 4:
Trainer spielt Aufsetzer.

Beschreibung:
Der TW steht im Stangentor von Zone 1 (2-3 m breit). Im Anschluss an eine Trockenübung des TW spielt der Trainer flache Bälle seitlich neben den TW. Abschließend spielt der Trainer Aufsetzer in Richtung TW.



Best-Practice Übungen

(Anwenden) Technik-Wettkampf

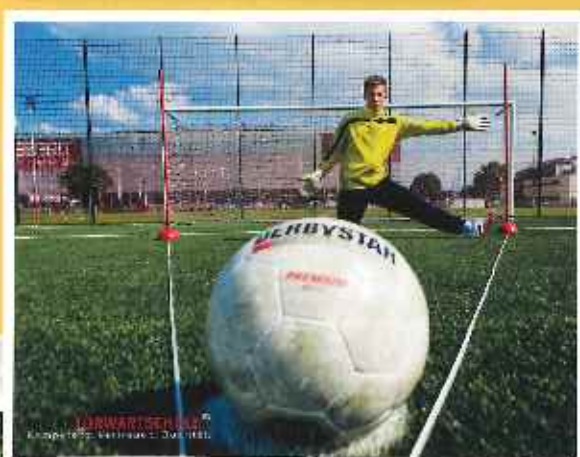
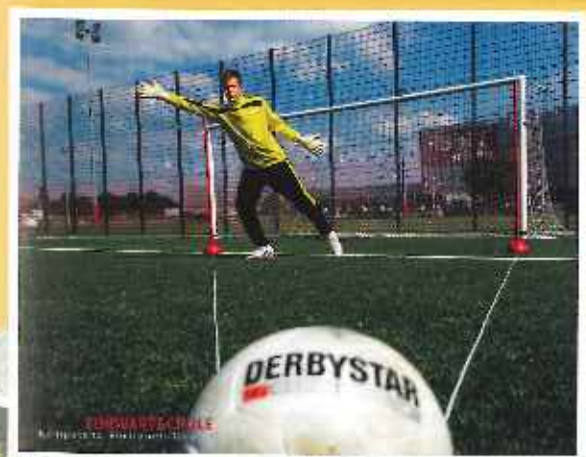
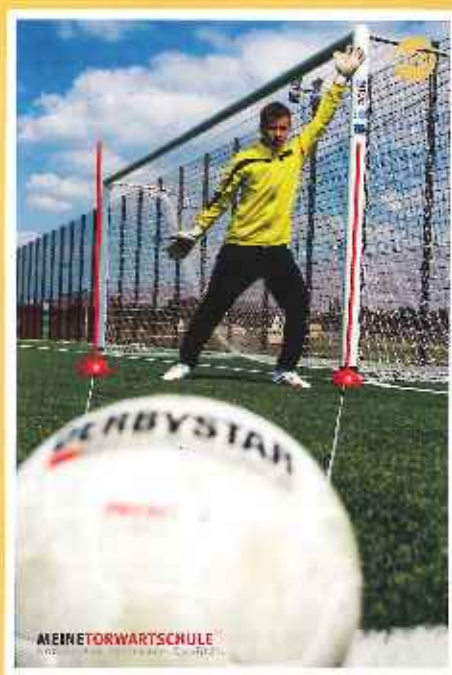
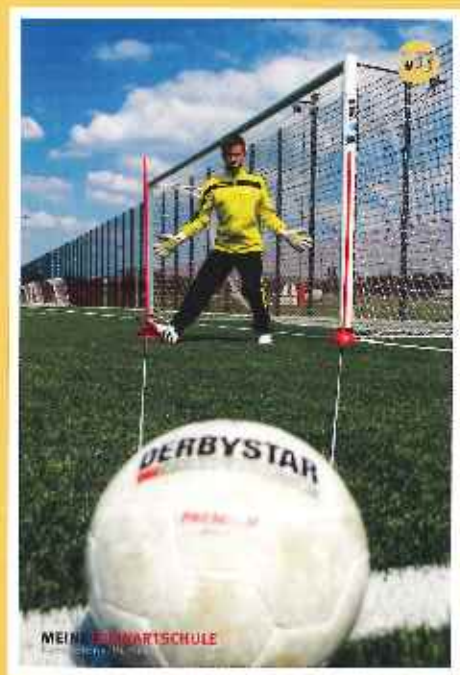




Die im Folgenden angeführten Ablenktechniken mit der Hand und dem Fuß sind gleichzeitig auch das Handwerkszeug der lebendigen Mauer bei Schüssen aus einer sehr nahen Distanz (Zonen übergreifend, insbesondere vom magischen Abstand):



Lebendige Mauer





2.6 Ablenken: Handabwehr

Bei **körpernahen Schüssen aus kürzerer Entfernung** wird es immer schwieriger Bälle festzuhalten. Aufgrund dieser Tatsache ist insbesondere die Körpergrundhaltung der „**lebendigen Mauer**“ darauf ausgerichtet, möglichst schnell und effektiv in die sogenannten Ablenktechniken zu kommen. Die seitliche Haltung der Hände neben dem Körper ist hierbei ebenso entscheidend wie die offene Position der Handfläche in Richtung Ball.

Beim Ablenken von Flugbällen mit der Handabwehr kann zunächst zwischen **seitlichen** und **hohen Schüssen** unterschieden

werden. Seitliche Bälle sollten nach Möglichkeit nach außen aus dem Gefahrengebiet heraus, hohe Bälle über die Latte gelenkt werden.

Zudem ist es absolut elementar, bei allen Ablenktechniken oben **im Stand zu bleiben** und nicht zu Boden zu gehen (vgl. Standzone). Dies ist nicht nur für ein stabileres Ablenken des Balles sinnvoll, sondern vor allen Dingen für den **zweiten Ball**, der beim Ablenken manchmal noch im Spiel bleibt = liegt der Torwart hier am Boden, so müsste er erst einmal wieder aufstehen um noch eingreifen zu können, das kostet enorm viel Zeit.

