



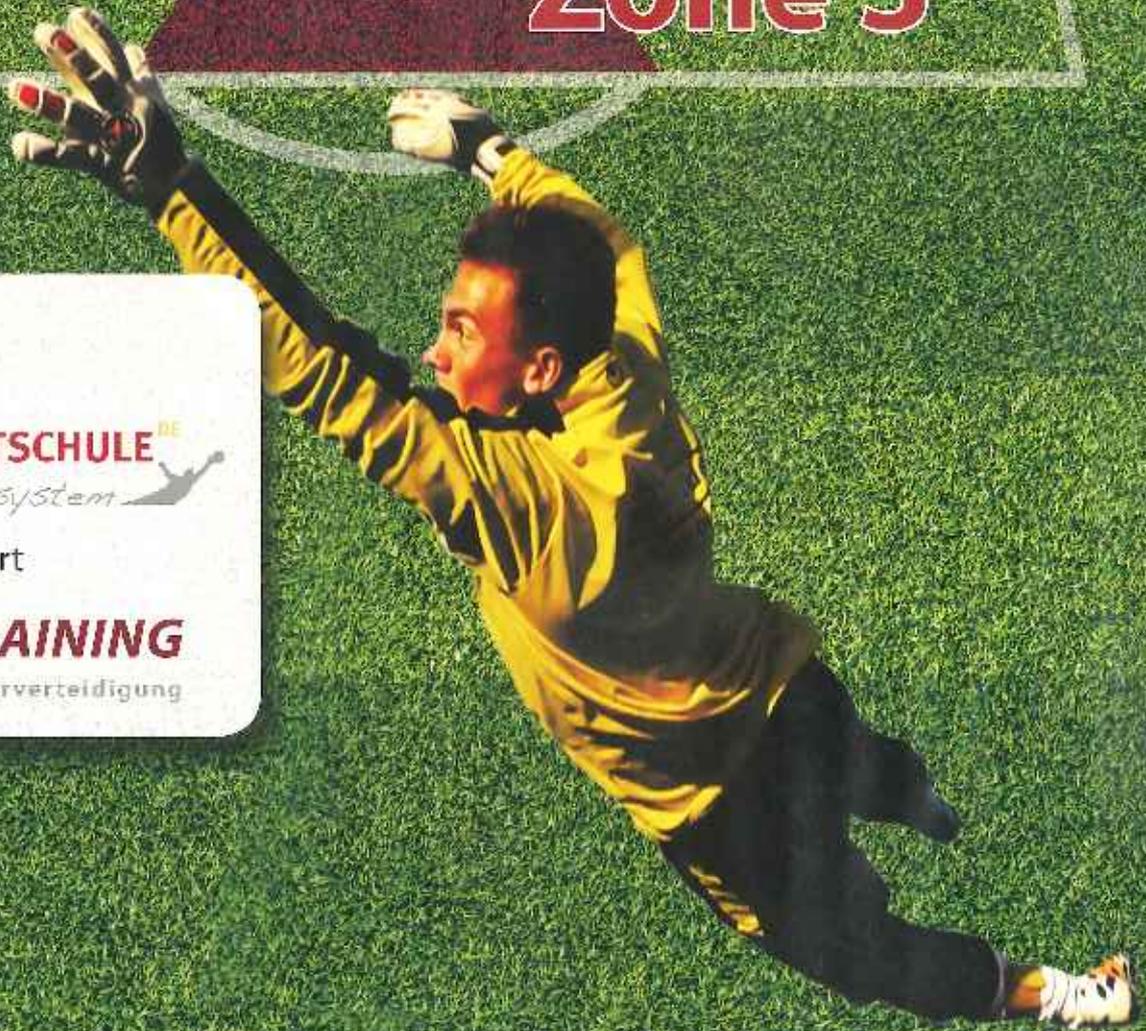
MEINETORWARTSCHULE^{DE}
Kompetenz. Vertrauen. Qualität.

Teil **4**

Coaching-Handbuch

17 Zonen-Techniken

Zone 3



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 978-3-945568-03-3

Quellenangabe externe Bilder/Fotos

Seite 8 ©selensergen

Seite 8 ©toromek

Seite 14 ©Maksim Pasko

Seite 16 ©Bertold Werkmann

Seite 16 ©103tbn

Seite 18 ©Andrey Popov

Seite 18 ©dpäpic

Seite 19 ©Trueffelpix

Seite 19 ©dpäpic

Seite 25 ©Kagenmi

Seite 43 ©lenographics



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 3 – Schwierigkeitsstufe 3	24
2.1	Hechten/Abdruck 1: Schieben zum flachen Ball	25
2.2	Hechten/Abdruck 2: Flugball – Fangen und Landung	33
2.3	Hechten/Abdruck 3: Flugball – Ablenken und Übergreifen	43
2.4	Hechten/Abdruck 4: Weit entfernter Ball	58
2.5	Hechten/Abdruck 5: Über-Kopf-Ball	70



Die Grafiken in diesem Buch wurden
erstellt mit easy Sports-Graphics.
easy-sports-software.com

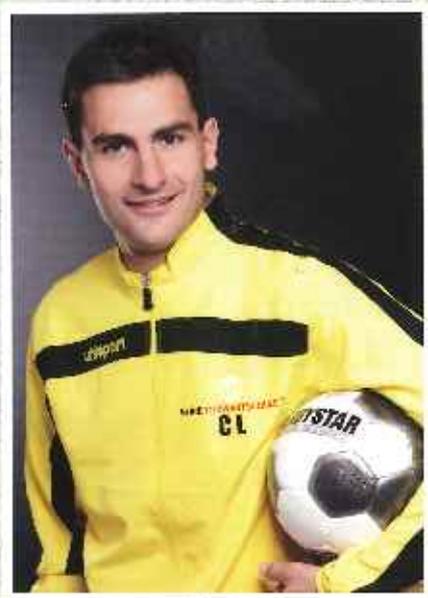


Die Fußball-Torhüter, die bereits in jungen Jahren eine umfassende und solide **Ausbildung in den Torwart-Techniken** erhalten haben, haben einen deutlichen Vorsprung gegenüber den Torhüterinnen und Torhütern, die sich erst in späteren Jahren durch mühsame Trainingsarbeit technische Bewegungsabläufe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



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 Bewegingsrepertoire** 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 bei der Gehirnhälften und damit eine breiter und vernetzter angelegte Speicherung der Informationen.

Das vorliegende **vierte 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 3 zu nähern.

Viel Spaß und Erfolg beim Erlernen der Zonen-Techniken!

Euer

Christian Lersch

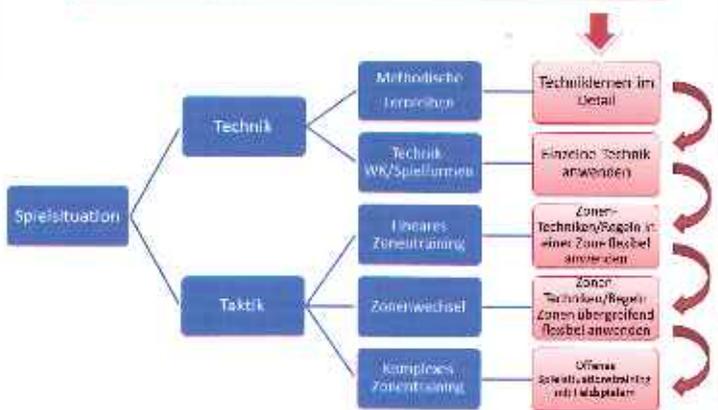
Faktoren einer Spielsituation



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 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 **MEINERTORWARTSCHULE** 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. Liebe 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.



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 monotonen 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 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 Krafteinsatz, 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 **MEINERORTSCHULE** kommt dieser Phase innerhalb der Trainingseinheiten durch eine **einleitende Spielform** nach.



Die Spielform ermöglicht zum einen, eine lebendige die Lernen 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 MEINERWARTSCHULE** 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 Gerüst 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 **Steuerelemente** 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 (**W**ettkampf / **S**piel)
- 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

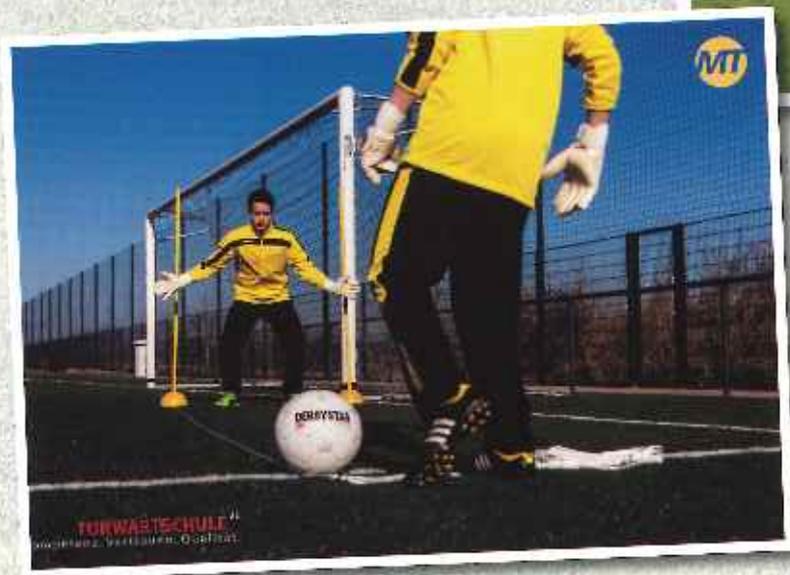
Die offene Seitenwahl ist ein ideales Mittel, um die Technik unter erschwerten Bedingungen oder in einer Wettkampfform zu trainieren, da dann nämlich neben der reinen Technik noch andere Inhalte wie Reaktion und Schnelligkeit eine Rolle spielen. Die offene Seitenwahl sollte erst zum Einsatz kommen, wenn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

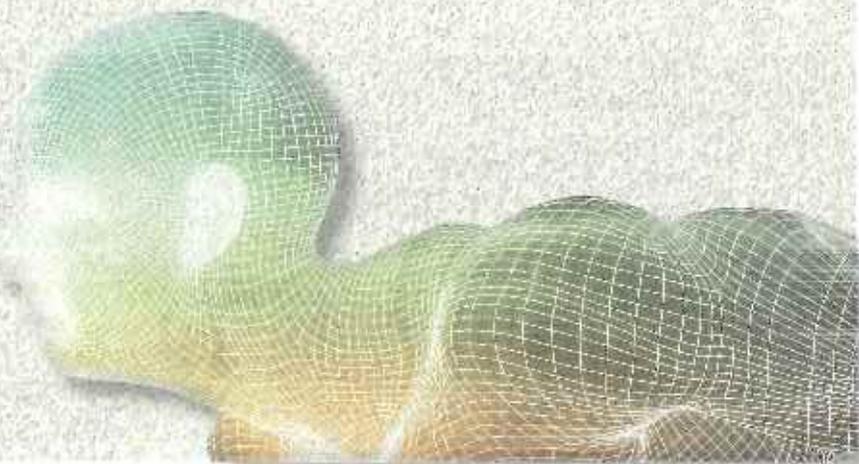
Beispiel: „Stelle Dir keinen rosa Elefanten vor.“ funktioniert nicht, da sich das Gehirn bereits beim Durchlesen der Aufgabe einen rosa Elefanten vorstellen muss, um ihn dann im zweiten Schritt negieren zu können, d.h. um es innerhalb des

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 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.

