



**MEINETORWARTSCHULE<sup>DE</sup>**  
Kompetenz. Vertrauen. Qualität.

Teil **3**

# Coaching-Handbuch

# 17 Zonen-Techniken

## Zone 2



**MEINETORWARTSCHULE<sup>DE</sup>**  
*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

978-3-945568-02-6







## Einleitung / Editorial / Begrüßungswort

<b>1.</b>	<b>Einführung Technik-Training .....</b>	<b>6</b>
1.1	Didaktik des Technik-Trainings .....	6
1.2	Aufbau einer MT-Technik-Einheit .....	11
1.3	Methodik-Box .....	14
<b>2.</b>	<b>Die 17 Zonen-Techniken .....</b>	<b>21</b>
	Zone 2 – Schwierigkeitsstufe 2 .....	24
2.1	Abkippen .....	26
2.2	Abrollen 1: Flacher Ball .....	34
2.3	Abrollen 2: Flugball – Fangen und Landung .....	44
2.4	Aufstehetechniken .....	56



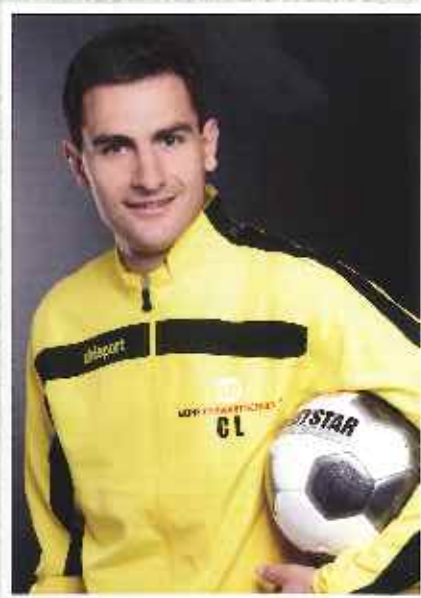


Die Fußball-Torhüter, die bereits in jungen Jahren eine umfassende und solide **Ausbildung in den Torwart-Techniken** erhalten haben, haben einen deutlichen Vorsprung gegenüber den Torhüterinnen und Torhütern, die sich erst in späteren Jahren durch mühsame Trainingsarbeit technische Bewegungsabläufe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

**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-Technik





ken festigen den Torwart und geben ihm Selbstvertrauen sowie 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 **dritte 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 2 zu nähern.

Viel Spaß und Erfolg beim Erlernen der Zonen-Techniken!

Euer

*Christian Lasch*

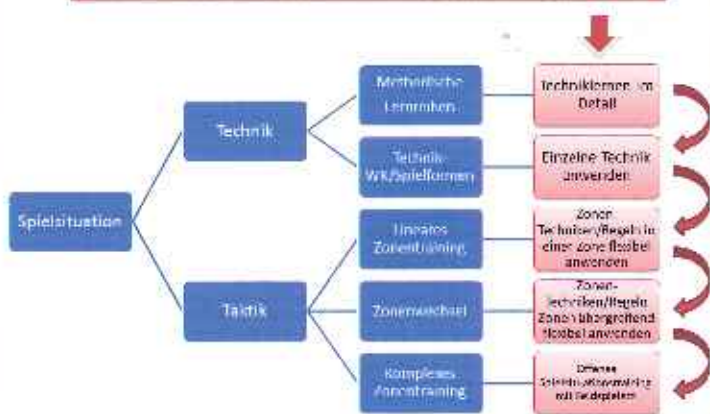
## Faktoren einer Spielsituation



## Methodik Spielsituationstraining



## Methodik Spielsituationstraining





## 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 Bewegungenlernen 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 **MEINETORWARTSCHULE** 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 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. Verdene Dir den Respekt der anderen indem Du stets ein vorbildliches Verhalten an den Tag legst.





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 Erlernete 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 Langsamem zum Schnellen** (z. B. vom gerollten zum geschossenen Ball)





## Technik-Training 5 Grundprinzipien

### Methodische Schritte

- Methodische Lernreihe zum Schwerpunkt-Thema
- 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 Kritisieren !

### 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

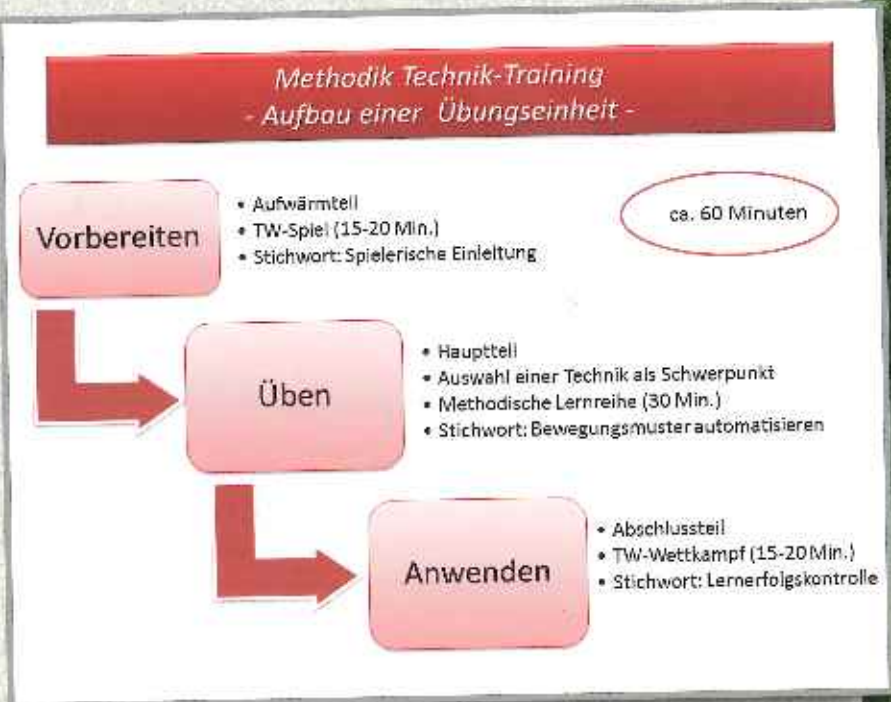
### Stichwort: Vorbereiten

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 **Erfolgslebnisse** zu gewährleisten und Ermüdungerscheinungen zu vermeiden.

Das **Konzept des S-P-M** von **MEINERWARTSCHULE** 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 Lernerhalt 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 Bewegungsausführung** 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 Bewegungsausführung 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**. 🚫







## 1.3 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 **Steuerelemente** bieten sich innerhalb der methodischen 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.

b) **Ruhender Ball**



c) **Zugerollter/geworfener Ball**



d) **Geschossener Ball** inklusive unterschiedlicher Schusschärfe



## 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:** Spielnahe 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 Handbuchs 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.

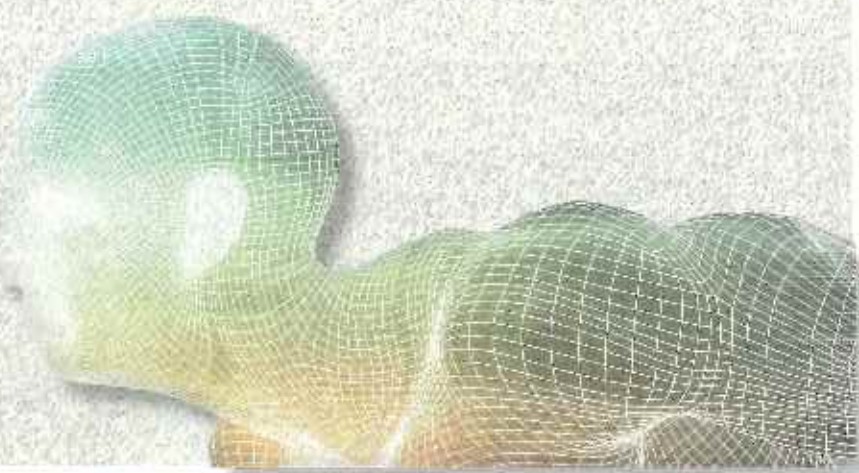
Beispiel: „Stelle Dir keinen rosa Elefanten vor.“ funktioniert nicht, da sich das Gehirn bereits beim Durchlesen der Aufgabe einen rosa Elefanten vorstellen muss, um ihn dann im zweiten Schritt negieren zu können, d.h. um es innerhalb des

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 realer 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.



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)



 Checkliste
  Ideen
  Bonus

Zielvereinbarung

 Motivation
  Erfolg
  Zielsetzung

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



(I) 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 17 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 in 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

- Körpergrundhaltungen
  - > Katze
  - > Lebendige Mauer
  - > Sprinter
- Auftaktbewegung
- Fang-Griff
- Korb-Griff
- Tiefer Korb-Griff
- Ablenken: Hand
- Ablenken: Fuß
- Blocken

#### Schwierigkeitsstufe 2

##### Advanced

- Abkippen
- Abrollen 1:  
Flacher Ball
- Abrollen 2:  
Flugball – Fangen u. Landung
- Aufstehtechniken:
  - > Frontales Aufstehen
  - > U-Turn
  - > Nachgehen

#### Schwierigkeitsstufe 3

##### Pro

- 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:  
Über-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.

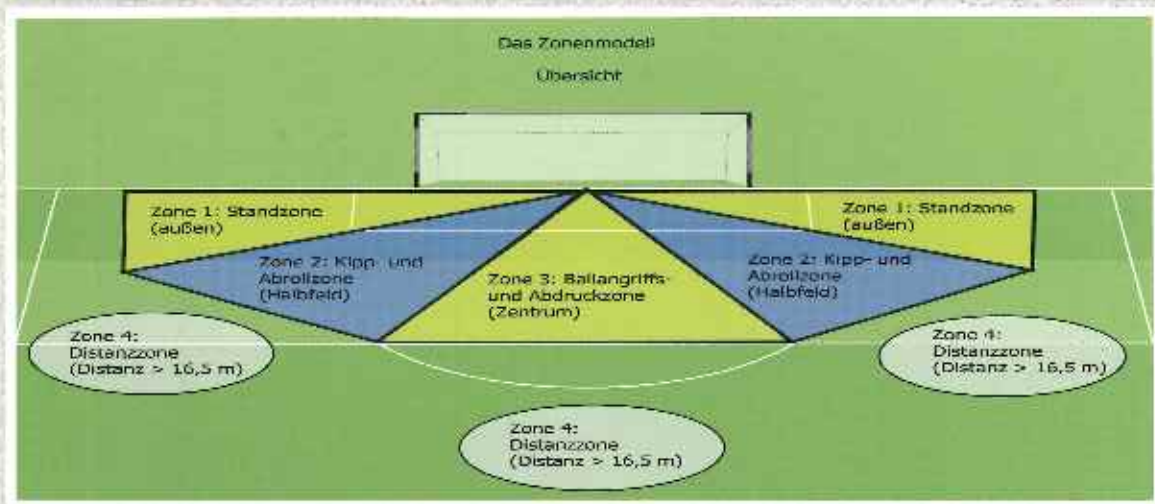
Hierbei kann man die **schwerpunktmäßige Verteilung** bzw. Häufigkeit bestimmter Zonen-Techniken bezogen auf einzelne Zonen beobachten, d. h. in bestimmten Zonen kommen manche

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 eines **„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 **erste Idee** davon geben, was ihn in den einzelnen Zonen erwartet und auf was er sich grundsätzlich einzustellen hat. Auch sei an dieser Stelle noch einmal auf das im ersten Coaching-Handbuch entwickelte **Prinzip der Torverkleinerung** hingewiesen, durch dessen Anwendung es beispielsweise selbst in Zone 3 dazu 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.