Seitlich:

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



1 Körpergrundhaltung - **SPANNUNG**



2 Körper schiebt zum Ball - **KÖRPER**



3 Ball zur Seite lenken - **HAND**



4 Gleichgewicht halten - **STAND**

Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ KÖRPER ⚽ HAND ⚽ STAND



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Arm- und Handbewegung



- 1 Ball nahe Hand sucht den kürzesten / schnellsten Weg zum Ball
- 2 Ablenken des Balles erfolgt mit der vollen Handfläche der Ball nahen Hand

- 3 Arm kommt in eine seitliche Streckbewegung und steuert die Ablenkrichtung
- 4 Oberkörper, Ball naher Arm und Hand federn leicht in die Ablenkrichtung nach

Häufigste Fehlerbilder:

1. Arm macht eine Scheibenwischer- anstatt eine Streckbewegung zum Ball
2. Arm / Hand gibt zu viel nach hinten nach bzw. Oberkörper dreht zu weit nach hinten
3. Ball wird wieder zurück in die Gefahrenzone gelenkt
4. Körper wird stehen gelassen beziehungsweise schiebt nicht mit zum Ball hin
5. Torwart streckt beide Arme gleichzeitig zum Ball, dadurch Längenverlust.



Hoch:

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ ARM ⚽ STRECKEN ⚽ ABLENKEN

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Arm- und Handbewegung



1 Ball nahe Hand sucht den kürzesten / schnellsten Weg zum Ball

2 Ablenken des Balles erfolgt mit der vollen Handfläche der Ball nahen Hand

3 Arm kommt in eine vertikale Streckbewegung und steuert die Ablenkrichtung

4 Oberkörper, Ball naher Arm und Hand federn leicht in die Ablenkrichtung nach

Häufigste Fehlerbilder:

- ❗ 1. Arm macht eine Scheibenwischer- anstatt eine Streckbewegung zum Ball
- ❗ 2. Arm/ Hand gibt zu viel nach hinten nach
- ❗ 3. Ball wird wieder zurück in die Gefahrenzone gelenkt
- ❗ 4. Torwart streckt beide Arme gleichzeitig zum Ball, dadurch Längenverlust



Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 1:
Ablenken - Handabwehr
TW-Spiel: "Handball-Torwart" I

Stufe 1: Trainer wirft einen Fußball.

Stufe 3: Trainer wirft einen Handball.

Punktewertung:
TW verhindert ein Tor + 1,
Gegentor - 1 oder Punkt für den Trainer

Beschreibung:
Der Torwart steht in einem Handball- oder halbiertem Kleinfeldtor und soll verhindern, dass der Trainer ein Tor wirft. Der Trainer muss so werfen, dass der Torwart immer wieder ins seitliche Ablenken kommt.

(Üben) Methodische Lernreihe

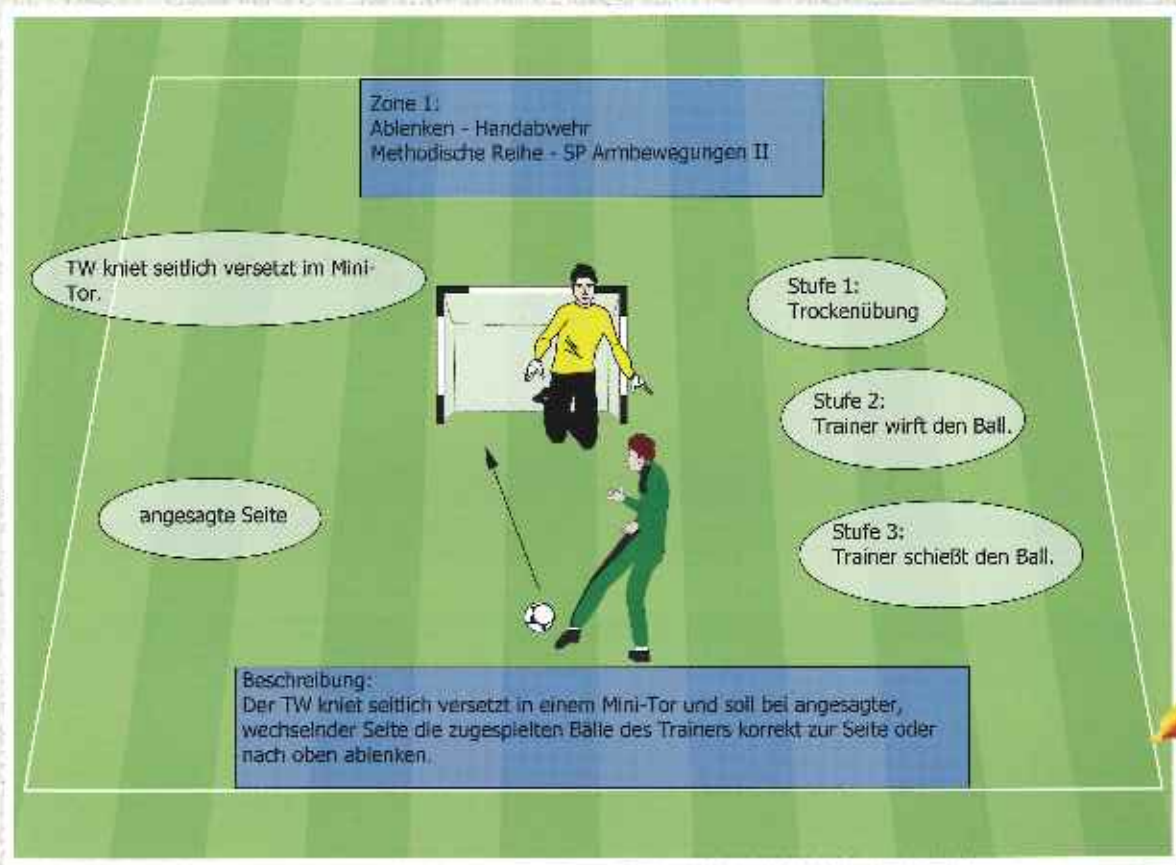
Zone 1:
Ablenken - Handabwehr
Methodische Reihe - SP Armbewegungen I

Stufe 1:
Trainer wirft einen Handball.