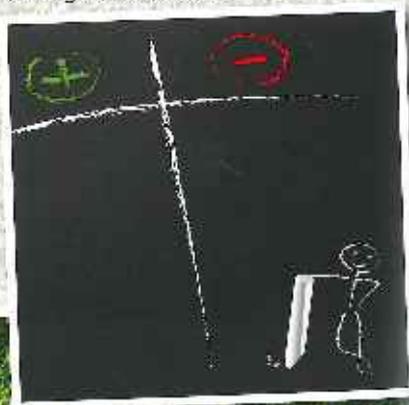


Trainings- und Entwicklungsplanung

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)



The graphic features the title 'Zielvereinbarung' in large red letters. Surrounding it are six icons with labels:

- Checklist (checkmark icon)
- Ideen (lightbulb icon)
- Bonus (exclamation mark icon)
- Motivation (thumbs up icon)
- Erfolg (bar chart icon)
- Zielsetzung (target icon)

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 **Tellschritten** 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	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: 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.

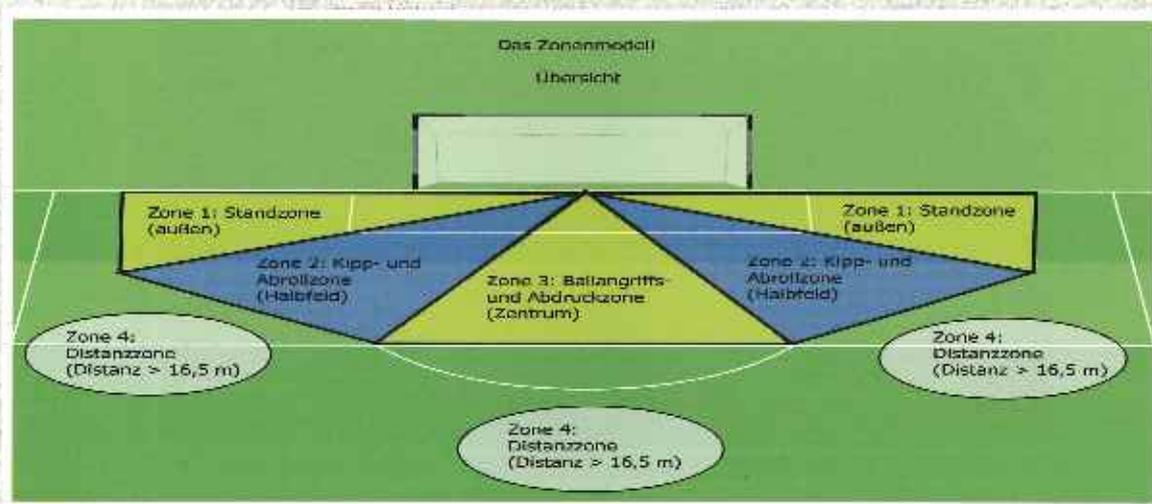
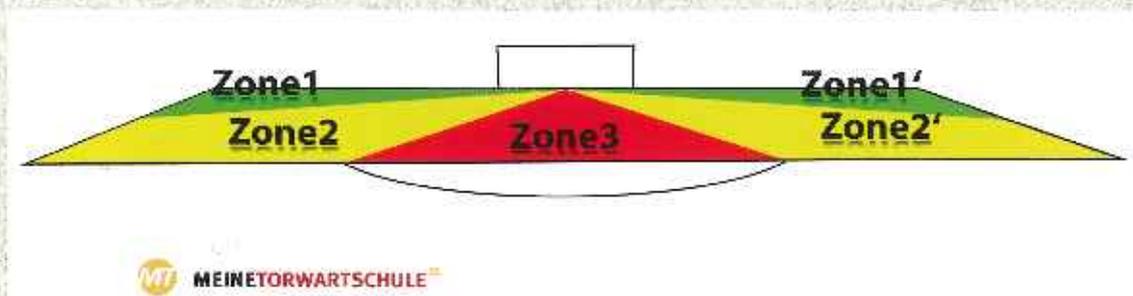
Neben den im ersten Coaching-Handbuch entwickelten und dargestellten Hintergründen und Grundlagen des Zonentrainings, wie beispielsweise dem richtigen Stellungsspiel, ist die richtige **Wahl der Zonen-Technik** mit das entscheidendste Kriterium, das über den Erfolg und Misserfolg einer Aktion zur Torverteidigung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



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.

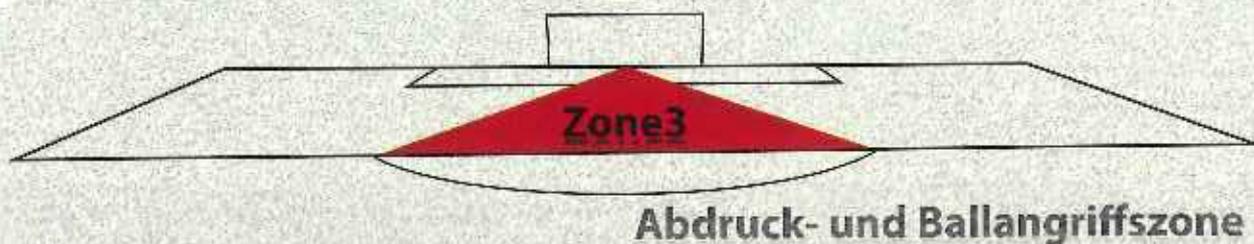
Im Anschluss folgt eine „**Best-Practice**“-**Bilderreihe** der Technik, aus der man den gesamten **Bewegungsablauf** nachvollziehen kann. Diese Reihe beinhaltet zudem die im ersten Kapitel erläuterten **Schlüsselwörter (Schwerpunkt-Phasen)** aus dem mentalen Training. Darauf aufbauend werden dann aus 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.

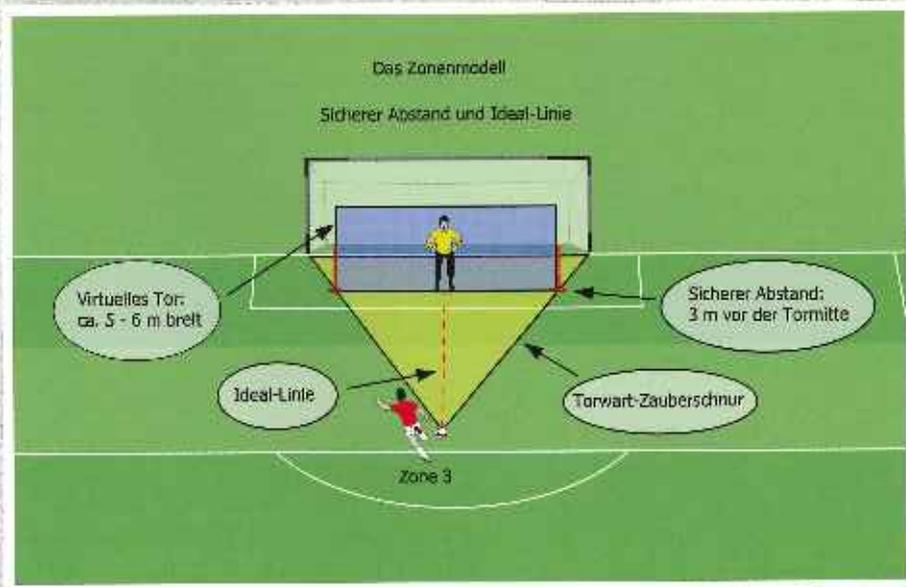
Im zweiten Teil werden als besonderes Highlight zu jeder Technik **Best-Practice-Übungen** bildlich mit einer Beschreibung dargestellt, mit denen man die dargestellte Technik in der Praxis am besten **trainieren und verbessern** kann. Die Anordnung der Übungen folgt hierbei der Struktur unseres **MT-Technik-Musterablaufes** (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 3 vorkommen können. Darüber hinaus haben diese roten Techniken auch einen hohen Stellenwert bei Schüssen außerhalb des Strafraums, d. h. aus Zone 4, bei denen der Ball oft eine Flugbahn hat, die einen Abdruck mit vorheriger Beinarbeit erfordert.

Zone 3 – Schwierigkeitsstufe 3



MEINETORWARTSCHULE



2.1 Hechten/Abdruck: Schieben zum flachen Ball



Abdruck mit Körperstreckung wie ein Pfeil,
dessen Spitze die Hände des Torwarts sind.

Das sogenannte **Schieben zum flachen Ball** kann als **logische Fortsetzung** der in Handbuch zu Zone 2 beschriebenen Technik „Abrollen zum flachen Ball“ angesehen werden, d. h. die Bewegungsabläufe sind bis auf ein kleines aber entscheidendes Detail identisch: Die **Bewegung des Ball nahen Beines**. Bleibt das Ball nahe Bein im Anschluss an den Auftaktschritt beim Abrollen zum flachen Ball noch eher passiv angewinkelt (wird als

Abrollbein genutzt), so wird es beim Schieben zum flachen Ball nun aufgrund des wesentlich weiter nach außen geschossenen Balles aktiv und dynamisch durchgedrückt (**Abdruckbein**) – der Torhüter drückt sich nun über das Bein zum Ball hin ab. Dies sollte **möglichst flach** über dem Boden erfolgen, so dass die Hände auch hier von **seitlich unten** an den Ball kommen, anstatt von oben an den Ball zu fallen.



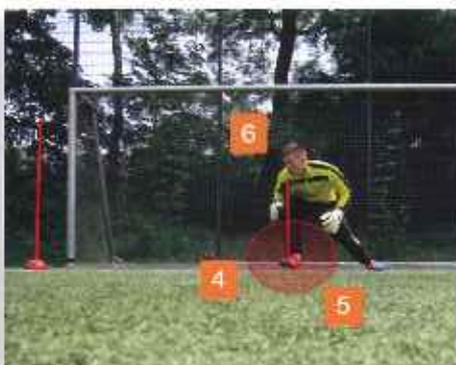
Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:



Schlüsselwörter: ⚽ **IMPULS** ⚽ **SCHRITT** ⚽ **FAHRSTUHL** ⚽ **KNIE** ⚽ **STRECKUNG**
 ⚽ **SEITE**

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

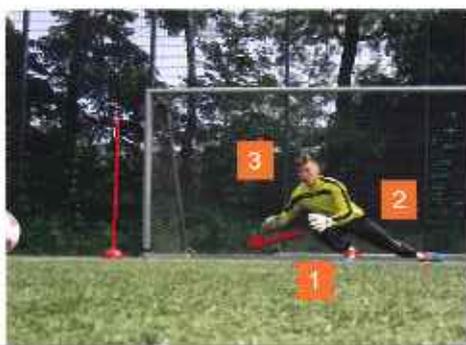
Schwerpunkt: Einleitung



- 1 Körpergrundhaltung "Türschütz, Kette"
- 2 Input 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
- 5 Schritt ist möglichst kurz, flach über dem Boden und schnell (erster Kontakt mit dem Vorderfuß)
- 6 Schritt nimmt den Oberkörper seitlich mit, Verbindungslinie Fuß-Knie-Schulter

Schwerpunkt: Bewegung zum Ball

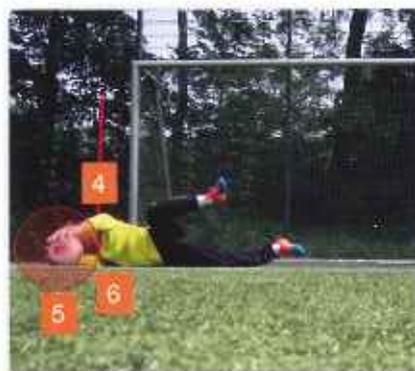
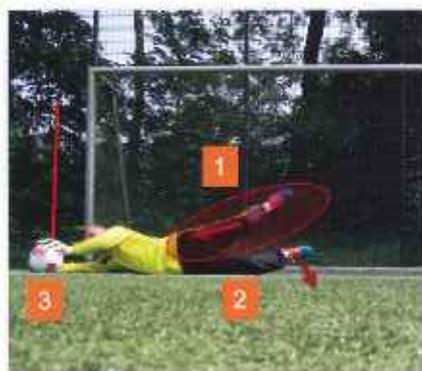


- 1 Gleichverlagerung auf das Ball nahe Bein
- 2 Körperschwerpunkt wird durch Kniebeugung des Ball nahen Beines nach unten verlagert (Fahrschutz)
- 3 Oberkörper/Kopf sind seitlich in Richtung Ball geneigt und gehen "über" das Knie

- 4 Hände als Pfosten (beide Hände schieben als Team aktiv nach vorne, möglichst flach und seitlich zum Ball (kurzen Weg zum Ball suchen))
- 5 Knie des Ball nahen Beines wird gestreckt (Abdruck)



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 Anpasster Fang-Griff: Ball näher (äußere) Hand ist hinter dem Ball, Ball ferne (obere) Hand ist auf dem Ball (Coachingpunkte: Fang-Griff)
- 6 Ball leicht nach hinten ansaugen

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 stabile Seitenlage
8. Arme bzw. Ball naher Arm wird unter dem Oberkörper eingeklemmt

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 3:
Schieben zum flachen Ball
TW-Spiel: "Fuß-Jagd"

Punktwertung:
TW berührt den Fuß + 1
oder muss in einer
bestimmten Zeit einen
Abschlag erzielen.