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

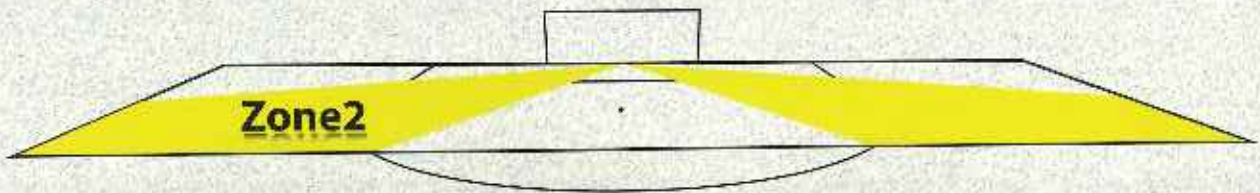
Im zweiten Teil werden als besonderes Highlight zu jeder

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 Abschlussteil dargestellt.

Wie weiter oben beschrieben, handelt es sich um die Techniken, die schwerpunktmäßig in Zone 2 vorkommen können. Ausgenommen hiervon sind mögliche Ausnahmesituationen wie Effetschüsse oder abgefälschte Bälle, die über den Torwart hinweg oder extrem seitlich herein gedreht in Richtung Tor fliegen, also eine nicht-lineare Flugbahn haben. Die hierfür notwendigen, eher schwereren, roten Techniken zum Hechten und Abdruck werden im Folgehandbuch zum Thema Zone 3 behandelt.

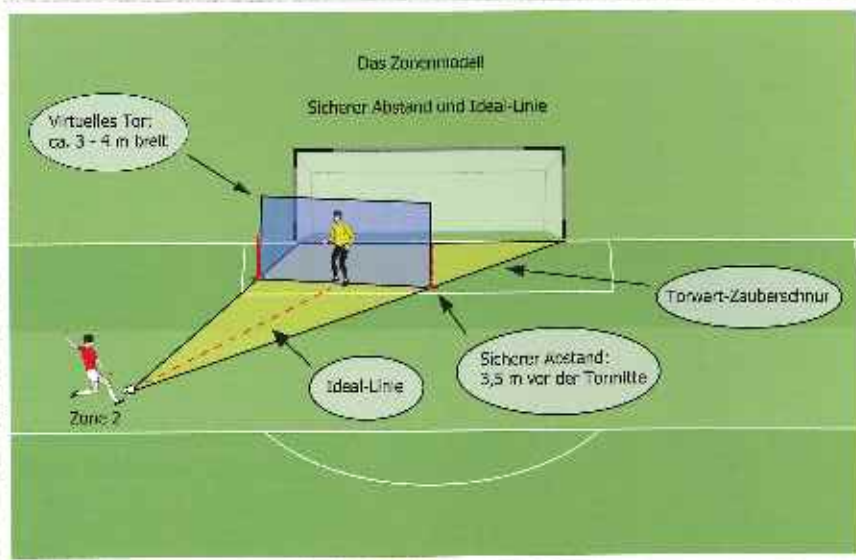
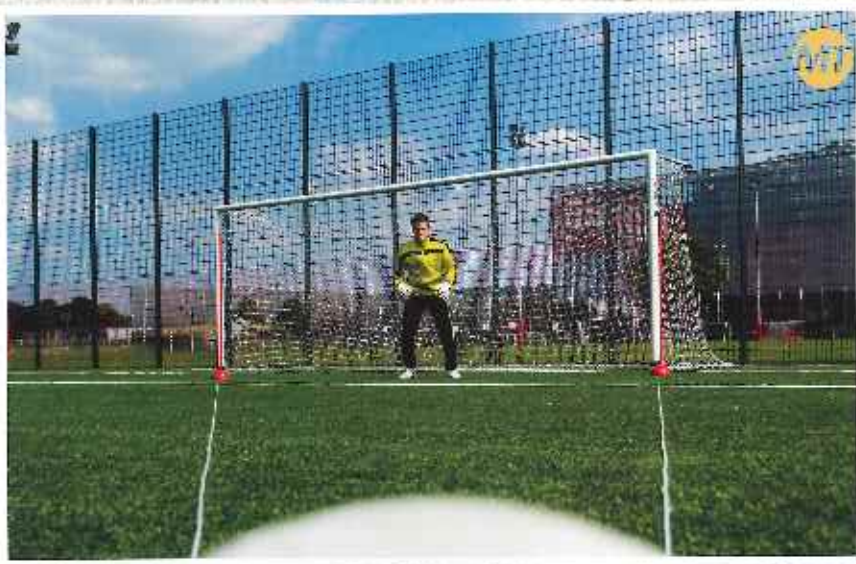


## Zone 2 – Schwierigkeitsstufe 2



Kipp- und Abrollzone

**MT** MEINERTORWARTSCHULE









## 2.1 Abkippen



### Judo-Landetechnik mit Handkantenschlag

Das **virtuelle Tor** hat jetzt eine Größe erreicht, bei der es zur Torverteidigung auch eines **Bodenkontaktes** mit dem Oberkörper bedarf, d. h. der Torwart kann jetzt nicht mehr alle Bälle aus dem Stand verteidigen.

Wie der Name schon sagt geht es beim Abkippen darum, dass der Körper zur Seite hin abkippt und einen möglichst **schnellen sowie explosiven Weg zum Ball sucht**. Begünstigt bzw. ermöglicht wird diese abkippende Bewegung des Oberkörpers durch eine **seitliche Schwenkbewegung** des Ball nahen Beins vor das Standbein. Diese Schwenkbewegung des Beines öffnet den Raum unmittelbar seitlich neben dem Torhüter, der ansonsten durch das Ball nahe Bein geschlossen wäre bzw. das Ball nahe Bein wäre im Weg.

Das o. a. Bild verdeutlicht die Parallelen zur **Landetechnik beim Judo**, bei der ein Aufprall am Boden durch eine Art „**Handkantenschlag**“ ausgeglichen bzw. abgefedert werden soll. Auch könnte der **Impuls für das Abkippen**, der aus dem **Oberkörper und den Armen** kommt, mit dem „Handkantenschlag“ von Kampfsportlern verglichen werden, die mit der bloßen Hand beispielsweise ein Brett in zwei Hälften teilen.

Das Abkippen soll daher eine Torwart-Technik für feste, Körper nahe Schüsse sein, bei der als Erweiterung zur mittleren und langen Fußabwehr, der Ball in der sogenannten stabilen Seitenlage gesichert werden kann bzw. soll. Die Ballsicherung erfolgt mit einer leicht **abgewandelten Form des o. a. Fang-Griffes**, die Ball nahe Hand befindet sich hinter dem Ball, die Ball ferne Hand sichert den Ball von oben, siehe auch auf folgenden beiden Bildern:





**Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:**



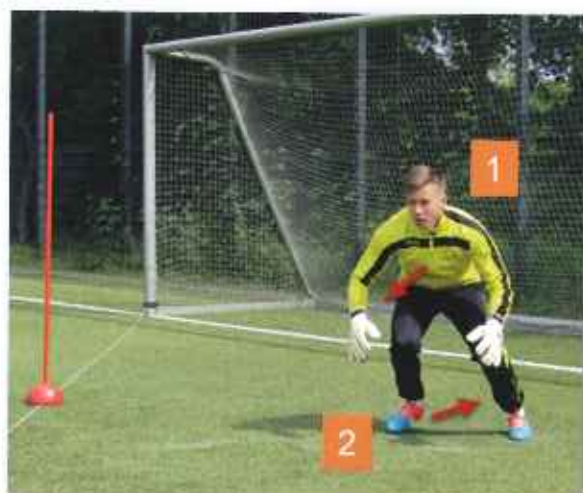
- Schlüsselwörter:**
- ⚽ SPANNUNG
  - ⚽ IMPULS
  - ⚽ BEIN
  - ⚽ ZUG
  - ⚽ SEITE





Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Körper-, Bein- und Fußbewegung



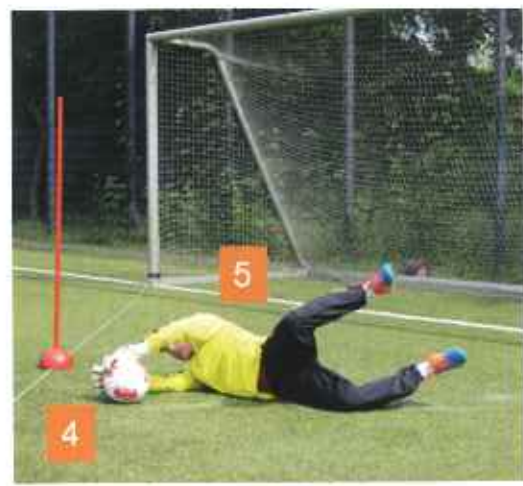
- 1 Impuls der Bewegung kommt aus dem Oberkörper
- 2 Ball nahes Bein wird entlastet

- 3 Hände und Oberkörper suchen den kürzesten/schnellsten Weg zum BodenvBall
- 4 Ball nahes Bein zieht seitlich vor das Standbein
- 5 Gleichzeitigkeit von Oberkörperimpuls und Abkippbewegung des Ball nahen Beins





## Schwerpunkt: Körper-, Bein- und Fußbewegung



- 1 Raum zwischen Oberkörper und Ball wird schnell geschlossen
- 2 „Handkantenschlag“ des Ball nahen Armes
- 3 Ball fernes Bein zieht nach oben

- 4 Angepasster Fang Griff der Hände sichern den Ball. Eine Hand hinter dem Ball, die andere Hand auf dem Ball
- 5 Stabile Seitenlage des Körpers am Boden

### Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Kippbein wird seitlich an das Standbein gehauen anstatt es davor zu schwenken
- 2. Kippbein wird hinter das Standbein geführt
- 3. Kippbein wird nicht zur Seite weg geführt, sondern nach oben
- 4. Oberkörper geht im Bogen nach unten zum Ball
- 5. Unterer Arm wird beim Bodenkontakt vom Oberkörper eingeklemmt
- 6. Torwart dreht sich auf den Bauch anstatt auf die Seite abzukippen
- 7. Impuls des Oberkörpers / der Arme und Bewegung des Kippbeins verlaufen hintereinander anstatt synchron bzw. parallel (dadurch extremer Zeitverlust)