Stufe 2:
Der Trainer wirft einen Tennisball.

Stufe 3:
Trainer spielt Tennisbälle mit einem Tennisschläger.

Beschreibung:
Der TW kniet in einem Mini-Tor und muss es gegen Würfe des Trainers verteidigen. Die Bälle sollten so geworfen werden, dass der TW in ein seitliches oder hohes Ablenken kommt. Der Trainer sollte die Auswahl der Bälle variieren, je kleiner die Bälle desto schwieriger wird es.





Best-Practice Übungen

Zone 1:
Ablenken - Handabwehr
Methodische Reihe - SP Armbewegungen III

offene Seitenwahl

Stufe 1:
Trainer wirft den Ball.

Stufe 2:
Trainer schießt den Ball.

Beschreibung:
Der TW kniet zwischen zwei Mini-Toren und soll beide Seite gegen zugespilte Bälle des Trainers verteidigen, d. h. den Ball korrekt ablenken.

Zone 1:
Ablenken - Handabwehr
Methodische Reihe - SP Ganzkörperbewegung

Entfernung je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

1. angesagte Seite
2. offene Seitenwahl


Stufe 1:
Trainer wirft den Ball.

Stufe 2:
Trainer schießt den Ball.

Stufe 3: Offene Seite werfen/schießen.

Beschreibung:
Der TW steht im virtuellen Tor von Zone 1 (2-3 m breit) und soll es gegen extrem scharfe Schüsse des Trainers verteidigen. Der Trainer muss so schießen (Distanz zum TW, Schusshärte), dass der TW den Ball nur noch grenznah ablenken kann.

Zone 1:
Ablenken - Handabwehr
SP Armbewegung nach oben - Latte verteidigen
Spezialfall: Ablenken nach oben über die Latte




Entfernung je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

Punktwertung:
TW lenkt den Ball über die Latte + 1,
TW fängt den Ball +2, Gegentor - 1,
Lattentreffer - 2 oder Punkte für den Trainer

Beschreibung:
Der Trainer versucht per Wurf bzw. später per Schuss die Latte zu treffen, der TW versucht dies zu verhindern, indem er den Ball über die Latte ablenkt oder ihn festhält. Der Trainer sollte jedoch so werfen/schießen, dass ein Festhalten kaum möglich ist. Zudem sollte der Ball in jedem Fall mit einem Arm erreichbar sein.

(Anwenden) Technik-Wettkampf

Zone 1:
Ablenken - Handabwehr
TW-Spiel: "Handball-Torwart" II



Stufe 1: Trainer wirft Tennisbälle.

Stufe 2: Trainer spielt Tennisbälle mit Tennisschläger.

Punktwertung:
TW verhindert ein Tor + 1,
Gegentor - 1 oder Punkt für den Trainer

Beschreibung:
Der Torwart steht in einem Handball- oder halbiertem Kleinfeldtor und soll verhindern, dass der Trainer ein Tor wirft bzw. schießt. Der Trainer muss so werfen, dass der Torwart immer wieder ins seitliche Ablenken kommt.



2.7 Ablenken: Fußabwehr

Die Fußabwehr ist bei **festen, flachen Schüssen aus kürzeren Distanzen** eine **sehr effektive Ablenktechnik** - nicht nur bei größeren Torhüterinnen und Torhütern, bei denen der Weg des Oberkörpers oft sehr weit nach unten zum Ball hin ist, sondern auch bei eher kleineren Torhütern.

Es werden grundsätzlich **vier verschiedene Formen der Fußabwehr** je nach der Entfernung zum Torwart unterschieden: Die **zentrale** Fußabwehr nach innen, insbesondere zur Verteidigung eines Beinschusses, die **kurze** Fußabwehr bei zentralen bzw. leicht seitlich geschossenen Bällen, die **mittlere** Fußabwehr, bei der der Körper gemeinsam mit dem entsprechenden Fuß in die Seite rein schiebt und die schwerste Fußabwehrtechnik, nämlich die **lange** Fußabwehr.

Innen / Zentral:

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:

Es gilt, bei jeder Fußabwehr stets **oben im sicheren Stand** zu bleiben, d. h. nicht nach hinten auf das Gesäß zu fallen. Der Fuß ginge bei einer solchen Körperrücklage nämlich nicht wie gewünscht seitlich in die Breite zum Ball raus, sondern eher nach oben und vorne, d. h. verliert die Reichweite in der Breite. Zudem sollte der Torwart für eine mögliche **Verteidigung eines zweiten Balls** (Abpraller), der bei einer Fußabwehr natürlich sehr wahrscheinlich ist, stets den Körper oben halten.

Lediglich bei der langen Fußabwehr, geht die Bewegung nicht nur seitlich raus, sondern mit dem Ball fernen Knie auch leicht nach seitlich unten. Doch auch hier bleibt letztlich der Oberkörper oben über dem Boden.