Stufe 1: Mit einer Hand.
Stufe 2: Mit beiden Händen.

Feldgröße je nach
Schwierigkeitsgrad variieren.

Beschreibung:
Zwei Torhüter bzw. Torhüter und Trainer stehen sich in einem Quadrat
gegenüber und sollen im Wechsel versuchen, den anderen unten an einem Fuß
abzuschlagen - zunächst einhändig, dann mit beiden Händen. Zu Beginn ist es
erlaubt zur Verteidigung des Kontaktes auch nach oben zu springen und/oder
den Fuß zu heben, später wird dies ausgeschlossen.

Zone 3:
Schieben zum flachen Ball
TW-Spiel: "Reaktions-Ball"

Punktwertung:
TW fängt den Ball ab +1,
Trainer spielt Ball über
die Linie -1

Stufe 1: TW im einbeinigen Kniestand.
Stufe 2: TW im Kniestand.
Stufe 3: TW im Stand.

Beschreibung:
Der Torwart befindet sich mittig mit dem Rücken zum Trainer in einem Quadrat.
Der Trainer steht wenige Meter entfernt hinter ihm und versucht Bälle so seitlich
an dem Torwart vorbei zu spielen, dass dieser nur mit einer schnellen und
richtigen Bewegung verhindern kann, dass die Bälle vorne über die erste Linie
des Quadrates ins Aus rollen. Zunächst rollt der Trainer seinen Ball, dann erfolgt
die Aktion zur Erschwerung in Form eines Passes am Torwart vorbei.

Best-Practice Übungen

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 3:
Schieben zum flachen Ball
Methodische Reihe - SP Schritt-Knie-Koordination

Trockenübungen ohne Ball.

Stufe 1: Trockenübung im Stand.

Stufe 2: Trockenübung mit Schieben seiblich flach.

Beschreibung:
Der TW steht in einem Quadrat und soll seine individuelle Schrittlänge für einen optimalen Abdruckschritt herausfinden. Hierzu wird ein Reifen so bereit gelegt, dass auf der Seite des Abdruckes stets die Verbindungslinie zwischen Fuß, Knie und Schulter gehalten wird. Zunächst nur als Schritt, dann auch mit der dazu passenden Schiebebewegung in die Seite.

Zone 3:
Schieben zum flachen Ball
Methodische Reihe - SP Kniestreckung

Stufe 1: Trockenübung

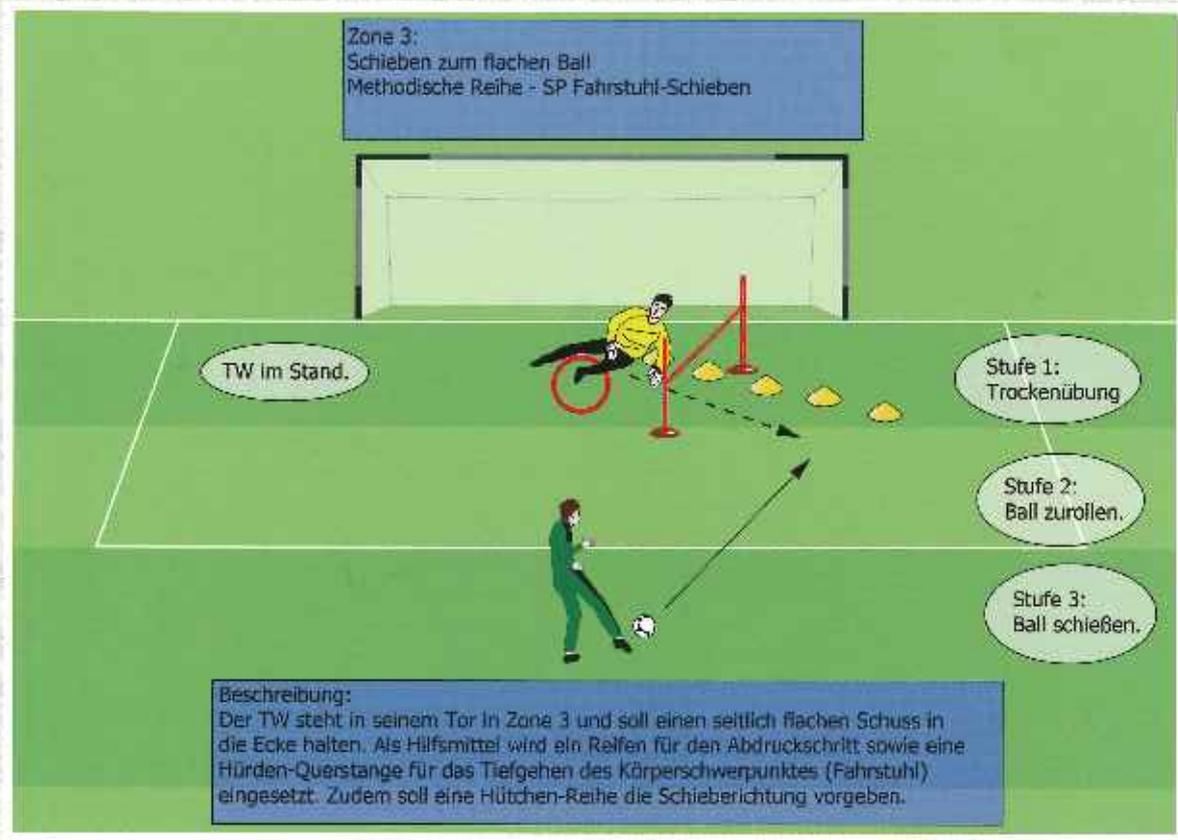
Stufe 2: Trockenübung am Sprungkasten
a) nach oben "gehen"
b) nach oben "springen"

Stufe 3: Wie Stufe 2, nur mit Ballwurf.

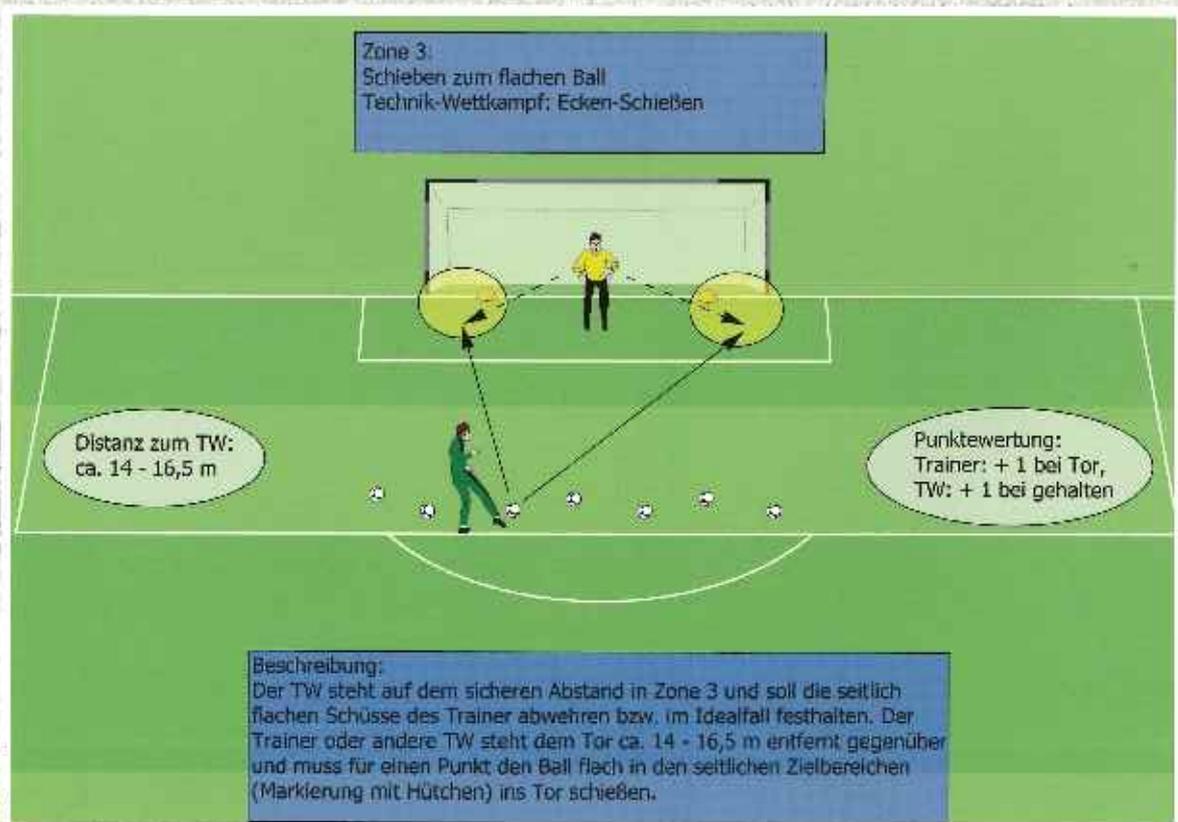
Belde Beine im Wechsel schulen!

Beschreibung:
Der TW soll in drei Stufen die korrekte Sprungtechnik (Streckung des Beines) lernen, zunächst im normalen Stand, dann am Sprungkasten. Das angewinkelte Bein auf dem Sprungkasten wird hierbei so durchgedrückt, dass der TW quasi auf den Kasten steigt. Auf eine stabile und sichere Ausführung achten und ggf. Kasten + TW absichern. Das Knie sollte in Startposition nie mehr als 90 Grad angewinkelt sein.

Bei Anfängern einen tieferen Sprungkasten wählen.



(Anwenden) Technik-Wettkampf



Zone 3:
Schieben zum flachen Ball
TW-Spiel: "Torwart-Kegeln"

Entfernung je nach Schwierigkeitsgrad variieren.

Punktwertung:
TW sichert den Ball + 1,
TW rollt ein Hütchen um + 1

Beschreibung:
2 TW stehen sich gegenüber und müssen versuchen, eines der 6-7 Hütchen des anderen TW auf der anderen Seite durch zurollen/kegeln/schießen umzuwerfen. Abstände der TW bzw. der Hütchen so wählen, dass die TW zum Ball seitlich flach schieben müssen.
Alternative: Trainer gegen TW.



2.2 Hechten/Abdruck: Fangen Flugball u. Landung



Wie ein Absprung einer Raubkatze.