# Best-Practice Übungen

## (Vorbereiten) Torwart-Spiel

**Zone 2:**  
Abkippen  
TW-Spiel: "Torwart-Linie verteidigen"

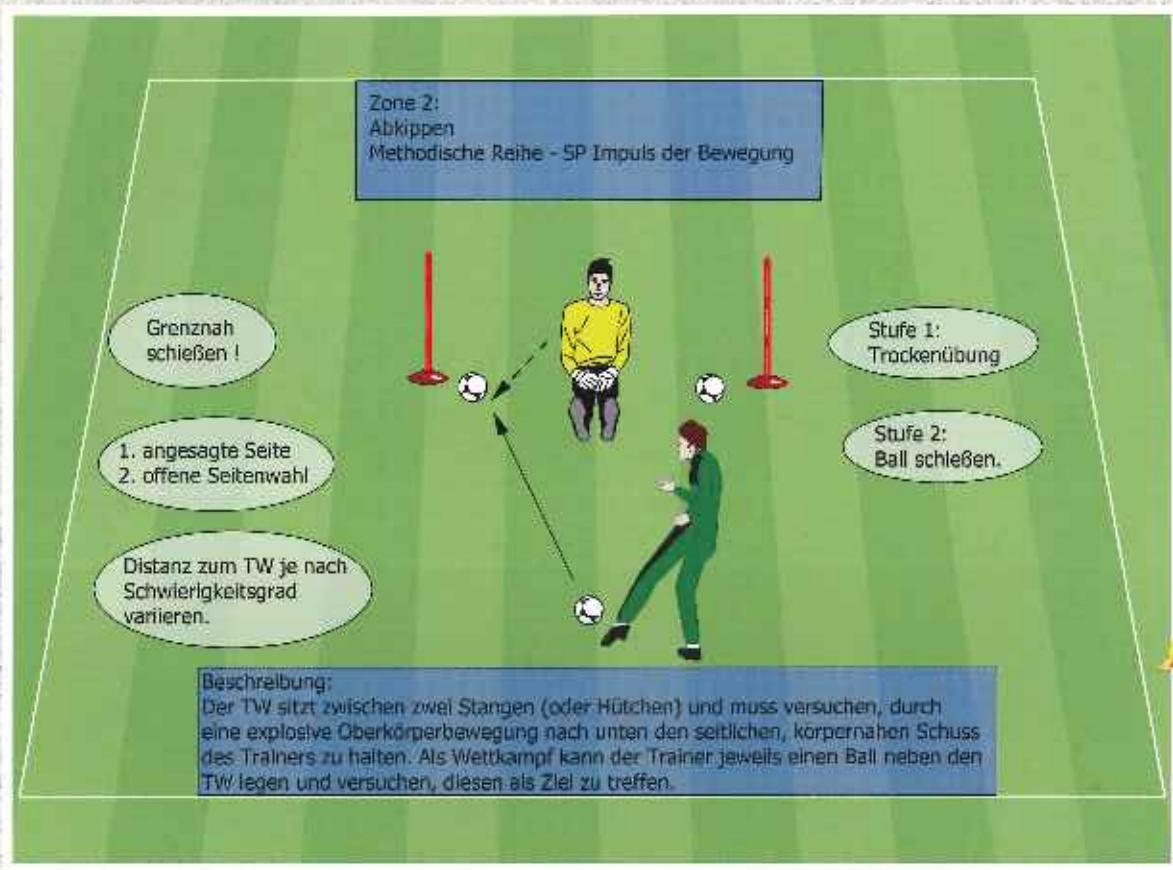
Abstände und Größe des Hütchen-Tores je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

**Beschreibung:**  
Ein TW steht in der Mitte zwischen zwei TW in einem Hütchen-Tor. Die beiden TW bzw. Trainer außerhalb müssen sich den Ball so über die Hütchen-Linie zuspielen, dass der TW in der Mitte den Ball nicht bekommen kann. Der Ball wird ausschließlich flach gespielt. Schafft es der TW in der Mitte den Ball aufzuhalten, bekommt er dafür einen Punkt. Schafft er es nicht, so darf der TW, der den Ball durch gespielt hat, in das Hütchen-Tor auf die Torwart-Linie und Punkte sammeln (Wechsel). Abstände optimal für die Technik "Abkippen" wählen.

**Punktwertung:**  
TW in der Mitte hält den Ball auf + 1, TW hält den Ball auch fest + 2



## (Üben) Methodische Lernreihe





# Best-Practice Übungen

**Zone 2:**  
Abkippen  
Methodische Reihe - SP Beinbewegung I

Grenznah schließen!

Distanz zum TW je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

Stufe 1:  
Trockenübung

Stufe 2:  
Ball schießen.

**Beschreibung:**  
Der TW befindet sich im einbeinigen Kniestand zwischen zwei Stangen (oder Hütchen) und soll den Schuss des Trainers möglichst festhalten. Das Ball nahe bzw. nach oben angewinkelte Bein soll hierbei als "Kippbein" zur Seite weggestreckt werden. Als Ziel kann der Trainer einen Ball neben den TW legen.

**Zone 2:**  
Abkippen  
Methodische Reihe - SP Beinbewegung II  
+ SP Bein-/Oberkörper-Koordination

Stufe 1:  
Trockenübung ohne Bodenkontakt.

Stufe 2:  
Trockenübung mit Bodenkontakt - TW spielt den ruhenden Ball mit dem Kippbein zur Seite.

Stufe 3+4:  
Abkippen mit Bodenkontakt nach zugepasstem/geworfenem Ball.

**Beschreibung:**  
Der TW soll im Stand unter Anleitung des Trainers mehrere hinführende Übungen zum Abkippen durchführen - zunächst ohne Bodenkontakt, dann mit Bodenkontakt.



**Zone 2:**  
Abkippen  
Methodische Reihe - SP Ganzkörperbewegung

Grenznah schießen!

1. angesagte Seite  
2. offene Seitenwahl

Distanz zum TW je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

**Beschreibung:**  
Der TW befindet sich im virtuellen Tor von Zone 2 (3-5 m breit) und soll per Abkippbewegung die seitlichen Schüsse des Trainers beidseitig im Wechsel halten.

### (Anwenden) Technik-Wettkampf

**Zone 2:**  
Abkippen  
Technik-Wettkampf: "Hütchen-Schütze"

Distanz zum TW je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

**Punktwertung:**  
Trainer: + 1 bei Tor oder + 2 bei Hütchen umgeschossen,  
TW: + 1 bei abgelenkt oder + 2 bei Ball festgehalten

**Beschreibung:**  
Der TW steht im virtuellen Tor von Zone 2 (3-5 m breit), knapp hinter der Torlinie befindet sich links und rechts ein großes Hütchen. Der Trainer versucht eines der Hütchen umzuschließen oder ein Tor zu erzielen. Der TW versucht ein Gegentor zu verhindern bzw. den Ball festzuhalten.





### 2.2 Abrollen zum flachen Ball



Wie ein Fahrstuhl wird der Körperschwerpunkt nach unten verlagert.

Bei Bällen, die nun noch **weiter nach außen** gespielt werden bzw. das **virtuelle Tor** noch größer ist als beim Abkippen, reicht die Technik des Abkippens von der **Reichweite** her nicht mehr aus, um einen weiter nach außen geschossenen Ball noch erreichen zu können – eine **weitere Technik** wird notwendig: Das Abrollen. **Hauptunterschied** zum Abkippen ist zum einen die Bewegung des Ball nahen Beines, das nun nicht mehr seitlich weg vom Ball geschwungen wird, sondern mit einem **einleitenden Schritt** aktiv den Weg zum Ball sucht und durch eine **Beugung im Knie** eine

Bewegung von seitlich unten zum Ball hin ermöglicht. Zum anderen kann der Torhüter nun viel **geschmeidiger** in eine seitliche Körperlage zum Ball hin abrollen als es noch beim Abkippen der Fall war.

Das **Wort „Fallen“** soll hier an dieser Stelle bewusst vermieden werden, da es einen ungünstigen und von uns nicht gewollten Bewegungsablauf des Torwarts suggeriert. Der Torhüter soll eben nicht von oben an den Ball „fallen“, sondern eher von **seitlich unten** mit den Händen **möglichst flach** an den Ball kommen.

Das Ball ferne Bein wird hierbei stets mitgezogen bzw. in seitlicher Körperlage angewinkelt, dies bleibt auch bei den folgenden Techniken so und hat folgende Gründe:

- ⚽ **Schwungknie** beim Aufstehen (siehe auch unter: Aufstehtechniken)
- ⚽ **Schutzknie** (Ball eingraben) falls ein Gegner nachsetzt
- ⚽ Stärkt das **Gleichgewicht** (verhindert Körperrücklage)
- ⚽ **Schwungknie** beim Hechten (Nutzen bei schwierigeren Techniken)



### Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter: ⚽ SPANNUNG   ⚽ IMPULS   ⚽ SCHRITT   ⚽ FAHRSTUHL  
⚽ ABROLLEN   ⚽ SEITE



## Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

### Schwerpunkt: Einleitung



1 Körpergrundhaltung, Torschluss „Katz“

2 Impuls der Bewegung kommt aus dem Ball fernem Bein

3 Ball nahes Bein leitet seitliche Bewegung ein

4 Schritt erfolgt schräg nach vorne aktiv in Ballrichtung (Stützschrift)

5 Schritt ist möglichst kurz, flach über dem Boden und schnell (nirgend Kontakt mit dem Vorderfuß)

6 Stützschrift, nimmt den Oberkörper seitlich mit Verbindungslinie Fuß-Knie-Schulter

### Schwerpunkt: Bewegung zum Ball



1 Geschwindigkeit, auf den Ball nahe Stützen

2 Körperschwerpunkt wird durch Kniebeugung des Stützbeins nach unten verlagert (Fahrsattel)

3 Oberkörper/Kopf sind seitlich in Richtung Ball geneigt und gehen „über“ das Knie

4 Hände als Felleipfer, beide Hände schieben aktiv nach vorne, möglichst flach und parallel zum Ball (kurzer Weg zum Ballsuchen)

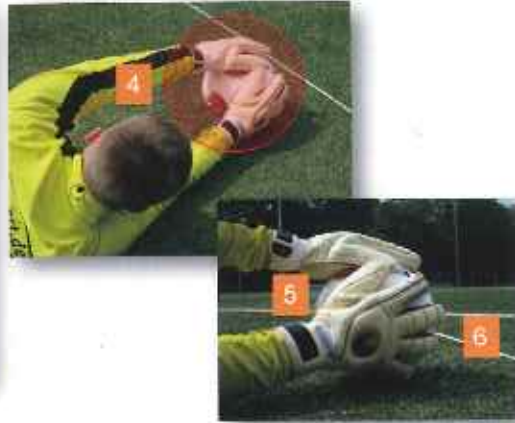
5 Knie des Stützbeins bleibt passiv angewinkelt

6 Körper rollt über die Körperseite geschmeidig und flüssig zum Ball ab

7 Bein-Oberschenkel hilft Oberkörper



### Schwerpunkt: Ballsicherung



- 1 Oberes Knie wird seitlich in die Bewegung mitgezogen und ist 90 Grad angewinkelt
- 2 Unteres Bein liegt am Boden an, ist leicht angewinkelt und stabilisiert die Seitenlage
- 3 Erster Kontakt am Ball mit beiden Händen gleichzeitig

- 4 Blickkontakt zum Ball
- 5 Angepasster Fang-Griff: Ball nahe (untere) Hand ist hinter dem Ball, Ball ferne (obere) Hand ist auf dem Ball (Coachingpunkte: Fang-Griff)
- 6 Ball leicht nach hinten ansetzen

### Häufigste Fehlerbilder:


1. Kein einleitender Auftaktschritt
2. Einleitender Schritt ist zu groß, dadurch kann Oberkörper nicht „mitgenommen“ werden
3. Ball nahes Bein wird nicht nach unten angewinkelt (Torwart fällt von oben an den Ball)
4. Hände kommen von oben an den Ball anstatt seitlich flach
5. Torwart springt von oben an den Ball
6. Falsche Handhaltung (Hände zu eng bzw. zu weit auseinander)
7. Torwart dreht auf den Bauch anstatt in die seitliche Lage abzurollen
8. Arme bzw. Ball naher Arm wird unter dem Oberkörper eingeklemmt