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ SCHLIESSEN ⚽ TREFFFLÄCHE ⚽ STAND



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Bein- und Fußbewegung



1 Körpergrundhaltung „lebendige Mauer“ /
Blick ist zum Ball gerichtet

2 Ball nahes Bein bzw. Ball naher Fuß schiebt
möglichst flach über den Boden nach innen

3 Ball naher Fuß dreht zur Innenseite auf

4 Treffpunkt am Ball mit der fixierten Innenseite des
Ball nahen Fußes

5 Ball fernes Bein stabilisiert die Körperhaltung

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Rücklage bzw. Torwart fällt bei der Fußabwehr nach hinten
- 2. Torwart geht bei der Fußabwehr seitlich zu Boden
- 3. Der Ball abwehrende Fuß wird nach oben angehoben
- 4. Fußgelenk ist nicht fixiert und stabil
- 5. Falsche Wahl der Fußtechnik, insbesondere weil der Torwart spekuliert



Kurz:

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ TREFFFLÄCHE ⚽ FIXIEREN ⚽ STAND



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Bein- und Fußbewegung



- 1 Körpergrundhaltung „lebendige Mauer“ / Blick ist zum Ball gerichtet
- 2 Ball naher Fuß dreht zur Innenseite auf
- 3 Fußspitze des Ball nahen Fußes wird angezogen

- 4 Treffpunkt am Ball mit der Innenseite des Ball nahen Fußes
- 5 Arm- und Beinbewegung auf der Ballseite sind synchron aufeinander abgestimmt
- 6 Ball fernes Bein ist leicht angewinkelt

Häufigste Fehlerbilder:

1. Rücklage bzw. Torwart fällt bei der Fußabwehr nach hinten
2. Torwart geht bei der Fußabwehr seitlich zu Boden
3. Der Ball abwehrende Fuß wird nach oben angehoben
4. Fußgelenk ist nicht fixiert und stabil
5. Falsche Wahl der Fußtechnik, insbesondere weil der Torwart spekuliert



Mittel:

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ BREITE ⚽ TREFFFLÄCHE ⚽ STAND



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Bein- und Fußbewegung



- | | |
|---|---|
| <p>1 Körpergrundhaltung „lebendige Mauer“ / Blick ist zum Ball gerichtet</p> <p>2 Bewegungsimpuls aus dem Ball fernes Bein leitet seitliche Gesamtkörperbewegung ein</p> <p>3 Ball naher Fuß dreht zur Innenseite auf und schiebt möglichst flach seitlich zum Ball</p> | <p>4 Ball fernes Bein ist leicht angewinkelt</p> <p>5 Arm- und Beinbewegung auf der Ballseite sind synchron aufeinander abgestimmt</p> <p>6 Treffpunkt am Ball mit der fixierten, angezogenen Innenseite des Ball nahen Fußes</p> |
|---|---|

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Rücklage bzw. Torwart fällt bei der Fußabwehr nach hinten
- 2. Torwart geht bei der Fußabwehr seitlich zu Boden
- 3. Der Ball abwehrende Fuß wird nach oben angehoben
- 4. Fußgelenk ist nicht fixiert und stabil
- 5. Falsche Wahl der Fußtechnik, insbesondere weil der Torwart spekuliert
- 6. Körper wird seitlich nicht in die Breite mitgenommen



Lang:

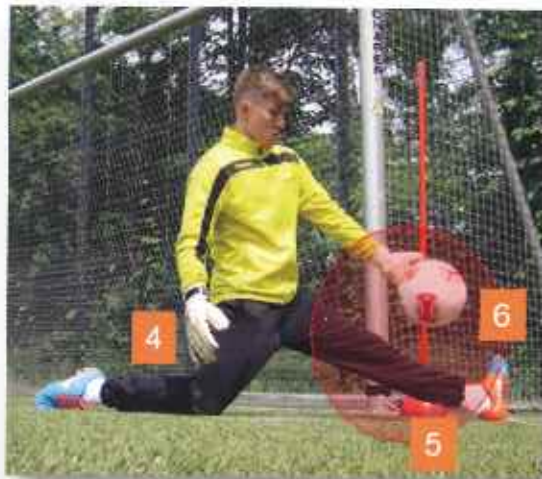
Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ BREITE ⚽ TREFFFLÄCHE ⚽ STAND

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Bein- und Fußbewegung



1. Bewegungsimpuls/Abdruck: aus dem Ball lernen Bein leitet seitliche Gesamtkörperbewegung ein
2. Ball nahe Hand und Ball naher Fuß suchen synchron den schnellsten Weg zum Ball
3. Ball naher Fuß dreht zur Innenseite auf und schiebt möglichst flach seitlich zum Ball

4. Ball fernes Knie hat Bodenkontakt und stabilisiert die Körperhaltung
5. Erster Kontakt des Abwehrbeins am Boden ist mit der Ferse (möglichst weit setzen)
6. Treffpunkt am Ball mit der fixierten, angezogenen Innenseite des Ball nahen Fußes

Häufigste Fehlerbilder:

1. Rücklage bzw. Torwart fällt bei der Fußabwehr nach hinten
2. Torwart geht bei der Fußabwehr seitlich zu Boden
3. Der Ball abwehrende Fuß wird nach oben angehoben
4. Fußgelenk ist nicht fixiert und stabil
5. Falsche Wahl der Fußtechnik, insbesondere weil der Torwart spekuliert
6. Torwart verliert das Gleichgewicht / die Balance
7. Hand und Fuß arbeiten nicht synchron in die Seite zum Ball
8. Ball nahe Hand wird als Körperstütze hinter dem Körper eingesetzt



Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr
TW-Spiel: "Hütchen-Dreieck"

Alternative:
Die Außenspieler/Trainer verändern ihre Positionen und laufen um das Dreieck herum.

Punktewertung:
Wie bei einer Ecke 4-2, bei 10 Pässen muss der TW eine Aufgabe erfüllen.

Beschreibung:
Der Torwart steht im Hütchen-Dreieck und soll verhindern, dass der Trainer bzw. die anderen TW einen Pass durch das Feld hindurch spielen können. Schafft er es einen Pass zu verhindern so muss der Passgeber ins Dreieck. Die Bälle sollten so scharf gespielt werden, dass es für den TW nur mit einer Fußballwehr möglich ist den Ball aufzuhalten.