Auch das **Hechten (Abdruck) und Fangen** eines Flugballes mit anschließender Landung kann als **logische Folgetechnik** einer in Handbuch Zone 2 ausgeführten Technik beschrieben werden, nämlich dem **Abrollen zum Flugball**. Analog zum oben beschriebenen Unterschied zwischen Abrollen und Schieben zum flachen Ball ist auch hier die Abdruckbewegung des Ball nahen Beines der entscheidende Unterschied zum eher passiven Strecken und Abrollen.

Der **schwierigste Teil** der Technik ist eindeutig **die Landung**, d. h. so am Boden zu landen, dass sich der Torhüter zum einen nicht weh tut und zum anderen, durch einen eher sanften und kontrollierten **Aufprall am Boden** den Ball nicht direkt wieder aus den Händen verliert.

Für die **Landetechnik** empfehlen wir daher auch die sogenannte „**sanfte Landetechnik**“, bei der der Torhüter den **Aufprall am Boden** durch ein Ansaugen zum Boden hin abfedert. Mit Bodenkontakt des Balles geben hierbei beide Arme nach unten nach und „saugen“ den Oberkörper quasi wie bei einer **Liegestütze** Richtung Boden bzw. Ball an.

Kurz bevor der Oberkörper dann den Kontakt am Ball hat, wird eine $\frac{1}{4}$ **Drehung** nach vorne zum Spielfeld hin eingeleitet (vergleichbar mit der sogenannten **Judorolle** als Drehung über den unteren Arm), also in keinem Fall mit einer vollen oder sogar mehreren Drehungen hintereinander – hier bestünde insbesondere die Gefahr den Ball wieder zu verlieren.

Auch bei **Landungen ohne Ball**, hier hat dann nicht der Ball den ersten Kontakt am Boden, sondern beide Hände (siehe auch nächste Techniken weiter hinten), wird dieses **Ansaugen zum Boden** hin empfohlen.

Eine **alternative Landetechnik** hierzu ist die sogenannte „**seitliche Landung**“, bei der der Torhüter den Ball bereits während der Flugphase noch in der Luft an den Körper per **Korb-Griff** heran zieht und **auf der Seite** (seitlicher Oberschenkel und seitliche Schulter) landet. Bei dieser Landetechnik ist es wichtig, dass sich der Torhüter beim Bodenkontakt **sehr kompakt** macht und eine **hohe Körperspannung** erzeugt. Beide Landetechniken sind weiter unten auch noch einmal bildlich gegenüber gestellt. Die **seitliche Landetechnik** ist in manchen Fällen **etwas einfacher** zu erlernen, begünstigt allerdings einen wesentlich **härteren ersten Kontakt** am Boden als bei der sanften Landetechnik.

Bilder dazu siehe auch auf S. 42.

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:





7 Sanfte Landung am Boden - ANSAUGEN

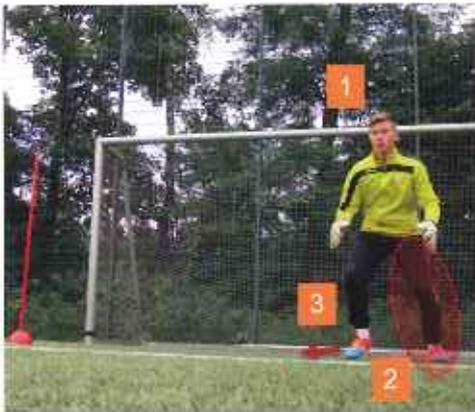


8 Körper dreht über den Ball ein - SEITE

Schlüsselwörter: ⚽ IMPULS ⚽ SCHRITT ⚽ FEDER ⚽ ABDRUCK ⚽ OFFEN
 ⚽ KONTAKT ⚽ ANSAUGEN ⚽ SEITE

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

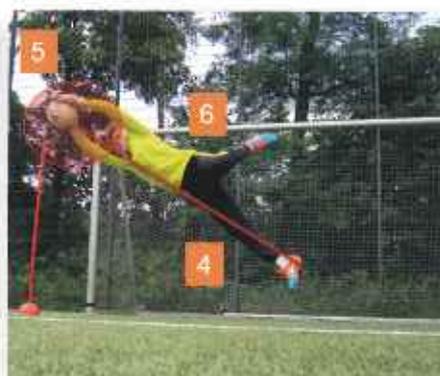
Schwerpunkt: Einleitung



- 1 Körpergrundhaltung "Torschluss", "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 (Abdruckschritt)
- 5 Schritt ist möglichst kurz, flach über dem Boden und schnell (erster Kontakt mit dem Vorderfuß)
- 6 Abdruckschritt nimmt den Oberkörper seitlich mit Verbindungslinie Fuß-Knie-Schulter

Schwerpunkt: Abdruck



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

- 4 Ball nahes Bein kommt in eine aktive Abdruckbewegung, Fuß verlässt den Boden
- 5 Hände als Pfotenstütze: Beide Hände schieben als Team aktiv zum Ball (kurzen Weg zum Ball suchen, Gesamtkörperstreckung zum Ball)
- 6 Knie des oberen Beins wird aktiv mit in die Ballserie angezogen (Schwungknie)

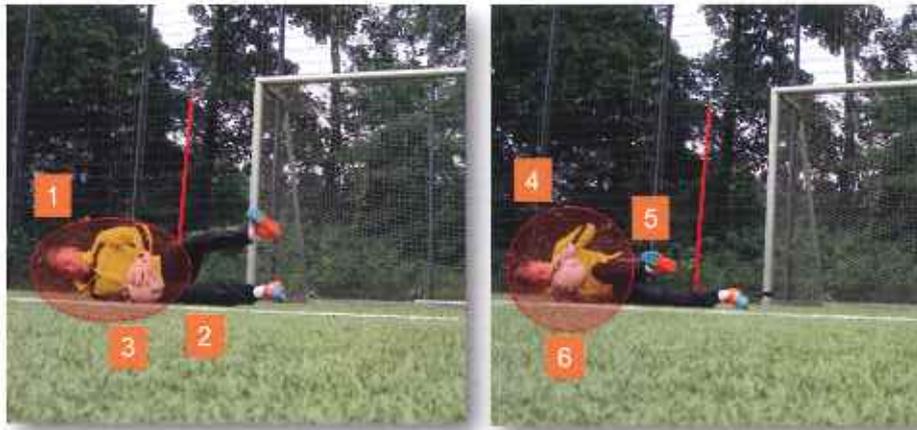
Schwerpunkt: Landung



- 1 Körperspannung während der Flugphase
- 2 Blickkontakt zum Ball
- 3 Gesamtkörper ist nach vorne zum Spielfeld hin geöffnet (nicht zu früh Eindrehen)

- 4 Körper dreht die Flugbahn nach unten ab
- 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: Endposition



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 1/4 Drehung seitlich über den Ball in die stabile Seitenlage ein

5 Oberes Knie ist angewinkelt

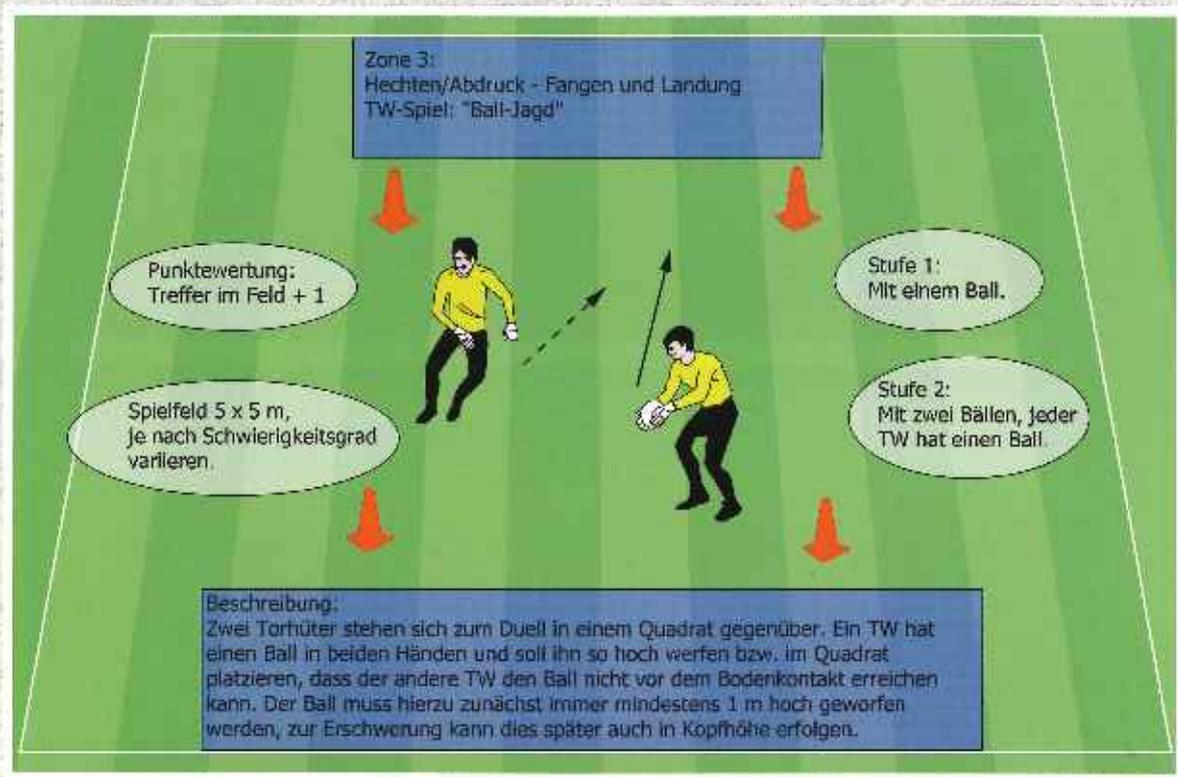
6 Ball ist leicht oberhalb des Bodens, vor dem Körper und wird im Fang-Griff gesichert

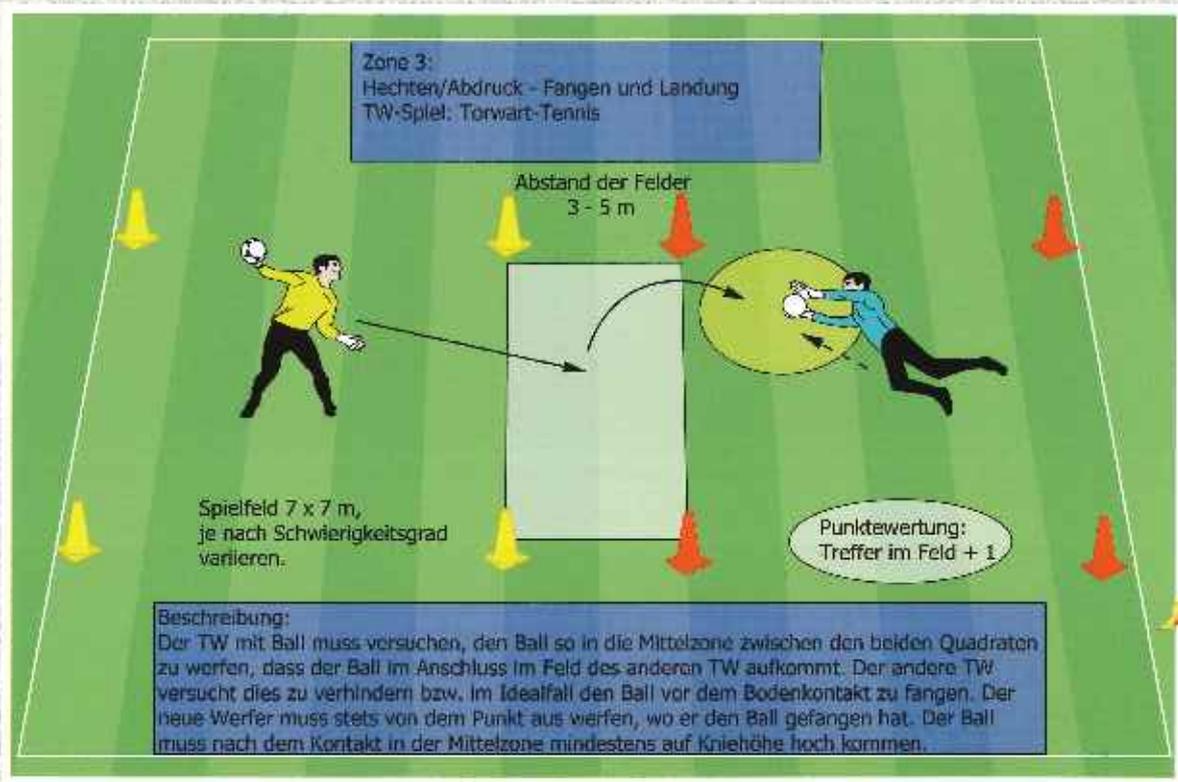
Häufigste Fehlerbilder:

- 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 / Bein Streckung)
- 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. Fehlende Bein Streckung für einen aktiven und dynamischen Abdruck
- 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







Best-Practice Übungen

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 3:
Hechten/Abdruck - Fangen und Landung
Methodische Reihe
SP Vorübung "flying keeper"

1
Stufe 1:
Über eine Ballreihe.

2
Stufe 2:
Über einen
anderen TW.

3
Stufe 3:
3 TW im Wechsel.

Beschreibung:
In drei Stufen sollen sich die TW an den Bodenkontakt nach einem Absprung gewöhnen und lernen, diesen möglichst geschmeidig zu Boden zu bringen. Mit dem Kontakt der Hände auf der anderen Seite saugt sich der TW in die tiefe Liegestütze Richtung Boden und dreht sich dann seitlich ein.

Zone 3:
Hechten/Abdruck
Methodische Reihe - SP Landung am Boden

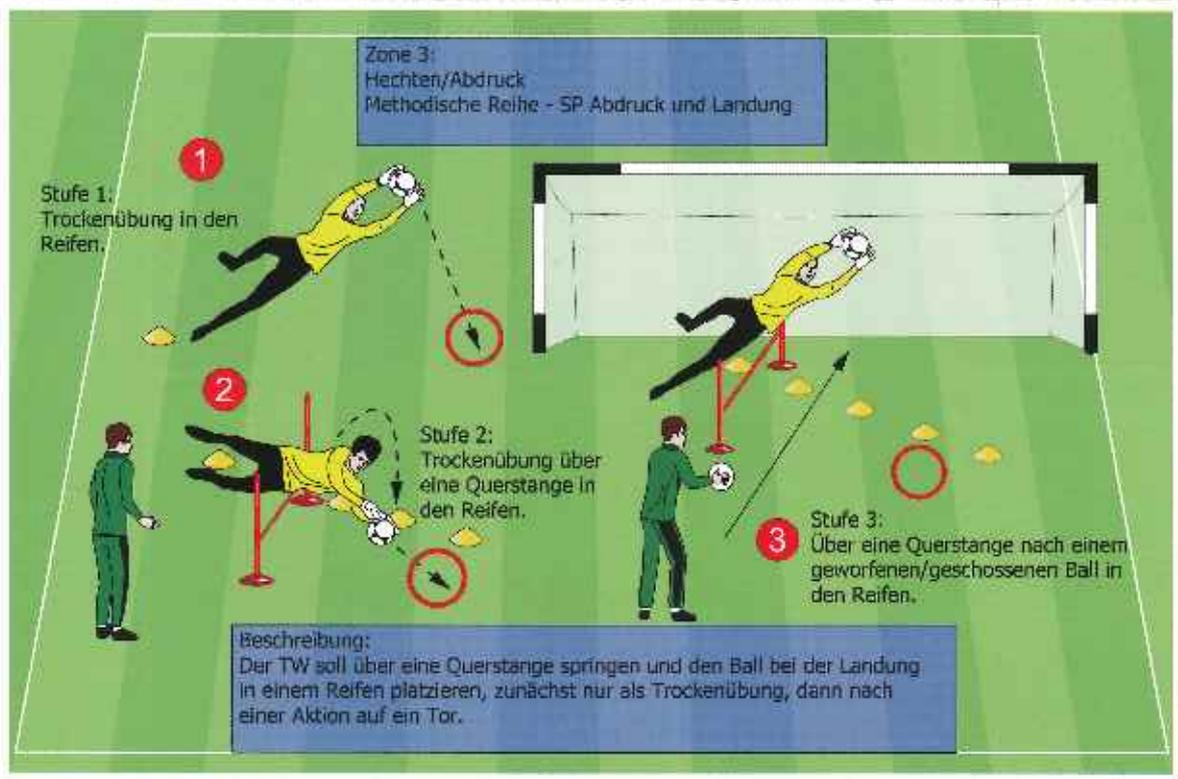
1
Stufe 1:
Sprung nach vorne.

2
Stufe 2:
Sprung nach vorne
mit 1/4 Drehung.

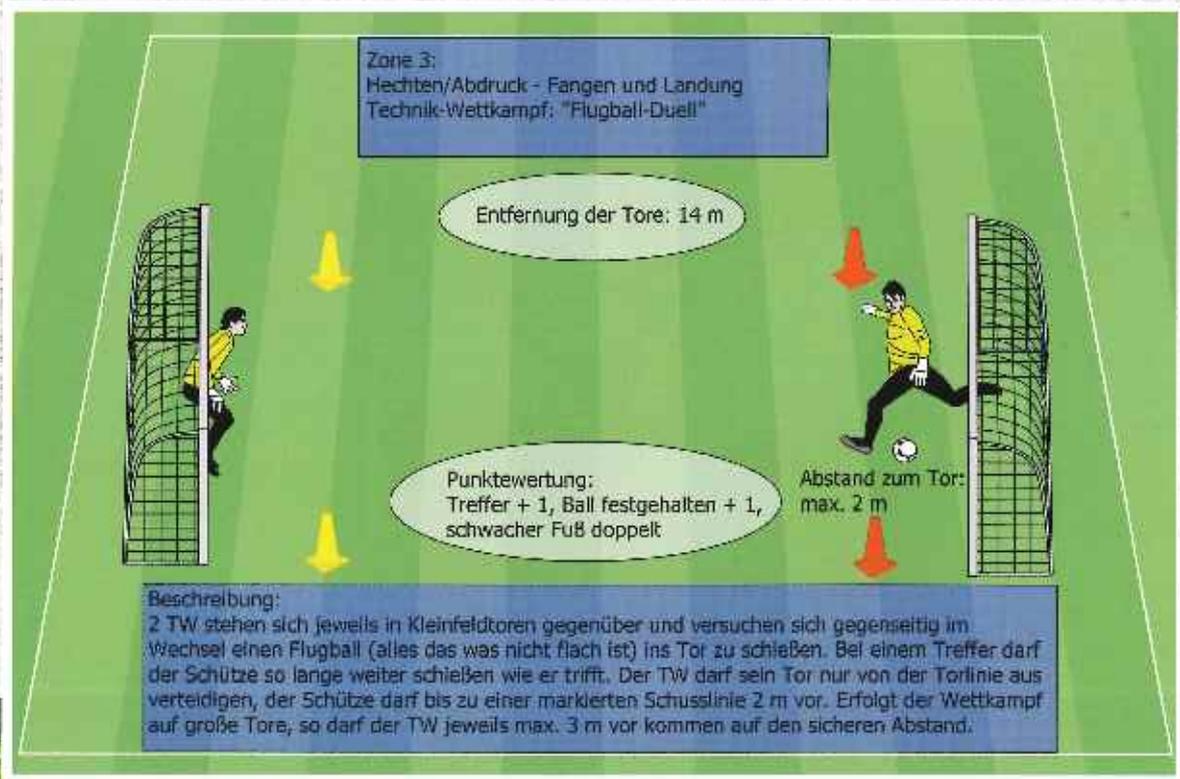
3
Stufe 3:
Sprung seitlich
mit 1/4 Drehung.

1. ohne Ball
2. mit Ball

Beschreibung:
Im Anschluss an einen Absprung nach vorne bzw. einen Absprung zur Seite soll der TW mit der korrekten Landetechnik am Boden landen. Hierzu saugt er sich mit und ohne Ball in die tiefe Liegestütze an und dreht unmittelbar vor dem Boden leicht seitlich ein (1/4 Drehung).



(Anwenden) Technik-Wettkampf



Seitliche Landetechnik (Landing auf der Körperseite):



Sanfte Landetechnik (Ball sucht den 1. Kontakt am Boden):



2.3 Hechten/Abdruck: Ablenken u. Übergreifen



Bei Bällen, die in Richtung der **Extrembereiche des Tores** unterwegs sind, ist es in den meisten Fällen kaum möglich, den Flugball zu fangen und zusammen mit dem Ball noch sicher zu landen. Bei diesen Bällen bietet es sich zur **Maximierung der Körperstreckung bzw. Reichweite** eher an, den weiter oben bereits beschriebenen Abdruck zum Ball mit einer **einarmigen bzw. einhändigen Ablenktechnik** zu verbinden – der Torhüter ist oft froh, den Ball überhaupt noch erreichen zu können. Auch deshalb **mit einem Arm**, weil sich zwei gleichzeitig streckende Arme eher in Bezug auf eine maximale Reichweite gegenseitig behindern bzw. verkürzen, insbesondere im **letzten Drittel der Streckbewegung**.

Ein **stetiges Problem** für jeden Torwart bildet hierbei die **Entscheidung**, unabhängig von dem grundsätzlichen Erlernen der Techniken, wann ein Flugball nach Abdruck noch gefangen bzw. welcher Ball aufgrund seiner Entfernung zum Torhüter nur noch abgelenkt werden kann. **Einige Torhüter** neigen dazu, auch bei extrem weit entfernten Bällen noch mit beiden Händen gleichzeitig in die Streckung abzudrücken, hier fehlt dann im **letzten Drittel** oft die notwendige Reichweite.

Wir unterscheiden im Rahmen der Abdrucktechniken grundsätzlich **zwei Ablenktechniken**. Das Ablenken mit dem Ball nahen Arm, auch **Führungsarm** (führt den Körper in die Streckbewe-

gung, zieht den Körper in die Länge) genannt, sowie das Ablenken mit dem zunächst Ball fernem Arm, dem sogenannten **Übergreifarm**, der erst ab der Hälfte der Bewegung den Führungsarm überholt.

Hier stellt sich das **zweite Problem**: Für welchen Ball nehme ich beim Abdruck mit Ablenken welchen Arm?

In der Praxis hat sich hierbei folgende Regel bewährt:

Wenn der Ball in **Richtung Pfosten** fliegt, insbesondere bei Bällen unterhalb der Schulterhöhe, so sollte der Torhüter in jedem Fall mit dem Ball nahen **Führungsarm** zum Ball in die Ablenkbewegung abdrücken. Fliegt der Ball in **Richtung Latte**, so bietet es sicher eher an, den Ball mit dem **Übergreifarm** abzulenken.