# Best-Practice Übungen

## (Vorbereiten) Torwart-Spiel

**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
TW-Spiel: "Torwart-Linie verteidigen"

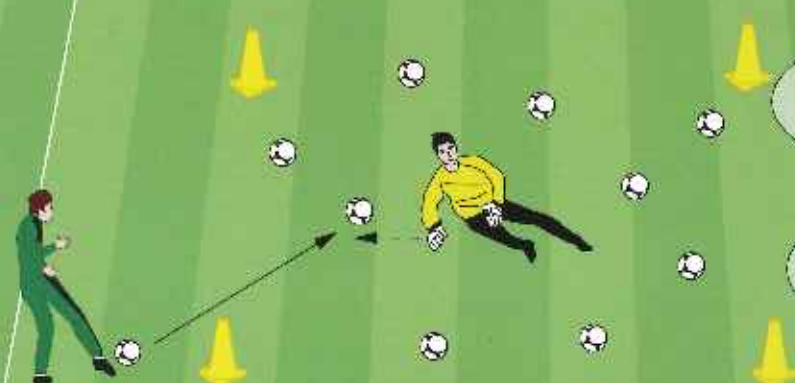


Abstände und Größe des Hütchen-Tores je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

**Beschreibung:**  
Ein TW steht in der Mitte zwischen zwei TW in einem Hütchen-Tor. Die beiden TW bzw. Trainer außerhalb müssen sich den Ball so über die Hütchen-Linie zuspielen, dass der TW in der Mitte den Ball nicht bekommen kann. Der Ball wird ausschließlich flach gespielt. Schafft es der TW in der Mitte den Ball aufzuhalten bekommt er dafür einen Punkt. Schafft er es nicht, so darf der TW der den Ball durch gespielt hat in das Hütchen-Tor auf die Torwart-Linie und Punkte sammeln (Wechsel). Abstände optimal für die Technik "Abrollen flach" wählen.

**Punktwertung:**  
TW in der Mitte fängt den Ball + 1

**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
TW-Spiel: Torwart-Ballwald



**Beschreibung:**  
Der TW steht in einem Quadrat mit mehreren verteilten Bällen (Ballwald) und verteidigt seine eigenen Bälle gegen den zugerollten bzw. geschossenen Ball des Trainers. Der Trainer steht außerhalb des Quadrates und versucht mit seinem eigenen Ball einen Ball aus dem Ballwald zu treffen.

Stufe 1: Trainer versucht einen Ball per Zurollen zu treffen.

Stufe 2: Trainer versucht einen Ball per Schuss zu treffen.



## (Üben) Methodische Lernreihe

**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
Methodische Reihe - SP Stabile Seitenlage

**Stufe 1:**  
Trainer versucht den TW aus dem Gleichgewicht zu bringen.

**Stufe 2:**  
TW dreht sich aus der Rücklage in die stabile Seitenlage.

**Stufe 3:**  
TW dreht sich von einer Seite auf die andere Seite in die stabile Seitenlage.

**Stufe 4:**  
Erweiterung von Stufe 3 mit Wurf/Schuss.

**Beschreibung:**  
Der TW befindet sich in der stabilen Seitenlage am Boden und soll diese schrittweise verbessern bzw. unter erschwerten Bedingungen einnehmen und halten lernen, zunächst mit einem eigenen Ball, dann mit einem zugespülten Ball.

**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
Methodische Reihe - SP Arm- und Handhaltung

**Stufe 1:**  
Ball zurollen.

**Stufe 2:**  
Ball schleßen.

**Erweiterung:**  
Arme angewinkelt

**Beschreibung:**  
Der TW liegt in der stabilen Seitenlage und soll durch die vom Trainer zugespülten Bälle lernen, wie er einen seitlich flachen Ball am besten greifen und sichern kann. Schwerpunktmäßig wird hierbei die Arm- und Handhaltung geübt.





# Best-Practice Übungen





**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
Methodische Reihe - SP Abrollen  
Vorübung: "Ball-Balance"

**1**  
TW im Kniestand:  
Ball liegt in der Hand.

**2**  
TW im Kniestand:  
Ball über Kopf werfen.

**3**  
TW im Kniestand:  
Ball liegt in der Hand.

**4**  
TW im Stand:  
Ball über Kopf werfen.

Endposition Übung 1 - 4

**Beschreibung:**  
Aus unterschiedlichen Startpositionen soll der TW mit dem Ball in der Hand in die stabile Seitenlage abrollen, ohne hierbei den Ball zu verlieren - zuerst mit beiden Händen, dann nur noch den Ball auf einer Hand balancierend.

**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
Methodische Reihe - SP: Abrollen

Stufe 1:  
Trainer zieht den TW in die Seite.

Stufe 2:  
Trockenübung zum ruhenden Ball.

Stufe 3:  
Ball zurollen.

Stufe 4:  
Ball schießen.

TW im Kniestand

Idee Wettkampf:  
Trainer muss ein Hütchen treffen, TW den Ball festhalten.

**Beschreibung:**  
Der TW kniet zwischen zwei Stangen (oder Hütchen) und soll sich über den seitlichen Oberschenkel aktiv entlang der Kappenreihe nach vorne abrollen, um den Ball dort zu halten und zu verhindern, dass der Trainer eine Kappe trifft.







## Best-Practice Übungen

**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
Methodische Reihe - SP Ganzkörperstreckung

**Stufe 1:**  
Trockenübung zum ruhenden Ball.

**Stufe 2:**  
Ball zurollen.

**Stufe 3:**  
Ball schießen.

TW im einbeinigen Kniestand - ein Knie ist angewinkelt.

Wettkampf:  
Trainer muss das Hütchen treffen, TW den Ball festhalten.

**Beschreibung:**  
Der TW kniet (einbeinig) zwischen zwei Stangen (oder Hütchen) und soll sich über das angewinkelte Abrollbein aktiv entlang der Kappenreihe nach vorne abrollen, um den Ball dort zu halten und zu verhindern, dass der Trainer eine Kappe trifft.

**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
Methodische Reihe - SP Ganzkörperbewegung - Stützschritt -

**Stufe 1:**  
Trainer zieht den TW in die Seite.

**Stufe 2:**  
Trockenübung zum ruhenden Ball.

**Stufe 3:**  
Ball zurollen.

**Stufe 4:**  
Ball schießen.

TW im Stand

Idee Wettkampf:  
Trainer muss das Hütchen treffen, TW den Ball festhalten.

**Tipp:** Reifen als Orientierung für den Schritt hinlegen.

**Beschreibung:**  
Der TW steht zwischen zwei Stangen (oder Hütchen) und soll sich über das Abrollbein aktiv entlang der Kappenreihe nach vorne abrollen, um den Ball dort zu halten und zu verhindern, dass der Trainer eine Kappe trifft.





**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
Methodische Reihe - SP Ganzkörperbewegung  
"Fahrstuhl"

**Stufe 1:**  
Trockenübung

**Stufe 2:**  
Trockenübung zum ruhenden Ball.

**Stufe 3:**  
Ball zurollen.

**Stufe 4:**  
Ball schießen.

**Tipp:** Reifen als Orientierung für den Schritt hinlegen.

**Wettkampf:**  
Trainer muss das Hütchen treffen, TW den Ball festhalten.

**Beschreibung:**  
Der TW steht im virtuellen Tor von Zone 2 und soll sich über das Abrollbein aktiv entlang der Kappenreihe nach vorne abrollen, um den Ball dort zu halten. Um das Tiefgehen des Oberkörpers bzw. des Körperschwerpunktes (Fahrstuhl) zu schulen, soll der TW unter einer Hürdenstange hindurch.

**TW im Stand**

### (Anwenden) Technik-Wettkampf

**Zone 2:**  
Abrollen flacher Ball  
Technik-Wettkampf: "Hütchen-Schütze"

**Punktewertung:**  
Trainer: + 1 bei Tor oder + 2 bei Hütchen umgeschossen,  
TW: + 1 bei abgelenkt oder + 2 bei festgehalten

**Distanz zum TW je nach Schwierigkeitsgrad variieren.**

**Hütchen je nach Schwierigkeitsgrad weiter nach außen setzen.**

**Beschreibung:**  
Der TW steht im Übergangstor Zone 2/3 Tor (4-5 m breit), knapp hinter der Torlinie befindet sich links und rechts ein großes Hütchen. Der Trainer versucht eines der Hütchen umzuschießen oder ein Tor zu erzielen. Der TW versucht ein Gegentor zu verhindern bzw. den Ball fest zu halten.







### 2.3 Abrollen zum Flugball



#### Geschmeidige Landung am Boden wie ein Raubtier.

Analog zur o. a. Abrolltechnik zum flachen Ball folgt auch das Abrollen zum Flugball den gleichen **Grundlagen des Abrollens**. Darüber hinaus muss der Torhüter nun ein **generelles Problem** lösen, das ihm stets bei seitlichen Flugbällen begegnen wird: **Die Landung**.

Es sei bereits an dieser Stelle erwähnt, dass es ergänzend zu unserer bei dieser Technik angeführten **Landetechnik** mit dem Ball in der Hand (**Ansaugen am Boden**) noch eine weitere, **alternative Landetechnik** gibt, die zwar nicht so geschmeidig abläuft wie das „Ansaugen“, jedoch vom motorischen Anforderungsprofil her vielleicht ein wenig einfacher zu erlernen ist. Näheres findet man hierzu beim Thema „**Hechten – Fangen und Landung**“ im folgenden Coaching-Handbuch zu Zone 3.

Besonders wichtig bei der Technik „Abrollen zum Flugball“ erscheint uns zusätzlich noch die Phase zu sein, bevor der Torhüter in die Landephase überleitet und mit dem Ball abrollt, also die **Streckphase** des gesamten Körpers zum Ball hin. Hier beobachtet man immer wieder Torhüter, die mit einer sehr aufwändigen und **sprunggewaltigen Absprungbewegung** den Kontakt zum Boden verlassen und in Richtung Ball abspringen, obwohl dies

bei einer **optimalen Körperstreckung** oft gar nicht notwendig wäre. Zudem birgt jegliches Abspringen **das Risiko**, „zu weit bzw. dynamisch“ zu springen und vor allen Dingen, sich während der Flugphase eher in eine dem Ball abwendende Drehbewegung bzw. zu frühe Abrollbewegung zu verlieren (hier verliert der Torhüter oft im entscheidenden letzten Drittel an Länge). Darüber hinaus ist eine **Landung mit dem Ball** in der Hand im Anschluss an einen enorm sprunggewaltigen und weiten Absprung wesentlich schwieriger in eine sichere Landephase zu bringen als eine wesentlich unspektakulärere Streckbewegung. Wir nennen dieses Prinzip auch: **Strecken vor Springen**, d. h. es ist wesentlich wichtiger den gesamten Körper in Richtung Ball zu strecken als zu versuchen, fehlende Streckung durch einen Absprung auszugleichen. Oft reicht die optimale Streckung aus, um bei einer guten Torverkleinerung den Ball zu erreichen, denn ohne Streckung bringt mir auch ein guter Absprung nichts.

Keine Frage, bei sehr weiten Bällen ist ein Absprung notwendig (siehe Techniken zum Hechten im nächsten Coaching-Handbuch zum Thema Zone 3), doch ist immer **die Frage**, ob der entsprechende Ball auch wirklich einen Absprung erfordert.



**Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:**







## 2 Die 17 Zonen-Techniken



7 Ball sucht den 1. Kontakt am Boden - **KONTAKT**



8 Sanfte Landung am Boden - **ANSAUGEN**



9 Körper dreht über den Ball ein - **SEITE**

**Schlüsselwörter:** ⚽ SPANNUNG ⚽ IMPULS ⚽ SCHRITT ⚽ FEDER ⚽ STRECKEN  
⚽ OFFEN ⚽ KONTAKT ⚽ ANSAUGEN ⚽ SEITE



## Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

### Schwerpunkt: Einleitung



- 1 Körpergrundhaltung „Vorschuss „Katze“
- 2 Impuls der Bewegung kommt aus dem Ball fernem Bein
- 3 Ball nahes Bein leitet seitliche Bewegung ein

- 4 Schritt erfolgt schräg nach vorne aktiv in Ballrichtung (Stützschrift)
- 5 Schritt ist möglichst kurz, flach über dem Boden und schnell (erster Kontakt mit dem Vorderfuß)
- 6 Stützschrift nimmt den Oberkörper seitlich mit. Verbindungslinie Fuß-Knie-Schulter

### Schwerpunkt: Bewegung zum Ball



- 1 Gewichtsverlagerung auf das Ball nahe Stützbein
- 2 Körperschwerpunkt wird durch Kniebeugung des Stützbeins leicht nach unten verlagert (Fahstuhl)
- 3 Oberkörper/Kopf sind seitlich in Richtung Ball geneigt und gehen „über“ das Knie

- 4 Hände als Platziplize: Beide Hände schieben aktiv zum Ball (konzen Weg zum Ball suchen, Gesamtkörperstreckung zum Ball)
- 5 Knie des Ball fernem Beins wird aktiv mit in die Ballserie angezogen
- 6 Ball nahes Bein kommt in eine aktive Streckbewegung. Fuß hält den Bodenkontakt





## 2 Die 17 Zonen-Techniken

Schwerpunkt: Einleitung der Landung

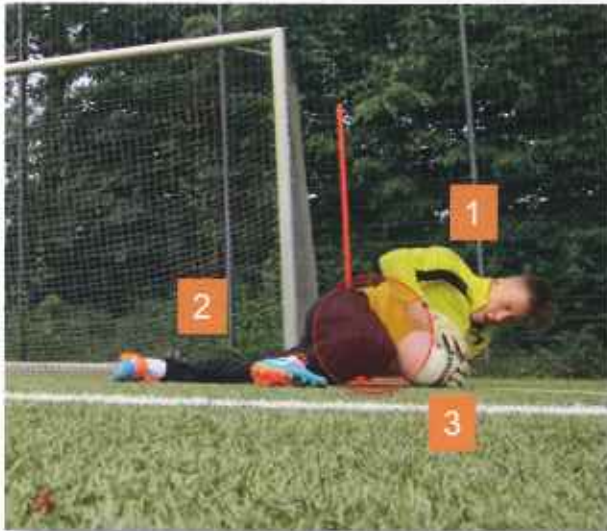


- 1 Blickkontakt zum Ball
- 2 Seitlicher Fang-Griff sichert den Ball
- 3 Gesicherter Ball leitet die Landebewegung nach unten ein
- 4 Ball fernes Knie ist angewinkelt
- 5 Den ersten Kontakt am Boden mit dem gesicherten Ball suchen
- 6 Abfedern der Landung: Arme geben mit Bodenkontakt des Balles leicht nach und saugen den Körper zum Boden an





## Schwerpunkt: Landung am Boden



- 1 Oberkörper saugt sich durch nachgebende Arme nah an den Ball
- 2 Unteres Bein liegt am Boden an, ist leicht angewinkelt und stabilisiert die Seitenlage
- 3 Ball wird als Drehscharnier genutzt

- 4 Körper dreht mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung seitlich über den Ball in die stabile Seitenlage ein
- 5 Oberes Knie ist angewinkelt
- 6 Ball ist leicht oberhalb des Bodens, vor dem Körper und wird im Fang-Griff gesichert

## Häufigste Fehlerbilder:

1. Kein einleitender Auftaktschritt
2. Einleitender Schritt ist zu groß, dadurch kann Oberkörper nicht „mitgenommen“ werden
3. Ball nahes Bein wird nicht nach unten angewinkelt (fehlende Federung / Beinstreckung)
4. Falsche Handhaltung (Hände zu eng bzw. zu weit auseinander)
5. Fehlende Körperstreckung zum Ball
6. Torwart dreht während der Bewegung zum Ball hin zu früh auf den Bauch ein
7. Torwart bricht die Streckbewegung durch eine Abdrehbewegung nach unten hin ab
8. Zu dynamischer / unkontrollierter Absprung zum Ball bzw. gegen den Ball
9. **Landung:** Arme bzw. Ball naher Arm wird unter dem Oberkörper eingeklemmt
10. **Landung:** Ball wird zu feste auf den Boden geschlagen und springt aus der Hand
11. **Landung:** Torwart „knallt“ auf den Boden anstatt sich geschmeidig abzufedern
12. **Landung:** Erster Kontakt am Boden ist mit dem unteren Knie



# Best-Practice Übungen

## (Vorbereiten) Torwart-Spiel

**Zone 2:**  
 Abrollen zum Flugball  
 TW-Spiel: "Schockwurf-Spiel"  
 Torwart-Trainer-Duell

**Punktwertung:**  
 Treffer im Feld + 1 Trainer,  
 Fangen + 1 Torwart

Spielfeld 5 x 5 m,  
 je nach Schwierigkeitsgrad.

**Beschreibung:**  
 Der Trainer versucht im beidhändigen Wurf (von unten) den Ball im Feld des TW zu versenken (zunächst ohne Täuschungen, dann mit). Der TW versucht dies zu verhindern bzw. im Idealfall den Ball vor dem Bodenkontakt zu fangen. Zur Erschwerung muss der TW am Ende von der Stelle aus starten, an der er den letzten Ball gefangen hat. Die Bälle werden mindestens in Kniehöhe geworfen.

**Zone 2:**  
 Abrollen zum Flugball  
 TW-Spiel: "Schockwurf-Spiel"  
 Torwart-Duell

Spielfeld 7 x 7 m,  
 je nach Schwierigkeitsgrad.

Abstand der Felder  
 2 - 3 m.

**Punktwertung:**  
 Treffer im Feld + 1,  
 Fangen + 1

**Beschreibung:**  
 Der TW mit Ball versucht im beidhändigen Wurf (von unten) den Ball im anderen Feld zu versenken (zunächst ohne Täuschungen, dann mit). Der andere TW versucht dies zu verhindern bzw. im Idealfall den Ball vor dem Bodenkontakt zu fangen. Der neue Werfer muss stets von dem Punkt aus werfen, wo er den Ball gefangen hat. Der Ball muss mindestens auf Kniehöhe geworfen werden.



## (Üben) Methodische Lernreihe

Zone 2:  
Abrollen zum Flugball  
Methodische Reihe - SP Abrollen / Landung  
- frontal -

**1** Stufe 1:  
Aus dem Kniestand.

**2** Stufe 2:  
Aus dem Stand.

**Beschreibung:**  
Der TW lässt sich nach vorne/unten Richtung Boden fallen und soll versuchen, den Aufprall bzw. Bodenkontakt mit seinen Händen so gut es geht abzufedern. Dies gelingt am besten, wenn er sich mit dem Kontakt der Hände am Boden in eine tiefe Liegestütze ansaugt und kurz vor dem Boden mit einer 1/4 Drehung auf die Seite eindreht. Erst üben ohne die 1/4 Drehung, dann mit.





# Best-Practice Übungen

**Zone 2:**  
Abrollen zum Flugball  
Methodische Reihe - SP Abrollen / Landung  
- seitlich -

**1** Stufe 1: Aus dem Kniestand.

**2** Stufe 2: Aus dem Stand.

**Beschreibung:**  
Der TW lässt sich seitlich Richtung Boden fallen und soll versuchen, den Aufprall bzw. Bodenkontakt mit seinen Händen so gut es geht abzufedern. Dies gelingt am besten, wenn er sich mit dem Kontakt der Hände am Boden in eine tiefe Liegestütze ansaugt und kurz vor dem Boden mit einer 1/4 Drehung voll in die Seite eindreht.

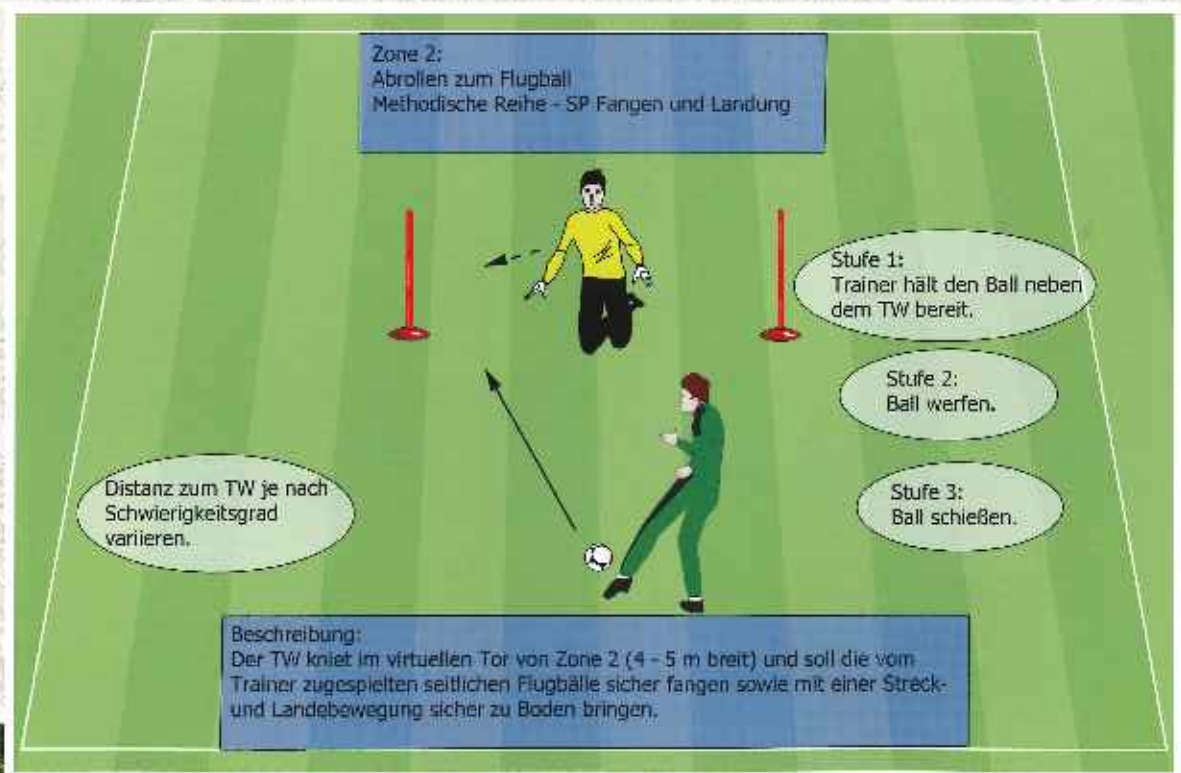
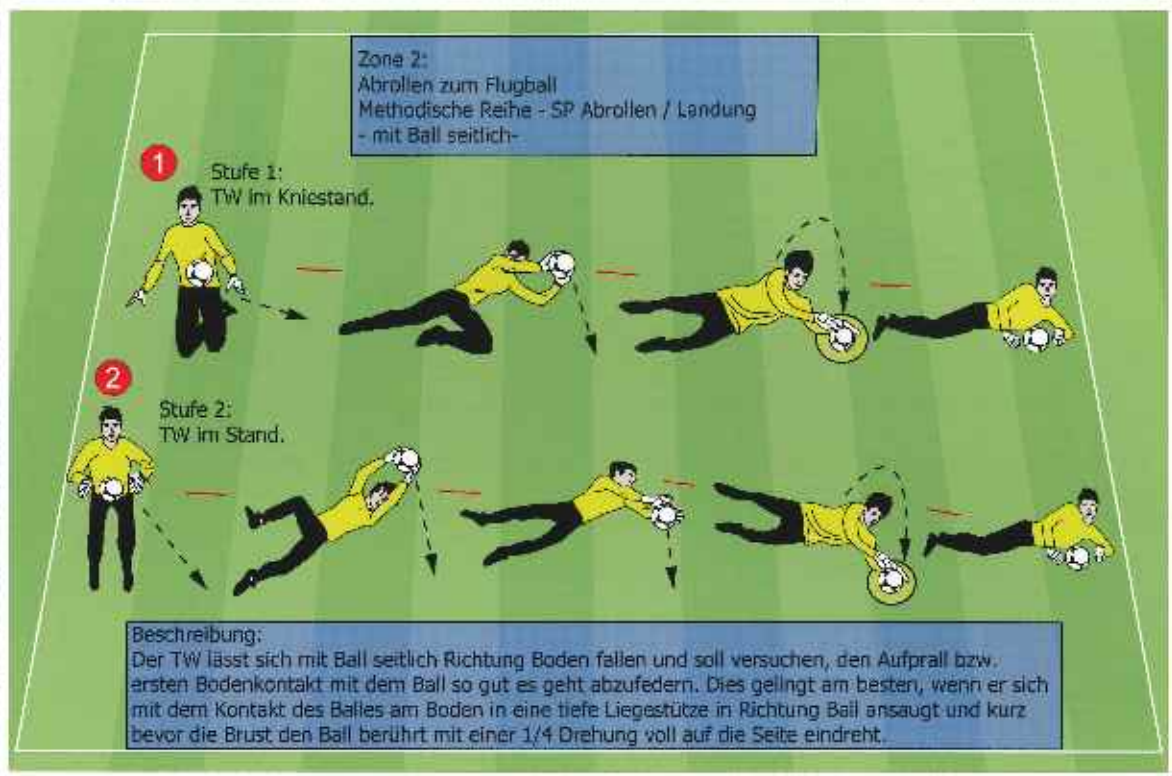
**Zone 2:**  
Abrollen zum Flugball  
Methodische Reihe - SP Abrollen / Landung  
- mit Ball frontal-