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr
TW-Spiel: "Linienschießen"

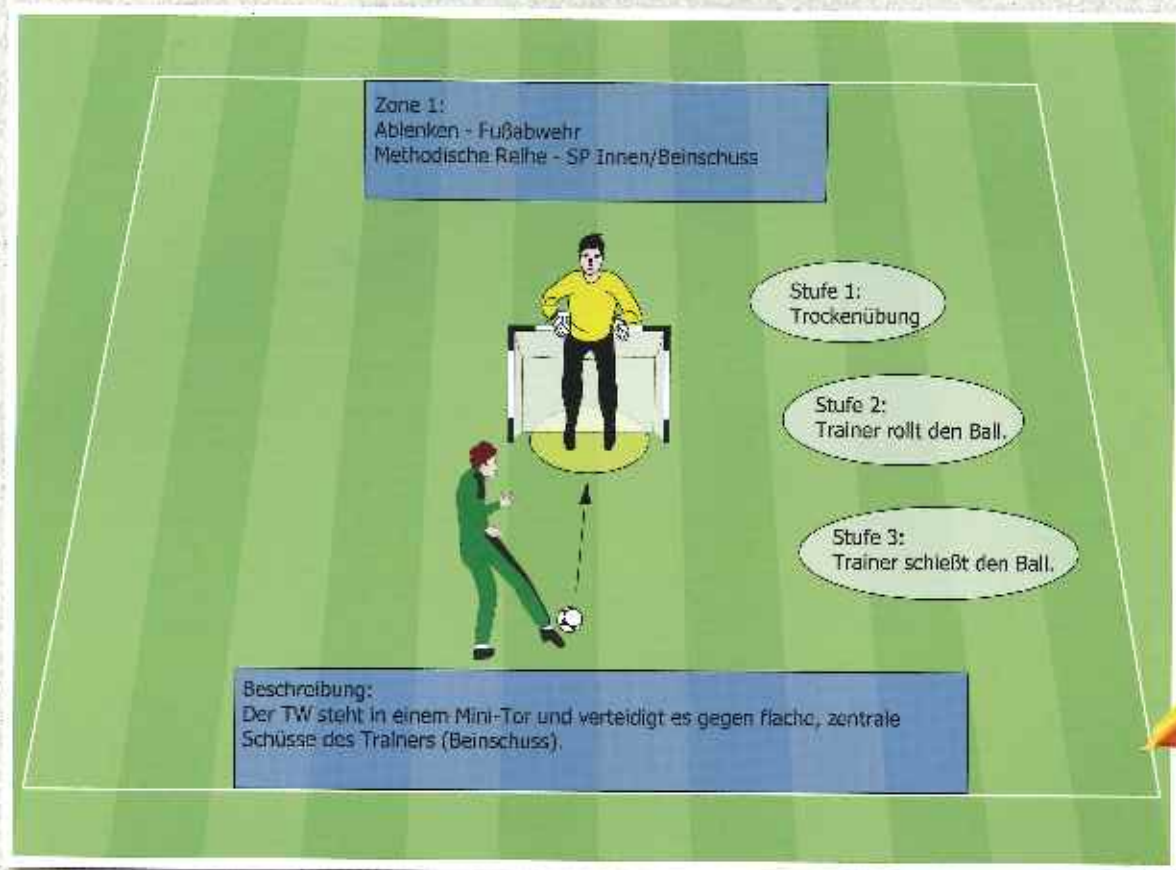
Entfernung ca. 5 m, je nach Schwierigkeitsgrad.

2 - 4 m breites Hütchentor, je nach Reichweite der Beine.

Beschreibung:
Der Torwart steht im Hütchentor und soll verhindern, dass sich die beiden anderen TW den Ball zuspielen können. Die Bälle müssen hierbei flach über die Hütchenlinie gespielt werden. Abstände so wählen, dass der TW zu einer Fußballwehr gezwungen wird.



(Üben) Methodische Lernreihe





Best-Practice Übungen

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr
Methodische Reihe - SP Kurz außen

1. angesagte Seite
2. offene Seitenwahl

Stufe 1:
Trockenübung

Stufe 2:
Trainer rollt den Ball.

Stufe 3:
Trainer schießt den Ball.

Stufe 4: Trainer schießt kleinen Ball/Handball.

Stufe 5: Trainer spielt Tennisbälle mit einem Tennisschläger.

Beschreibung:
Der TW steht in einem Mini-Tor und verteidigt es gegen flache, leicht seitlich neben den Körper (körpernah) gespielte Bälle des Trainers.

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr
Methodische Reihe - SP Mittel

1. angesagte Seite
2. offene Seitenwahl

Stufe 1:
Trockenübung

Stufe 2:
Trainer rollt den Ball.

Stufe 3:
Trainer schießt den Ball.

Beschreibung:
Der TW steht in der Mitte vor zwei Mini-Toren und soll diese gegen flache Bälle des Trainers beidseitig verteidigen.

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr
Methodische Reihe - SP Lang I

Vereinfachung:
Knie ist bei angesagter Seite angewinkelt.

1. angesagte Seite
2. offene Seitenwahl

Stufe 1:
Trockenübung

Stufe 2:
Trainer rollt den Ball.

Stufe 3:
Trainer schießt den Ball.

Beschreibung:
Der TW kniet in der Mitte vor zwei Mini-Toren und soll diese beidseitig gegen flache, weit in die Seite gespielte Bälle des Trainers verteidigen.

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr
Methodische Reihe - SP Lang II

Position des TW je nach Reichweite variieren.

1. angesagte Seite
2. offene Seitenwahl

Stufe 1:
Trockenübung

Stufe 2:
Trainer rollt den Ball.

Stufe 3:
Trainer schießt den Ball.

Stufe 4: Trainer schießt Tennisbälle mit Tennisschläger.