Betrachtet man sich jeweils das erste Drittel der jeweiligen Armstreckbewegung, so bekommt man ein Gefühl dafür, warum dies so erfolgversprechend ist:

Der **Führungsarm** kann bei Bällen Richtung Pfosten direkt seitlich (da Ball nah) zum Ball hin raus, hat also einen eher kurzen Weg zum Ball, insbesondere gegenüber dem **Übergreifarm**, der fast **doppelt so lange** bräuchte bzw. einen **doppelt langen Weg** zurück legen müsste. Zudem ist immer wieder zu beobachten, dass Torhüter bei einem **seitlichen Übergreifen** in Richtung Pfosten, insbesondere **unterhalb der Schulter**, keine maximale



Streckbewegung in Richtung Ball erzielen, sondern oft zu früh eine **Abdrehbewegung nach unten** vom Ball weg zum Boden hin zeigen.

Bei Bällen **Richtung Latte** hat der Übergreifarm in den meisten Fällen nicht nur **einen kürzeren Weg** zum Ball zurück zu legen, sondern kann dem Ball im **letzten Drittel** durch seine Streckrichtung oft noch den **entscheidenden Kontakt** geben, um über die Latte abgelenkt zu werden.

Zudem begünstigen die o. a. **Regeln zum Armeinsatz** auch die anschließende Einleitung der jeweils **optimalen Landetechnik**. Ergänzend bzw. zusammenfassend können **folgende Merksätze** aufgestellt werden:

Bei Bällen **unterhalb der Schulterhöhe** niemals übergreifen.
Bei Bällen **oberhalb der Schulterhöhe** kann beides erfolgen – bei Bällen Richtung Pfosten sollte jedoch eher der Führungsarm, bei Bällen Richtung Latte eher der Übergreifarm eingesetzt werden.

Die o. a. Hinweise zum Armeinsatz seien auch noch einmal in **folgendem Schaubild** veranschaulicht:

Schwerpunkt: Wahl der richtigen Hand



1 Oberhalb der Schulter / Richtung Latte

Führungsarm oder Übergreifarm sinnvoll

Tipp: Länge über Führungsarm entwickeln, dann Ablenken mit dem Übergreifarm. Bei Bällen Richtung Lattenkreuz eher Führungsarm nutzen, bei Bällen Richtung Lattemitte eher Übergreifarm nutzen

2 Unterhalb der Schulter / Richtung Pfosten

Nur Führungsarm sinnvoll

Grund: Beim Übergreifen unterhalb der Schulter besteht oft die Gefahr, dass der Oberkörper zu früh und zu extrem eindreht, anstatt zunächst die maximale Streckung zum Ball hin zu entwickeln.

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter: Ablenken zur Seite (Führungsarm)





7 Sanfte Landung / Eindrehen - ANSAUGEN

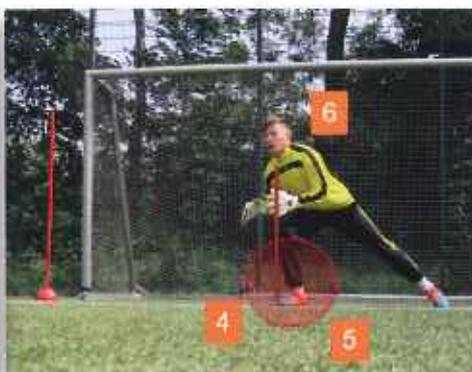


8 Stabile Seitenlage - SEITE

Schlüsselwörter: ⚽ IMPULS ⚽ SCHRITT ⚽ FEDER ⚽ ARM ⚽ ABDREHEN
⚽ HÄNDE ⚽ ANSAUGEN ⚽ SEITE

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

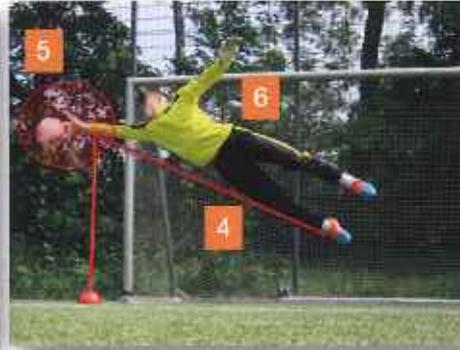
Schwerpunkt: Einleitung



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

- 4 Abdruckschritt erfolgt seitlich in Ballrichtung
- 5 Schritt ist möglichst kurz, flach über dem Boden und schnell (erster Kontakt mit dem Vorderfuß)
- 6 Abdruckschritt nimmt den Oberkörper seitlich mit Verbindungslinie Fuß-Knie-Schüler

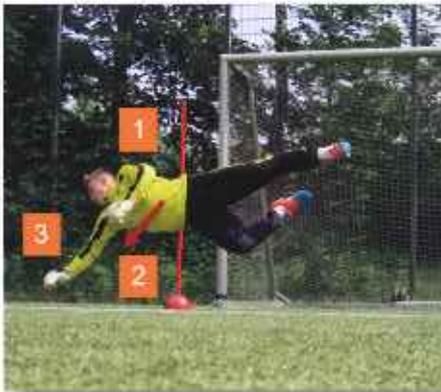
Schwerpunkt: Abdruck / Ablenken



- 1 Gewichtverlagerung auf das Ball nahe Bein
- 2 Körperschwerpunkt wird durch Kniebeugung des Abdruckbeins leicht nach unten verlagert (Fahrsuhl) Spannung im Abdruckbein (Feder)
- 3 Oberkörper/Kopf sind seitlich in Richtung Ball geneigt und gehen „über“ das Knie

- 4 Ball nahes Bein kommt in eine aktive Abdruckbewegung, Fuß verlässt den Boden
- 5 Hand als Pfeilspitze: Führungsarm kommt in eine Streckbewegung zum Ball und lenkt ihn leicht nachgebend zur Seite ab
- 6 Gesamtkörper ist gestreckt und nach vorne zum Spielfeld hin geöffnet (nicht zu früh Eindrehen)

Schwerpunkt: Einleitung Landung



- 1 Körperspannung während der Flugphase
- 2 Körper dreht in der Flugbahn nach unten ab
- 3 Beide Arme suchen den Weg nach unten zum Boden

- 4 Den ersten Kontakt am Boden mit den nach unten gestreckten Händen suchen
- 5 Abfedern der Landung: Arme geben mit Bodenkontakt des Balles leicht nach und saugen den Körper zum Boden an



Schwerpunkt: Landung



- 1 Oberkörper saugt sich durch nachgehende Arme nah an den Boden an
- 2 Arme werden als Drehscharnier genutzt
- 3 Unteres Bein legt am Boden an, ist leicht angewinkelt und stabilisiert die Seitenlage

- 4 Körper dreht mit einer ¼ Drehung peillich über die Arme in die stabile Seitenlage ab
- 5 Arme/Hände sind leicht oberhalb des Bodens, unterer Arm wird nach vorne raus geschoben (nicht unter dem Körper einklemmen)

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter: Ablenken nach oben (Latte, Übergreifarm)



1 Bewegungseinleitung **IMPULS**



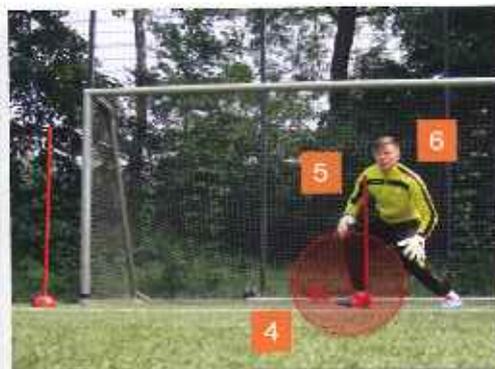
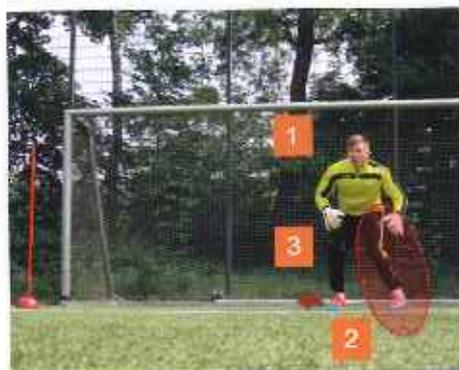
2 Einleitender Schritt **SCHRITT**



Schlüsselwörter: ⚽ IMPULS ⚽ SCHRITT ⚽ FEDER ⚽ ABDRUCK ⚽ ARM
 ⚽ ABDREHEN ⚽ HÄNDE ⚽ ANSAUGEN

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

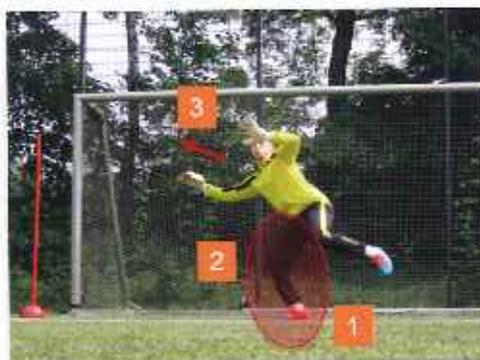
Schwerpunkt: Einleitung



- 1 Körpergrundhaltung Torschuss „Katze“
- 2 Impuls der Bewegung kommt aus dem Ball fernem Bein
- 3 Ball nahes Bein leitet Bewegung nach seitlich hinten ein, Schritt erfolgt leicht nach hinten in Richtung Torlinie (Abdruckschritt)

- 4 Schritt ist möglichst kurz, flach über dem Boden und schnell (erster Kontakt mit dem Vorderfuß)
- 5 Abdruckschritt nimmt den Oberkörper mit Verbindungslinie Fuß-Knie-Schulter
- 6 Schritt öffnet den Oberkörper in eine schrag-diagonale Position zum Ball

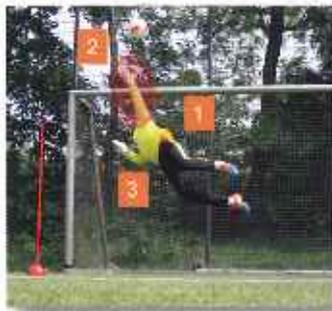
Schwerpunkt: Abdruck / Ablenken



- 1 Gewichtsvestagerung auf das Ball nahe Bein
- 2 Körperschwerpunkt wird durch Kniebeugung des Abdruckbeins leicht nach unten verlagert (Fahrrad); Spannung im Abdruckbein (Feder)
- 3 Oberkörper/Kopf sind leicht seitlich in Richtung Ball geneigt und gehen „über“ das Knie

- 4 Ball nahes Bein kommt in eine aktive Abdruckbewegung, Fuß verlässt den Boden
- 5 Oberer Arm übergreift den unteren Arm und kommt in eine aktive Streckung nach oben zum Ball, Hand ist nach vorne zum Ball geöffnet
- 6 Gesamtkörperstreckung zum Ball

Schwerpunkt: Ablenken / Einleitung Landung



- 1. Körperdrehung während der Flugphase
- 2. Übergang zum Einlenken nach oben über die Schulter
- 3. Gesamtkörper ist diagonal zum Spielfeld hin geneigt (nicht zu früh Einlenken)

- 4. Körper dreht in der Flugphase nach unten ab
- 5. Firsten Kontakt am Boden mit dem nach unten gestreckten Arm/Waden/Füßen

Schwerpunkt: Landung



- 1. Während der Landung: Arme gehen mit Handkante der Hände, Knie nach und weg von Körper zum Boden an. Hinzu: In die Seite Liegestütze anschauen

- 2. Körper dicht, aufsteht in Richtung Tor über die Handkante auf den Bauch auf
- 3. Arme/hände sind leicht überhalb des Bodens, unterer Arm wird nach vorne raus geschoben (nicht unter dem Körper einklemmen)

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Bei Bällen unterhalb der Schulterhöhe wird übergriffen (dadurch Eindrehen nach unten)
- 2. Beim Übergreifen geht die Armstreckung nicht nach oben zum Ball
- 3. Scheibenwischer: Arme kommen nicht „in die Streckung“, sondern sind schon gestreckt
- 4. Handfläche ist nicht hinter dem Ball bzw. zeigt nicht zum Ball
- 5. Abdruck beim Übergreifen geht nicht nach oben zum Ball sondern nach hinten ins Tor

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 3:
Hechten/Abdruck - Ablenken u. Übergreifen
TW-Spiel: Kleinfeldtor verteidigen

Stufe 1: Trainer wirft einen Handball.