**1** Stufe 1: TW im Kniestand.

**2** Stufe 2: TW im Stand.

**Beschreibung:**  
Der TW lässt sich mit Ball nach vorne/unten Richtung Boden fallen und soll versuchen, den Aufprall bzw. ersten Bodenkontakt mit dem Ball so gut es geht abzufedern. Dies gelingt am besten, wenn er sich mit dem Kontakt des Balles am Boden in eine tiefe Liegestütze in Richtung Ball ansaugt und kurz bevor die Brust den Ball berührt mit einer 1/4 Drehung auf die Seite eindreht.











## Best-Practice Übungen


**Zone 2:**  
Abrollen zum Flugball  
Methodische Reihe - SP Abrollen / Landung  
- mit Ball seitlich-  
Zusatzübung: Querstange und Reifen

**Tipp:** Zudem als Ziel einen Reifen auf der anderen Seite der Querstange platzieren.

**1** Einen Reifen für den Auftaktschritt neben dem TW platzieren.

**2** 

**3** 

**4** 

**Beschreibung:**  
Der TW steht mit einem Ball in den Händen neben einer Hürden-Querstange und soll mit dem Ball so über die Querstange drüber, dass er den Ball bei der Landung auf der anderen Seite nicht aus den Händen verliert bzw. sich geschmeidig zum Boden hin ansaugt. Mit dem Kontakt des Balles am Boden geben die Arme nach und der Körper "zieht" zum Boden nach. Kurz bevor der Oberkörper den Ball komplett erreicht hat, dreht der TW sich seitlich in die stabile Seitenlage ein.

**Zone 2:**  
Abrollen zum Flugball  
Methodische Reihe - SP Ganzkörperbewegung und Stützschrift

**Tipp:** Einen Reifen als Orientierung für den Stützschrift hinlegen.

**Stufe 1:** Trockenübung

**Stufe 2:** Trainer hält den Ball seitlich neben dem TW bereit.

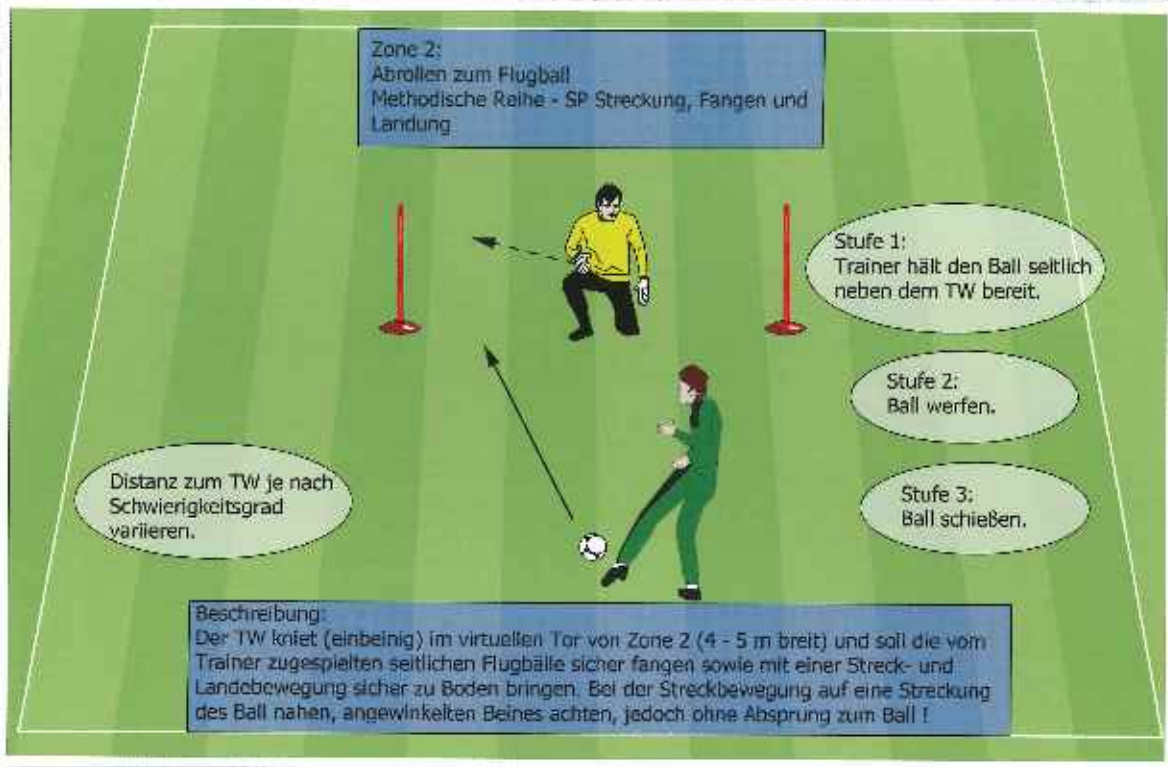
**Stufe 3:** Ball werfen.

**Stufe 4:** Ball schießen.

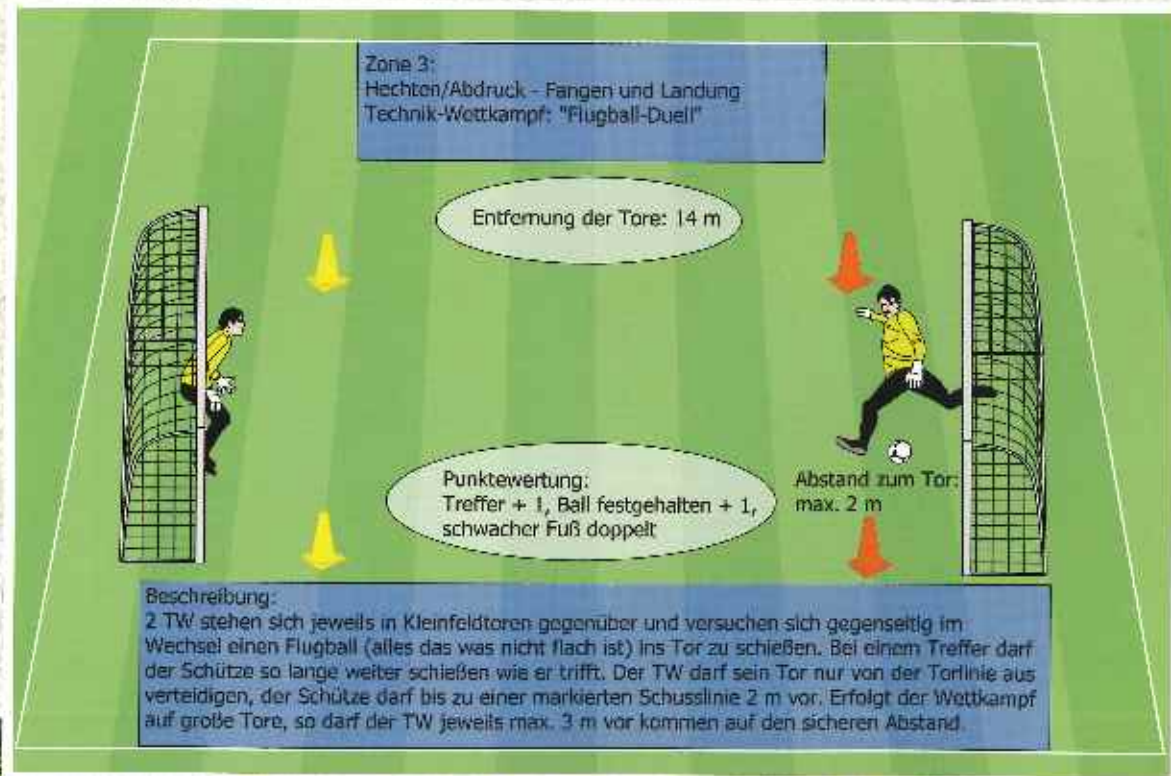
**Distanz zum TW** Je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

**Beschreibung:**  
Der TW steht im virtuellen Tor von Zone 2 (4 - 5 m breit) und soll die vom Trainer zugespielten seitlichen Flugbälle sicher fangen sowie mit einer Streck- und Landebewegung sicher zu Boden bringen. Bei der Streckbewegung auf eine Streckung des Ball nahen Beines achten, jedoch ohne Absprung zum Ball!





### (Anwenden) Technik-Wettkampf





### 2.4 Aufstehtechniken

Drei **wichtige, ergänzende Techniken** sind die sogenannten **Aufstehtechniken**, die dem Torhüter dabei helfen, möglichst schnell und zielgerichtet im Anschluss an eine bestimmte Situation mit Bodenkontakt **wieder nach oben** zu kommen - entweder um eine **zügige Spieleröffnung** zu ermöglichen oder aber um auf eine **Folgesituation (zweiter Ball)** optimal aus dem Stand wieder reagieren zu können.