Beschreibung:
Der TW steht in der Mitte vor zwei Mini-Toren und soll diese beidseitig gegen seitlich ins Eck gespielte Bälle des Trainers verteidigen. Sollte es die Reichweite der langen Fußballwehr ermöglichen, so können auch noch neben dem Tor aufgestellte Hütchen als Ziel dienen.





Best-Practice Übungen

(Anwenden) Technik-Wettkampf

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr Innen + Kurz
Technik-Wettkampf: "Beinschuss-König"

Abstand 6 m
Je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

Punktewertung:
Treffer + 1, Gegentor - 1

Beschreibung:
2 TW stehen sich in jeweils einem Mini-Tor gegenüber und sollen versuchen, ein Tor beim anderen TW zu erzielen. Die Bälle dürfen nur flach geschossen werden, damit die TW gezwungen sind, die innere oder kurze Fußballwehr anzuwenden.

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr Mittel + Lang
Technik-Wettkampf: "Fußballwehr-Pendel"

Abstand 6 m

Punktewertung:
Treffer + 2, Gegentor - 1,
Fehlschuss - 1

Beschreibung:
2 TW stehen sich in jeweils 2 Mini-Toren gegenüber und sollen versuchen, ein Tor beim anderen TW zu erzielen. Die TW beginnen hierbei zunächst mit Pässen die sie sich zuspielen. Einer der beiden TW entscheidet sich plötzlich zum Schuss. Der Schuss ist das höhere Risiko, kann jedoch 2 Punkte bei Erfolg einbringen. Die Bälle dürfen nur flach gepasst und geschossen werden, damit die TW gezwungen sind, die mittlere oder lange Fußballwehr anzuwenden.

Zone 1:
Ablenken - Fußballwehr komplett
Technik-Wettkampf: "Fußballwehr-Total"



Abstand 6 m
Je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

Punktwertung:
Treffer Mini-Tor + 2,
Treffer Zwischenraum + 1,
Treffer Hütchen + 1

Beschreibung:
2 TW stehen sich in Mini-Toren gegenüber und sollen versuchen, ein Tor beim anderen TW zu erzielen oder eines der beiden Hütchen neben dem Mini-Tor umzuschießen. Zudem gibt es auch Punkte wenn der Ball in dem Raum zwischen Pfosten und Hütchen einschlägt.





2.8 Blocken



Statische Mauer

Anders als bei der „lebendigen Mauer“ könnte man beim „Blocken“ auch von der „**statischen Mauer**“ sprechen, die lediglich als **möglichst große Trefffläche** fungiert und aufgrund des sehr nahen Abstandes zum Ball (ca. 1 – 2 m Entfernung) kaum noch bewusste Ablenkbewegungen des Torhüters möglich macht – das Ziel ist es, sich anschießen zu lassen.

Grundsätzlich stellt sich dem Torwart in solchen ganz nahen Situationen die **Schwierigkeit**, dass er nicht vorher weiß, ob der Angreifer auch tatsächlich schießt oder z. B. im Anschluss an eine Schussfinte seitlich um den Torwart herum dribbelt bzw. einen Haken schlägt. Um sich während dieser Situation möglichst alle Optionen **flexibel offen zu halten** sollte das Richtung Boden gehende **Knie** nicht ganz den Boden berühren, um dem Torhüter stets auch ein möglichst flüssiges und schnelles seitliches Mitlaufen zu ermöglichen.

Die zweite **Schwierigkeit** beim Blocken zeigt sich in der Fragestellung, zu **welcher Seite** hin der Unterkörper (Beine und Füße)

eindreihen soll, grundsätzlich ist dies ja sowohl nach links als auch nach rechts hin möglich.

Wir haben die Frage anhand unserer **Beobachtungen in der Praxis** wie folgt beantwortet:

Kommt die Block-Aktion in Zone 1, also von außen, zu Stande, so sollte sich der Torhüter **immer nach innen hin**, d. h. in Richtung Zone 2 und Zone 3 hin eindreihen, um auf ein nicht ganz unwahrscheinliches Dribbling nach innen hin angemessen reagieren zu können (Beine und Füßen zeigen dann schon in die Ziellaufrichtung).

Kommt die Block-Aktion in Zone 2 oder Zone 3, also aus dem Zentrum, zu Stande, so sollte sich der Torhüter **In Richtung des Schussbeins bzw. des jeweils Ball führenden Beins** hin eindreihen, um auf diese Seite seine Arm- und Körperspannung hin fokussieren zu können.

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG ⚽ DREHEN ⚽ FLÄCHE



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Bein- und Fußbewegung / Körperhaltung



- 1 Körpergrundhaltung „lebendige Mauer“ / Blick ist zum Ball gerichtet
- 2 Untere Körperhälfte dreht seitlich ein (Beine/Füße)
- 3 Äußeres Knie zieht zum Boden hin (Fahrstuhl)