Stufe 2: Trainer spielt Tennisbälle mit einem Tennisschläger.

Punktewertung:
TW verhindert ein Tor + 1,
Gegentor - 1, Latte/Pfosten -2 oder Punkte für den Trainer.

Beschreibung:
Der Torwart steht in einem Kleinfeldtor und soll verhindern, dass der Trainer ein Tor erzielt bzw. Pfosten/Latte trifft. Der Trainer muss die Bälle so ins Eck spielen, dass der Torwart immer wieder ins seitliche oder hohe Ablenken/Übergreifen kommt. Distanz zum Tor je nach Schwierigkeitsstufe variieren.

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 3:
Hechten/Abdruck - Ablenken u. Übergreifen
Methodische Reihe - SP Führungsarm

Stufe 1: Trockenübung

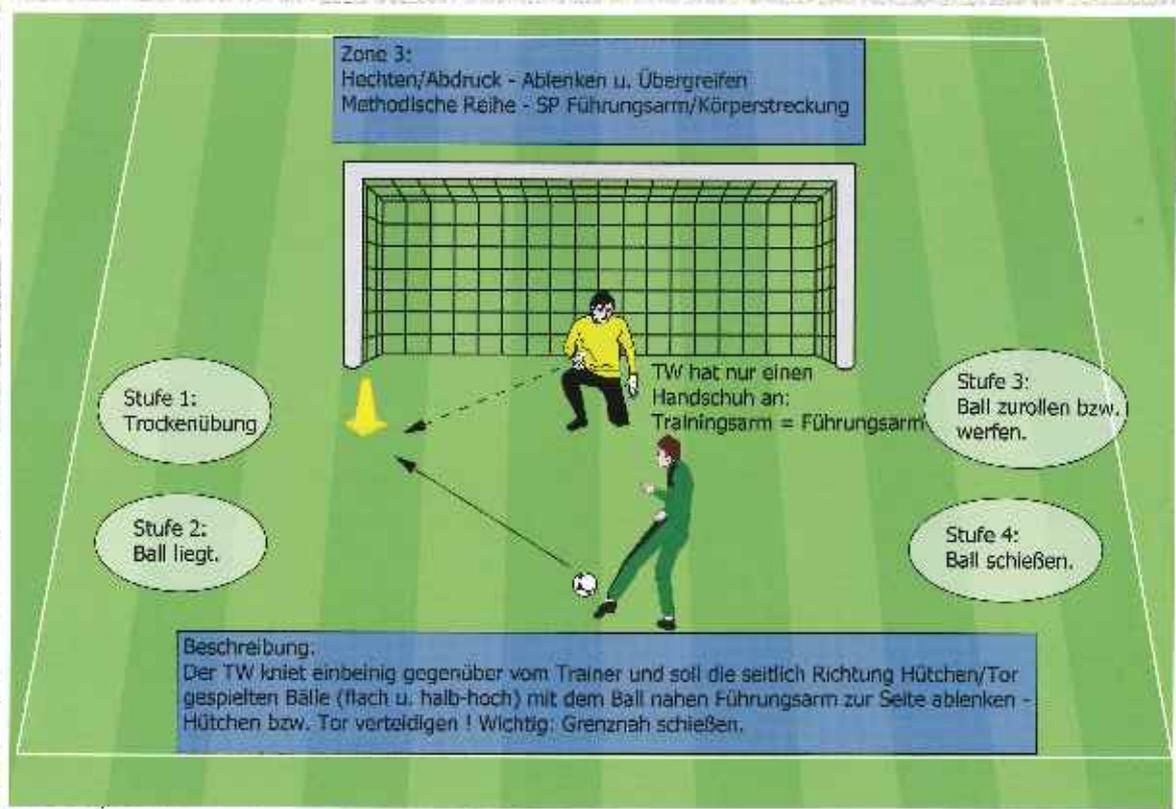
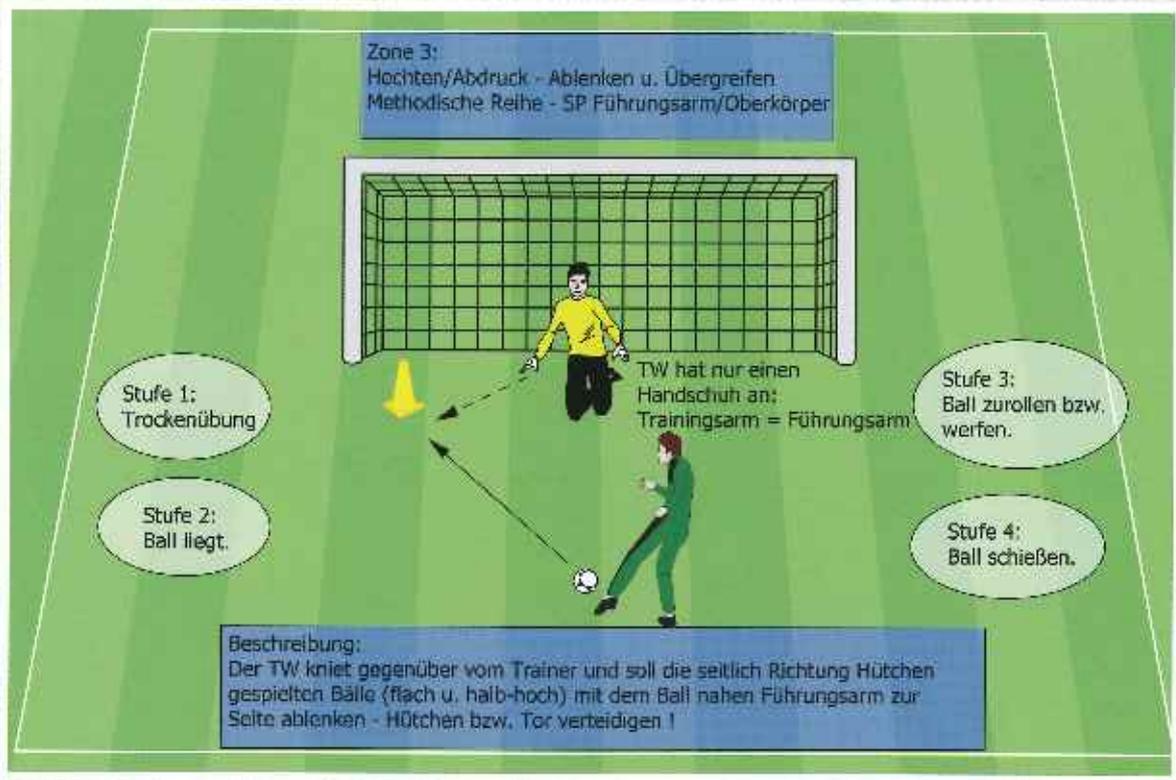
Stufe 2: Ball liegt.

Stufe 3: Ball zurollen.

Stufe 4: Ball schießen.

TW hat nur einen Handschuh an: Trainingsarm = Führungsarm

Beschreibung:
Der TW sitzt in einer seitlichen Position und soll die vom Trainer seitlich Richtung Hütchen gespielten Bälle (nur flach) mit dem Ball nahen Führungsarm zur Seite ablenken - Hütchen verteidigen!



Best-Practice Übungen

Zone 3:
Hechten/Abdruck - Ablenken u. Übergreifen
Methodische Reihe - SP Führungsarm Zielbewegung

Stufe 1:
Trockenübung

Stufe 2:
Ball liegt.

Stufe 3:
Ball zurollen bzw. werfen.

Stufe 4:
Ball schießen.

TW hat nur einen Handschuh an:
Trainingsarm = Führungsarm

Beschreibung:
Der TW steht gegenüber vom Trainer und soll die seitlich Richtung Hüthen/Tor gespielten Bälle (flach u. halb-hoch) mit dem Ball nahen Führungsarm zur Seite ablenken - Hüthen bzw. Tor verteidigen ! Wichtig: Grenznah schießen.

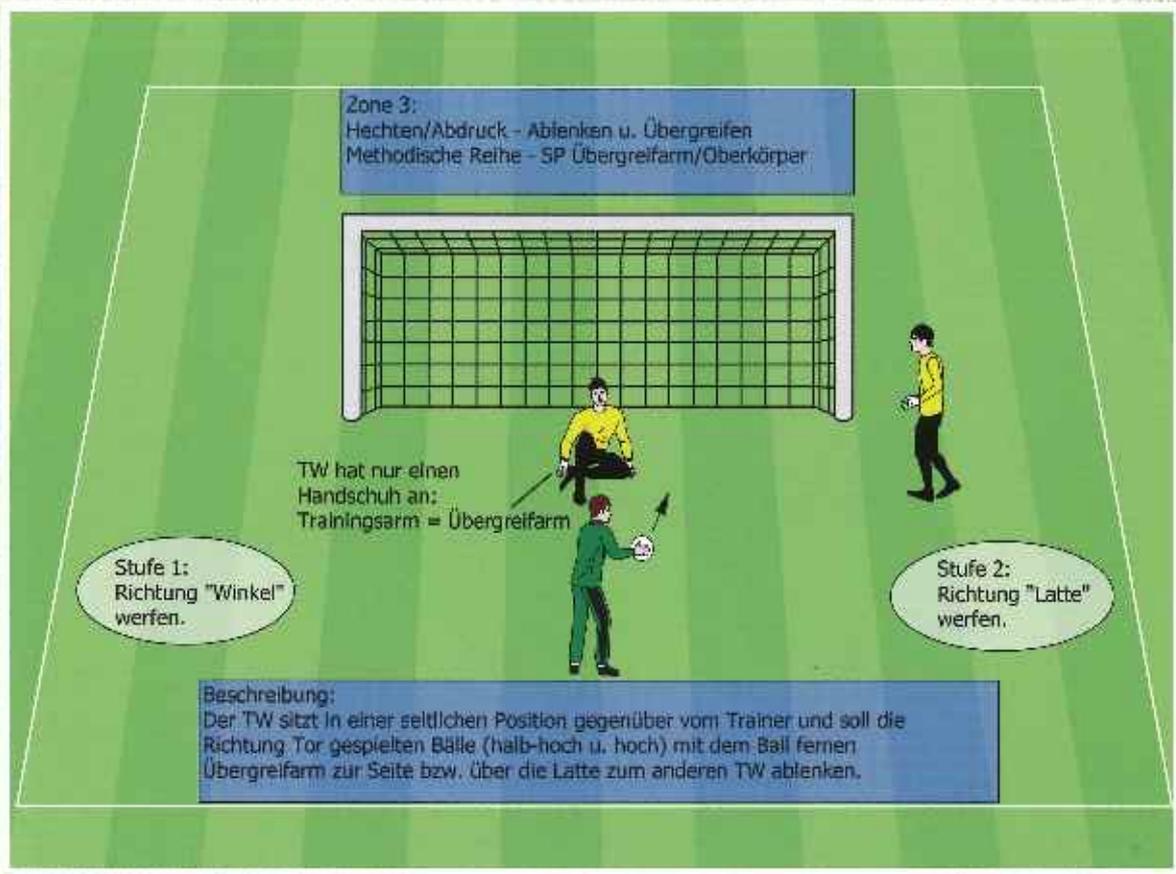
Zone 3:
Hechten/Abdruck - Ablenken u. Übergreifen
Methodische Reihe - SP Übergreifarm Richtung steuern

Stufe 1:
Richtung "Winkel" werfen.