Das **frontale Aufstehen** kann sowohl **ohne Ball** als auch mit dem Ball erfolgen, ohne Ball als **Aufstehtechnik für eine Folgesituation, mit Ball als Grundlage für eine möglichst schnelle Spielfortsetzung**. Der große Vorteil des frontalen Aufstehens ist, dass der Torhüter bei korrekter Ausführung im Anschluss wieder „**frontal**“ nach vorne zum Spielfeld hin steht.

**Der U-Turn** erfolgt stets ohne Ball und ist eine ideale Technik, um einen **Richtungswechsel** einzuleiten, beispielsweise bei einem **abgefälschten Ball** oder bei einem Folgeschuss, der genau entgegengesetzt der aktuellen Lage des Torwarts gespielt wird.

Das **Nachgehen** ist eine Technik, um insbesondere unmittelbar im Umfeld des Torwarts liegende Bälle (z. B. die durch den Torhüter nach vorne abgeklatscht wurden) möglichst schnell noch vor dem Angreifer zu erreichen.

**Voraussetzung** bei allen Aufstehtechniken ist das weiter oben beschriebene, angewinkelte **Schwungknie**, das jeweils mit in die seitliche Körperlage gezogen wird. 🏐

#### Frontales Aufstehen



Explosive Vertikalbewegung wie bei einem Raketenstart.



**MIT BALL:**

**Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:**



**Schlüsselwörter:** ⚽ SEITE ⚽ IMPULS ⚽ STÜTZE ⚽ DRUCK ⚽ STRECKEN ⚽ STAND







## Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

### Schwerpunkt: Einleitung / Schwungphase



- 1 Stabile Seitenlage als Ausgangsposition
- 2 Impuls der Bewegung kommt aus dem oberen, angewinkelten Knie

- 3 Oberes Bein kommt in eine dynamische Streckbewegung zur Seite
- 4 Oberkörper nutzt den Schwung der Bein Streckung und kommt synchron nach oben

### Schwerpunkt: Stützphase



- 1 Ball wird an den Körper heran gezogen und dient als Stütze beim Aufstehen
- 2 Unteres Bein wird angewinkelt und dient dem Körper mit dem Schienbein als Scharnier zur Seitenverlagerung
- 3 Oberkörper drückt sich über die Arme/Hände am Ball nach oben

- 4 Ball findet beim Mitteln sich auf und dient als Abdruckbein für die Aufstößbewegung
- 5 Oberkörper wird nach vorne verlagert
- 6 Arme werden durchgedrückt



### Schwerpunkt: Aufstehphase



- 1 Körpergewicht wird auf das Ball ferne Bein verlagert.
- 2 Oberkörper und Blickkontakt bleiben frontal zum Spielfeld gerichtet.
- 3 Gleichgewicht finden und halten.

- 4 Aufstehen durch Streckung des Ball ferne Beins.
- 5 Kontrollierte Positionierung in die Körpergrundhaltung.





## 2 Die 17 Zonen-Techniken

### OHNE BALL:



Schlüsselwörter: ⚽ SEITE ⚽ IMPULS ⚽ STÜTZE ⚽ VORNE ⚽ STRECKEN ⚽ STAND





## Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

### Schwerpunkt: Einleitung / Schwungphase



1 Starke Seitenlage als Ausgangsposition

2 Impuls der Bewegung kommt aus dem oberen, angewinkelten Knie

3 Oberes Bein kommt in eine dynamische Streckbewegung zur Seite

4 Oberkörper nutzt den Schwung der Bein Streckung und kommt synchron nach oben

### Schwerpunkt: Stützphase



1 Äußere Hand wird an den Körper heran gezogen und dient als Stütze beim Aufstehen

2 Unteres Bein wird angewinkelt und dient dem Körper mit dem Schenkel als Schmier zur Bodenverfälingerung

3 Oberkörper drückt sich über die Arme/Hande am Ball nach oben

4 Äußeres Bein richtet sich auf und dient als Abdruckbein für die Aufstößbewegung

5 Oberkörper wird nach vorne vorlagert

6 Äußerer Arm wird durchgedrückt





### Schwerpunkt: Aufstehphase



- 1 Körpergewicht wird auf das äußere Bein verlagert
- 2 Oberkörper und Blickkontakt bleiben frontal zum Spielfeld gerichtet
- 3 Aufstehen durch Streckung des äußeren Beins

- 4 Gleichgewicht finden und halten
- 5 Kontrollierte Positionierung in die Körpergrundhaltung

### Häufigste Fehlerbilder:

1. Oberes Knie ist nicht angewinkelt (dadurch kein Schwungknie möglich)
2. Hände bzw. Ball werden nicht als Stütze beim Aufstehen genutzt
3. Torwart kommt nicht wieder in den vollen, sicheren Stand hoch (falls möglich)
4. Oberkörper wird nicht nach vorne verlagert (Körperschwerpunkt hängt hinten)
5. Schwung aus der Beinstreckung wird nicht „mitgenommen“ (Effekt verpufft)





## U-Turn

Richtungswechsel wie bei einem U-Turn Wendemanöver.

**Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:**



**Schlüsselwörter:** ⚽ SEITE ⚽ IMPULS ⚽ HAND ⚽ DREHEN ⚽ STÜTZEN ⚽ DRUCK  
⚽ SCHRITT ⚽ BALL





## Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

### Schwerpunkt: Einleitung / Schwungphase



1 Startposition: Seitliche Körperlage

2 Oberes, angewinkeltes Bein kommt in eine dynamische Streckbewegung

3 Oberkörper nutzt den Schwung aus der Bein Streckung um nach oben zu kommen

4 Oberer Arm wird nach vorne gestreckt, um die Bein Streckung zu unterstützen

### Schwerpunkt: Drehimpuls



1 Außen Hand berührt den Boden und leitet durch eine Abdruckbewegung bzw. einen Drehimpuls die Körperdrehung (Seitenverlagerung) ein

2 Beine werden an den Körper gezogen und beginnen mit dem Oberkörper die Seiten zu wechseln

3 Beine bleiben während der Drehbewegung am Körper angewinkelt

4 Oberkörper dreht in einer frontalen Sitzposition über das Gesäß am Boden weiter zur anderen Seite (Drehkarussell)



### Schwerpunkt: Einleitung Aufstehphase



- 1 Ball nahe Hand setzt am Boden auf und führt die Drehbewegung zu Erde
- 2 Oberkörper wird nach vorne verlagert und ist zum Spielfeld gerichtet

- 3 Ball nahe Hand dient am Boden als Stütze beim Aufstehen
- 4 Ball fernes Bein setzt am Boden auf und gibt den ersten Impuls zur vertikalen, seitlichen Bewegung

### Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Oberes Knie ist nicht angewinkelt (dadurch kein Schwungknie möglich)
- 2. Torwart dreht nicht weit genug und steht dadurch über das Gesäß auf Torwart überdreht
- 3. Beine werden nicht komplett zur anderen Seite verlagert (liegen „im Weg“)
- 4. Oberkörper wird nicht nach vorne verlagert (Körperschwerpunkt hängt hinten)
- 5. Oberkörper bleibt zu aufrecht, Korb wird von oben nicht geschlossen
- 6. Hände werden nicht als Stütze beim Aufstehen genutzt

### Schwerpunkt: Abdruckphase



- 1 Oberkörper neigt sich in Richtung der Abdruckbewegung
- 2 Abdruckbein ist angewinkelt (Fahrtuhl/Feder)
- 3 Abdruck zum Ball mit dem Ball nahen Bein

- 4 Hände als Pfeilspitzen: Beide Hände schieben als Team aktiv zum jeweiligen Ball (Nützen Weg zum Ball suchen)
- 5 Körper rollt über die Körperseite geschmeidig und flüssig zum Ball ab
- 6 Bein-Oberschenkel-Hüfte-Oberkörper





## Nachgehen

Wie bei einem flachen Absprung einer Raubkatze.



**Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:**



**Schlüsselwörter:** ⚽ SEITE ⚽ STÜTZEN ⚽ SCHRITT ⚽ ZUG ⚽ SICHERN





## Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

### Schwerpunkt: Einleitung



1. Starke Beckenlage als Ausgangsposition

2. Impuls der Bewegung kommt aus dem oberem angewinkelten Knie, das nach vorne zieht

3. Untere Hand setzt seitlich neben dem Torwart am Boden auf und fungiert als Stütze

4. Oberkörper wird nach oben / vorne verlagert

### Schwerpunkt: Aufstehphase



1. Unterer Arm wirkt als Stütze und Impuls für Vorwärts- und Aufstiehbewegung

2. Oberkörper neigt sich nach vorne in Richtung Ball

3. Oberes Bein wird seitlich neben dem Körper aufgesetzt und leitet den Zug zum Ball ein

4. Beide Hände ziehen auf dem kürzesten Weg fortwärts zum Ball

5. Abdruck nach vorne zum Ball über das rechte Bein machen



Schwerpunkt: Ballsicherung



- 1 Oberkörper schiebt möglichst flach über den Boden frontal zum Ball
- 2 Erster Kontakt am Ball mit beiden Händen (seitlicher Fang-Griff)
- 3 Maximale Gesamtkörperstreckung

- 4 Der Körper zieht zum Ball nach
- 5 Körper dreht mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung seitlich über den Ball in die stabile Seitenlage ein
- 6 Oberes Knie ist angewinkelt und gräbt den Ball ein

### Häufigste Fehlerbilder:

- ⚽ 1. Torwart leitet den Abdruck zum Ball zu früh ein (zu weit noch entfernt)
- ⚽ 2. Torwart leitet den Abdruck zum Ball zu spät ein (Abdruck wird nicht genutzt)
- ⚽ 3. Oberkörper wird nicht nach vorne verlagert (Körperschwerpunkt hängt hinten)
- ⚽ 4. Hand wird nicht als Stütze beim Aufstehen genutzt
- ⚽ 5. Torwart drückt sich eher im Bogen zum Ball ab (Zeitverlust)
- ⚽ 6. Abdruckschritt erfolgt auf der falschen Seite, d. h. nicht Ball nah



# Best-Practice Übungen

## (Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 2:  
Aufstehtechniken  
TW-Spiel: Stand up Duelle

1 2 3 4

Punktewertung:  
Gewonnenes Duell + 1

Beschreibung:  
Auf ein optisches Signal des Trainers sollen beide TW versuchen als erster den Ball des Trainers zu berühren. Es werden unterschiedliche Startpositionen vorgegeben.

## (Üben) Methodische Lernreihe

Zone 2:  
Aufstehtechniken  
Methodische Reihe - SP Frontales Aufstehen  
- Beinstreckung -

TW ist in der stabilen Seitenlage.

Trockenübungen ohne Ball:  
Stufe 1: in den Kniestand hoch  
Stufe 2: in den Stand hoch

Beschreibung:  
Der TW liegt in der stabilen Seitenlage und soll zunächst ohne Ball mit der korrekten Aufstehtechnik (Streckung des angewinkelten Knies) so schnell und stabil wie möglich nach oben kommen.