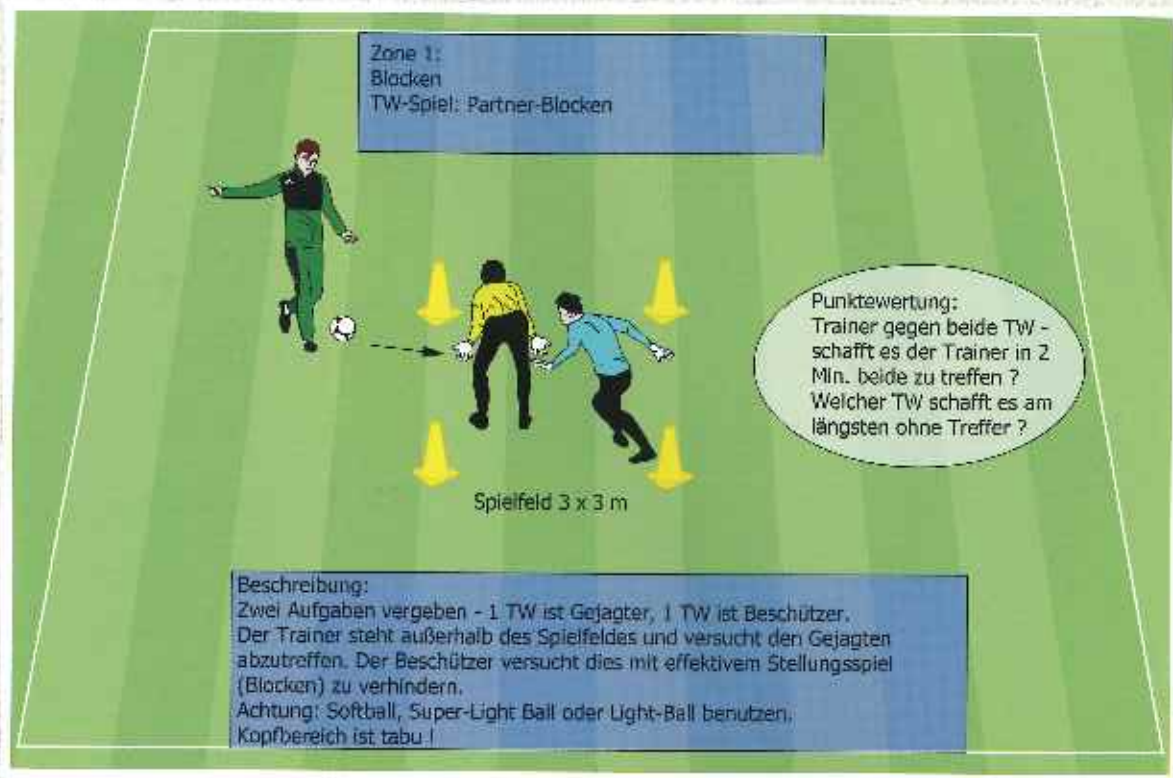
- 4 Gesamtkörper bildet eine gedrückteste Dreiecksfläche
- 5 „Beinschlussloch“ ist geschlossen / Knie bleibt oberhalb des Bodens
- 6 Hände sind einsatzbereit neben dem Körper

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Zu großer Abstand zwischen Fuß und tiefem Knie (Loch für einen Beinschuss)
- 2. Hände befinden sich vor anstatt neben dem Körper
- 3. Hände sind nicht präsent neben dem Körper
- 4. Oberkörper dreht sich beim Schuss seitlich vom Ball weg
- 5. Körper fällt beim Schuss nach hinten (Rücklage)
- 6. Füße drehen zur falschen Seite hin

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel



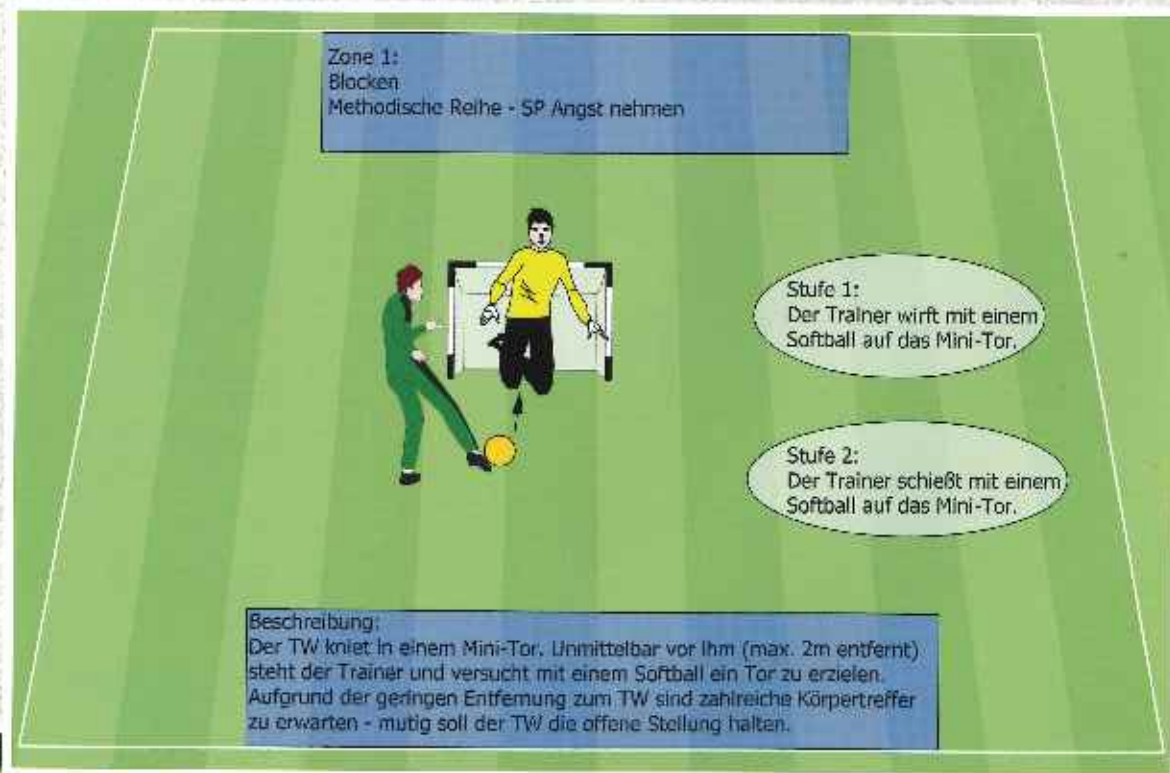
Zone 1:
Blocken
TW-Spiel: Partner-Blocken

Punktewertung:
Trainer gegen beide TW -
sCHAFFT es der Trainer in 2
Min. beide zu treffen ?
Welcher TW sCHAFFT es am
längsten ohne Treffer ?