# Best-Practice Übungen

**Zone 2:**  
Aufstehtechniken  
Methodische Reihe - SP Frontales Aufstehen  
- Ballstütze -

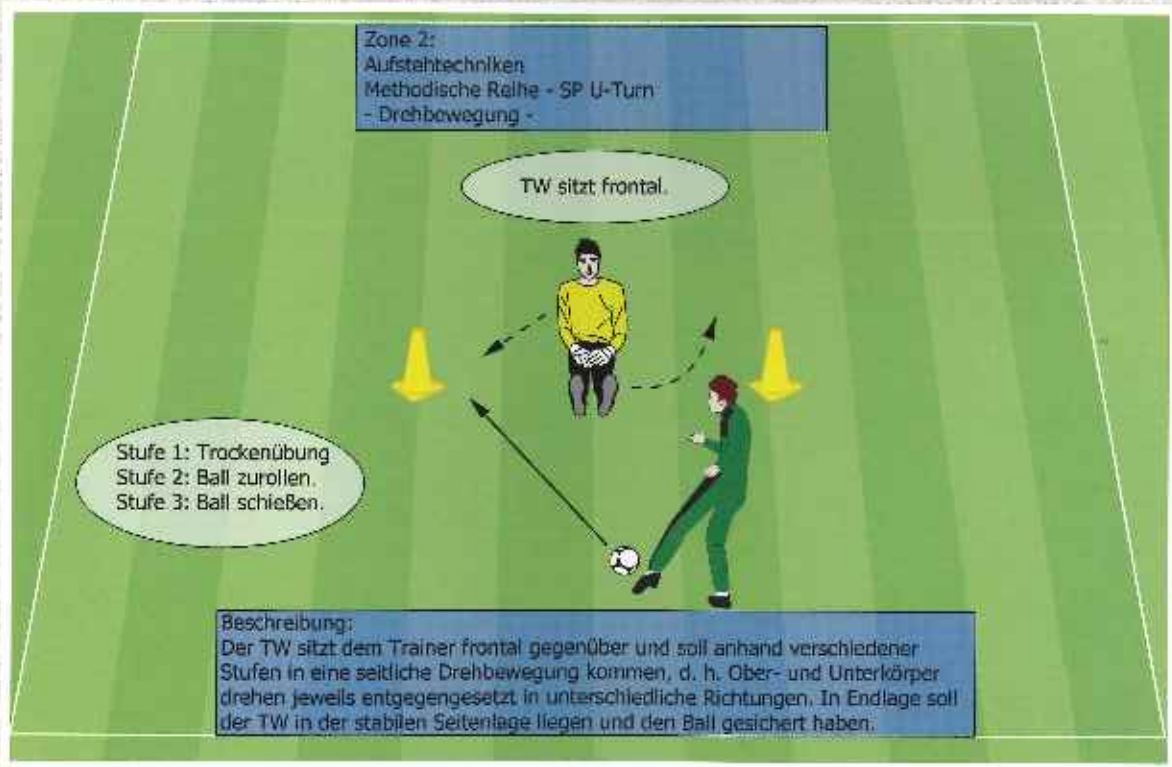
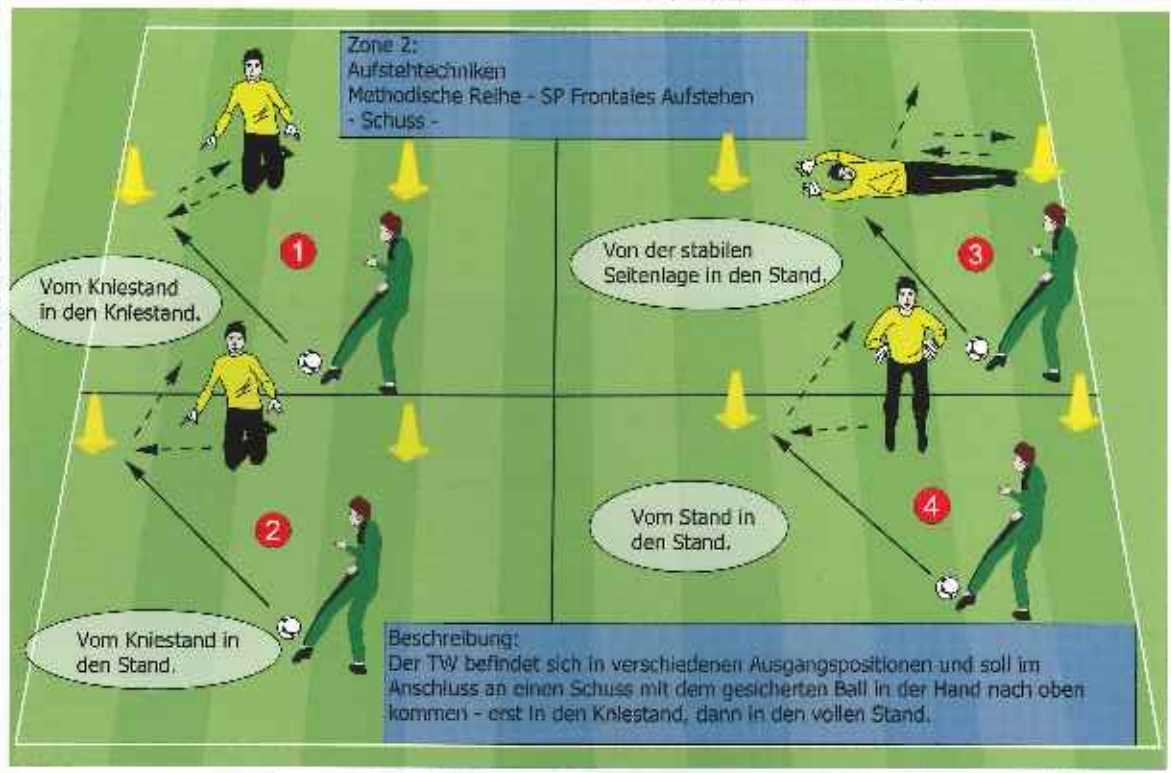
TW ist in der stabilen Seitenlage.

Trockenübungen mit Ball:  
Stufe 1: in den Kriestand hoch  
Stufe 2: in den Stand hoch

**Beschreibung:**  
Der TW liegt in der stabilen Seitenlage und soll mit dem Ball als Stütze sowie der korrekten Aufstehtechnik (Streckung des angewinkelten Knies) so schnell und stabil wie möglich nach oben kommen.











# Best-Practice Übungen

**Zone 2:**  
Aufstehtechniken  
Methodische Reihe - SP U-Turn  
- Körperverlagerung -

TW in der stabilen Seitenlage.

Stufe 1: Trockenübung  
Stufe 2: Ball zurollen.  
Stufe 3: Ball schießen.

**Beschreibung:**  
Der TW befindet sich in der stabilen Seitenlage und soll anhand verschiedener Stufen in eine komplette seitliche Drehbewegung kommen, d. h. Ober- und Unterkörper drehen jeweils entgegengesetzt in unterschiedliche Richtungen. In Endlage soll der TW den Schuss des Trainers genau auf der anderen Seite halten.





Aufstehtechniken  
Methodische Reihe - SP U-Turn  
- Aufstehen / Richtungswechsel -



TW im Stand.

1. Trockenübung mit Ball.
2. Ball zurollen.
3. Ball schießen.
4. Doppelaktion  
a. flach b. halb hoch c. Mix

1. angesagte Seite
2. offene Seitenwahl

**Beschreibung:**

Der TW befindet sich im vollen Stand in seinem Tor (Zone 2 oder Zone 3) und soll durch verschiedene Stufen den U-Turn aus der normalen Ausgangs- bzw. Standposition anwenden lernen. In der letzten Stufe spielt der Trainer zwei Bälle hintereinander als Doppelaktion in entgegengesetzte Seiten.





## Best-Practice Übungen

**Zone 2:**  
Aufstehtechiken  
Methodische Reihe - SP Sonderfall Nachgehen

**1** Stufe 1:  
TW zum ruhenden Ball.

**2** Stufe 2:  
TW vs. Trainer zum ruhenden Ball.

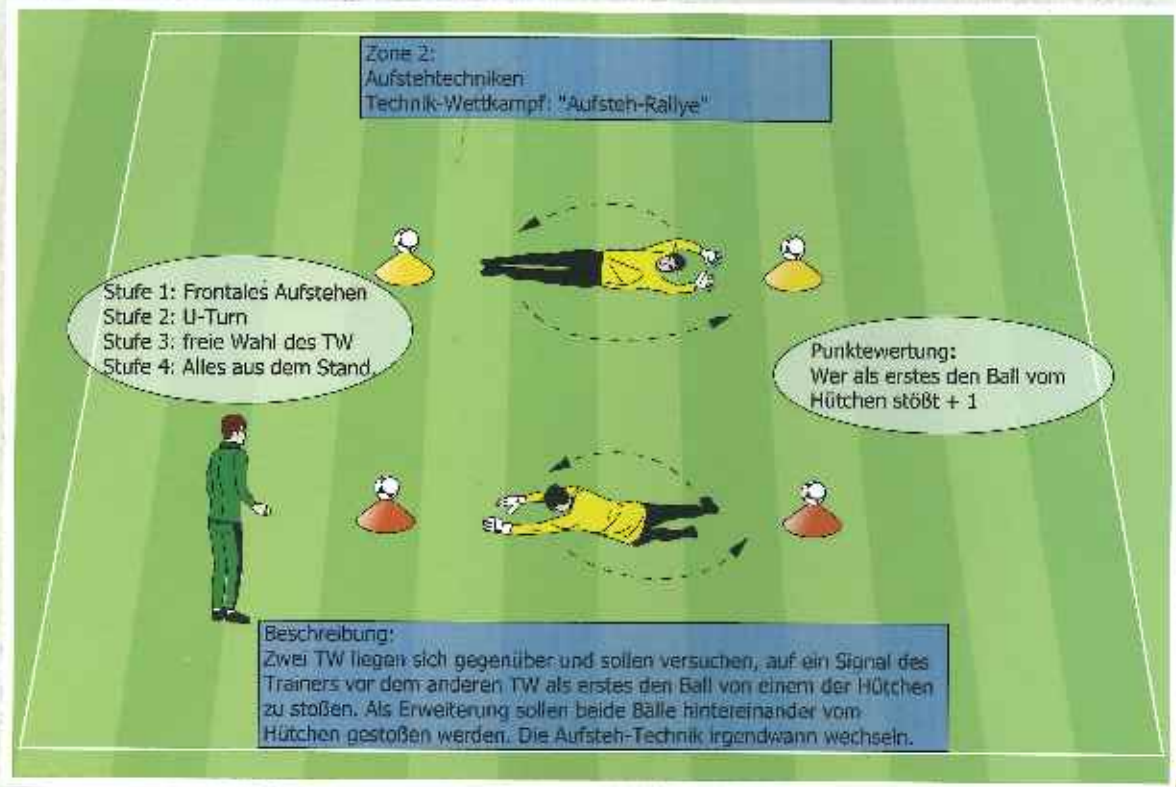
**3** Stufe 3:  
TW zum geworfenen Ball.  
Variante: Trainer läuft dem geworfenen Ball nach.

TW ist in Bauchlage oder in der stabilen Seitenlage.

**Beschreibung:**  
Der TW liegt in Bauchlage und soll in drei Stufen die Technik des Nachgehens lernen. Zur Erschwerung soll im Verlaufe der Übungen insbesondere Zeit- und Gegenruck aufgebaut werden. Alle Übungen sind auch als Wettkampf möglich.



## (Anwenden) Technik-Wettkampf







# MEINETORWARTSCHULE<sup>DE</sup>

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<sup>DE</sup>  
*Ausbildungssystem* 

## 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

568026

€ 12,90



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