Spielfeld 3 x 3 m

Beschreibung:
Zwei Aufgaben vergeben - 1 TW ist Gejagter, 1 TW ist Beschützer.
Der Trainer steht außerhalb des Spielfeldes und versucht den Gejagten
abzutreffen. Der Beschützer versucht dies mit effektivem Stellungsspiel
(Blocken) zu verhindern.
Achtung: Softball, Super-Light Ball oder Light-Ball benutzen,
Kopfbereich ist tabu!

(Üben) Methodische Lernreihe



Zone 1:
Blocken
Methodische Reihe - SP Angst nehmen

Stufe 1:
Der Trainer wirft mit einem
Softball auf das Mini-Tor.

Stufe 2:
Der Trainer schießt mit einem
Softball auf das Mini-Tor.

Beschreibung:
Der TW kniet in einem Mini-Tor. Unmittelbar vor ihm (max. 2m entfernt)
steht der Trainer und versucht mit einem Softball ein Tor zu erzielen.
Aufgrund der geringen Entfernung zum TW sind zahlreiche Körpertreffer
zu erwarten - mutig soll der TW die offene Stellung halten.



Best-Practice Übungen

Zone 1:
Blocken
Methodische Reihe - SP Blockhaltung

beidseitig trainieren

Stufe 1:
Der Trainer wirft mit einem Softball auf das Mini-Tor.

Stufe 2:
Der Trainer schießt mit einem Softball/Light-Ball auf das Mini-Tor.

Beschreibung:
Der TW befindet sich in der Endposition des Blocks (orientiert an der Position des Balles) und soll das Mini-Tor gegen die Bälle des Trainers verteidigen, die dieser aus sehr naher Entfernung (1-3 m) schießt.

Zone 1:
Blocken
Methodische Reihe - SP Blocken aus dem Stand

1. angesagte Seite
2. offene Seitenwahl

Stufe 1:
Der Trainer wirft mit einem Softball auf das Mini-Tor.

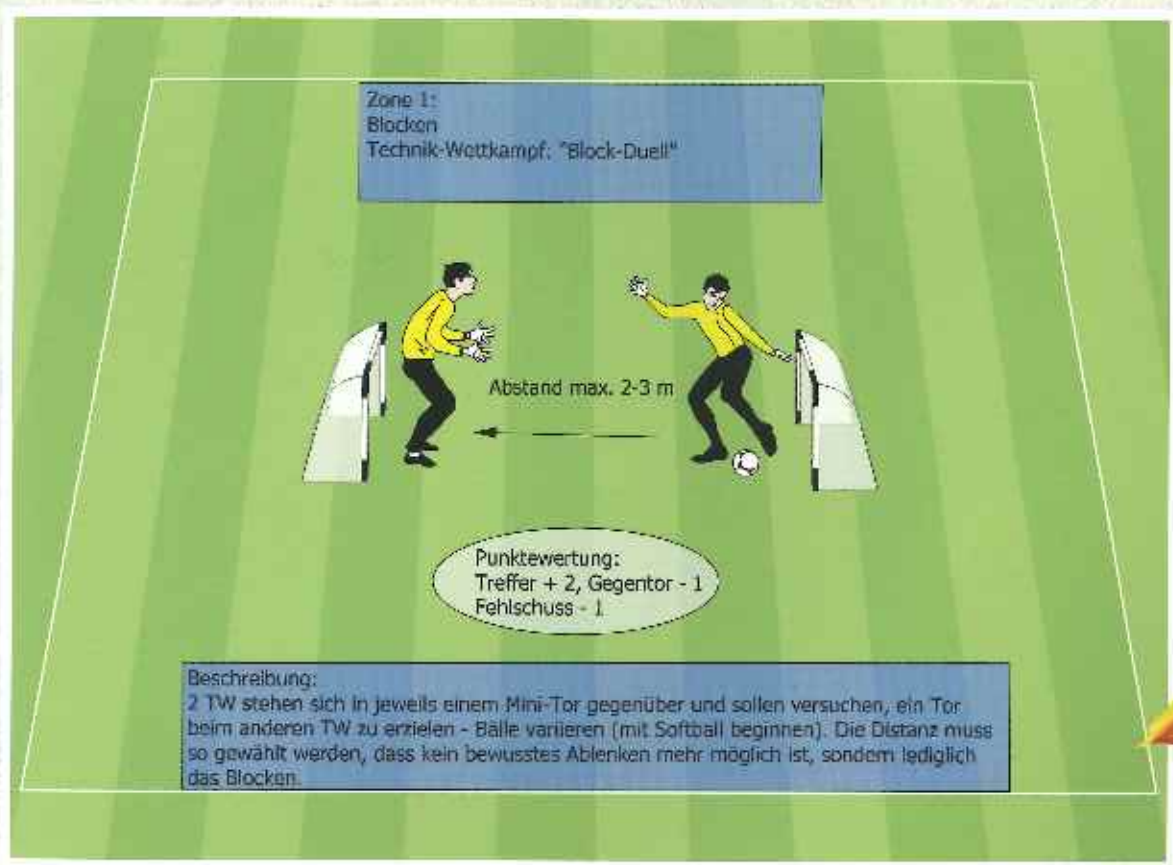
Stufe 2:
Der Trainer schießt mit einem Softball auf das Mini-Tor.

Stufe 3:
Trainer schießt Light-Fußbälle.

Beschreibung:
Der TW steht in einem Mini-Tor und soll es gegen Bälle des Trainers aus einer sehr nahen Distanz (1-3 m) verteidigen. Bei der offenen Seitenwahl kommt es insbesondere darauf an, sich entsprechend des Spielheins für die korrekte Block-Drehung zu entscheiden.



(Anwenden) Technik-Wettkampf





MEINETORWARTSCHULE^{DFB}

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^{DFB}
Herbildungssystem

1. Torverteidigung: Das Zonentraining

- Die 17 Zonen-Techniken
- Die taktischen Musterlösungen

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 568019

€ 14,90



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