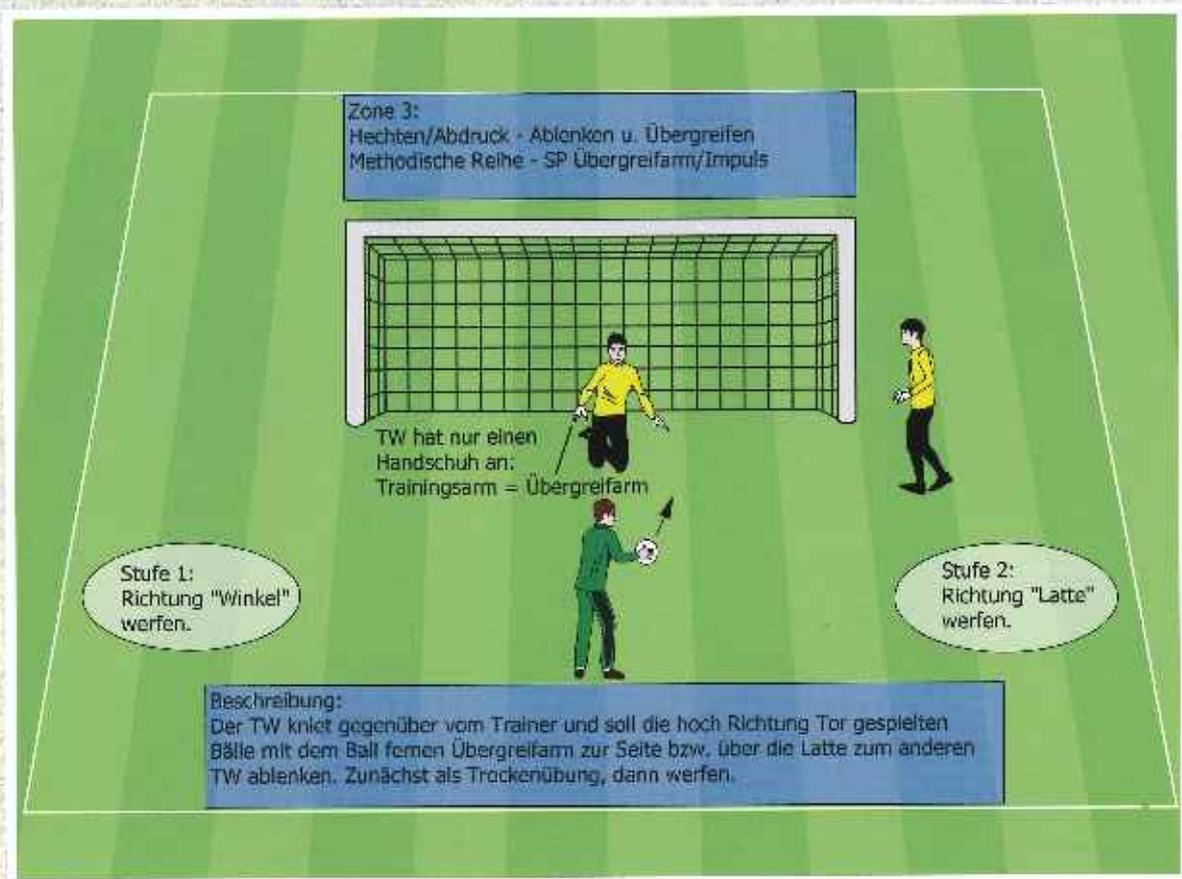
Stufe 2:
Richtung "Latte" werfen.

TW hat nur einen Handschuh an:
Trainingsarm = Übergreifarm

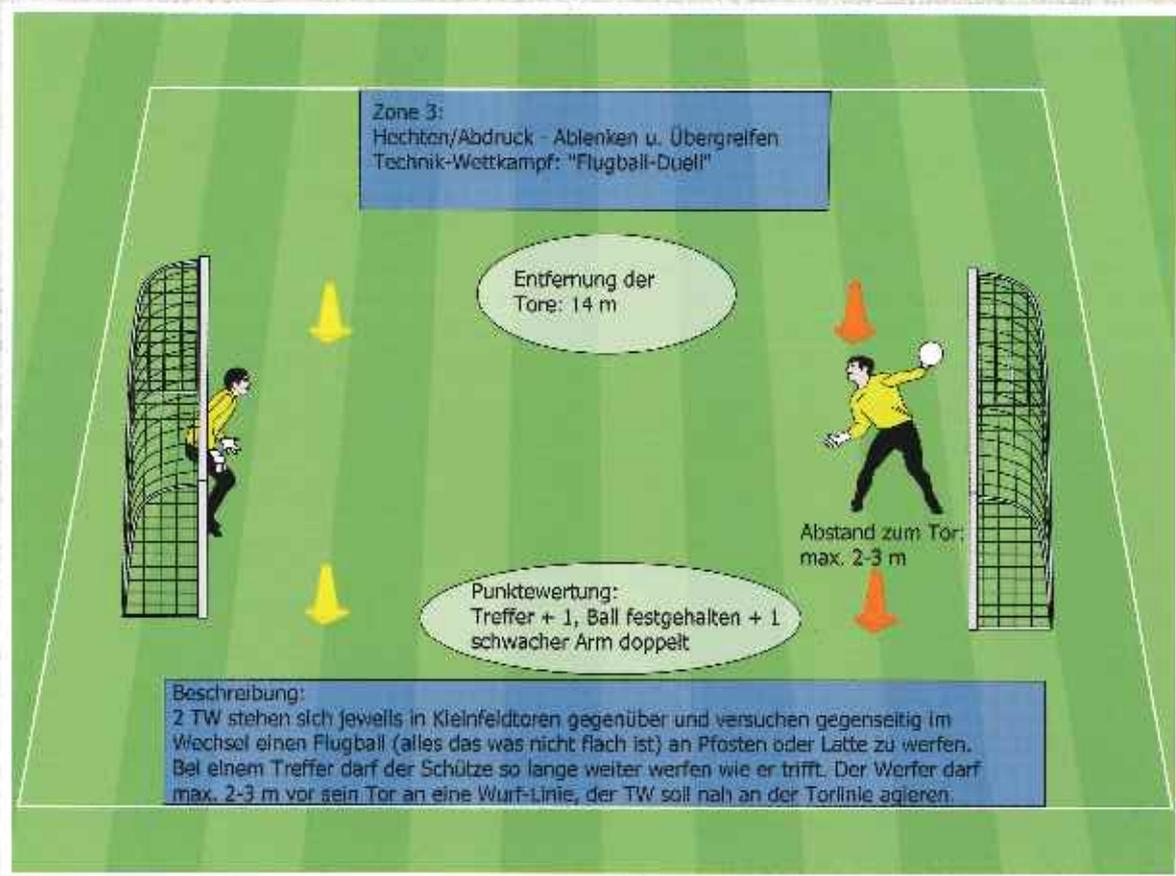
Beschreibung:
Der TW liegt seitlich gegenüber vom Trainer und soll die Richtung Tor gespielten Bälle (halb-hoch u. hoch) mit dem Ball fernen Übergreifarm zur Seite bzw. über die Latte zum anderen TW ablenken.



Best-Practice Übungen



(Anwenden) Technik-Wettkampf



2.4 Hechten/Abdruck: Zum weit entfernten Ball

In bestimmten Spielsituationen wird es für den Torhüter **notwendig**, noch **weitere Distanzen zum Ball** zu überbrücken, als es bereits bei den vorherigen Themen der Fall war. Dies ist z. B. bei **abgefälschten Bällen**, **Effetschüssen** über oder um den Torwart herum und **Freistößen** der Fall, wo der Torhüter insbesondere durch eine möglichst **effektive Beinarbeit und Lauftechnik** den Abstand zum Ball im **Vorfeld** einer bestimmten Abdrucktechnik verringern muss bzw. sollte. **Je näher** er dem Ball bereits vor dem Abdruck kommt **desto besser** ist es. Auch bei **Distanzschüssen**, insbesondere aus **Zone 4** (Distanzzone), bekommt das im folgenden behandelte Abdruckthema **zum weit entfernten Ball** eine besondere Bedeutung.

Wir unterscheiden bei den **Lauftechniken** zum Ball hin grundsätzlich **zwei mögliche Bewegungsmuster**: Die **Sidesteps** und die seitlichen **Übersetzungs- bzw. Überkreuzschritte**. **Beide Muster** können bei guter und koordinativ flüssiger Anwendung zum Erfolg führen, **empfohlen** werden von uns allerdings die **Übersetzungs- bzw. Überkreuzschritte**. Tests bzw. **Zeitmessungen** haben in der Praxis ergeben, dass die Übersetzungs- bzw. Überkreuzschritte **schneller** sind als Sidesteps und flüssiger in den Abdruck bzw. letzten Abdruckschritt überleiten können. Das liegt daran, dass aus den **Übersetzungs- bzw. Überkreuzschritten der finale Abdruckschritt** im Grunde eine **koordinativ passende Fortsetzung** der bereits gesetzten Schritte ist,

wohingegen er bei den **Sidesteps eine koordinativ völlig andere Lauf- bzw. Schrittfolge darstellt** – bei den Sidesteps kostet diese **Schrittstiländerung** oft einen ganz kurzen, aber vielleicht entscheidenden Teil an Zeit und Dynamik.

Wichtig erscheint bei **beiden Schritttechniken** insbesondere das **Timing kurz vor dem Abdruck** zum Ball zu sein; hier muss stets darauf geachtet werden, mit dem **Ball nahen Bein** in den Abdruck zum Ball hin überzuleiten.

Bei den **Übersetzungs- bzw. Überkreuzschritten** sind je nach Distanz zum Ball mehrere Schritte möglich. Neben der o. a. Vorgabe für den **optimalen letzten Abdruckschritt** haben sich jedoch insbesondere **zwei Modelle** etabliert: Der Ablauf mit zwei und der Ablauf mit drei Schritten zum Ball. Der Unterschied liegt hier darin, **welche Distanz** zurückgelegt werden muss und mit **welchem Schritt demnach begonnen** werden muss, um am Ende mit dem **Ball nahen Schritt** in den Abdruck überleiten zu können. Im Folgenden haben wir uns bei den Übersetzungs- bzw. Überkreuzschritten aufgrund der **Relevanz in der Praxis** auf die Variante mit **zwei Schritten** konzentriert. Die Variante mit **drei Schritten** findet sich dann bei der letzten Technik weiter unten zum Thema „**Über-Kopf-Ball**“ wieder, dann bei einer **Laufbewegung nach hinten**.



Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter: Nach Übersetzungs- bzw. Überkreuzschritten

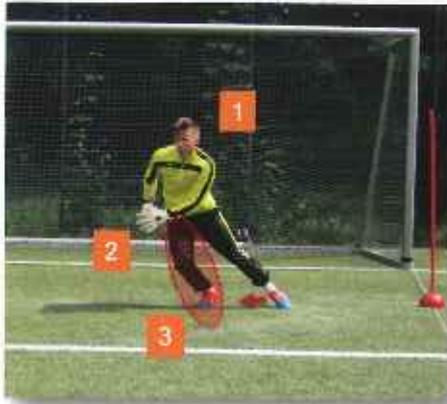




Schlüsselwörter: ⚽ IMPULS ⚽ KREUZ ⚽ SCHRITT ⚽ FEDER ⚽ ABDRUCK
⚽ ABDREHEN ⚽ BALL ⚽ ANSAUGEN

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

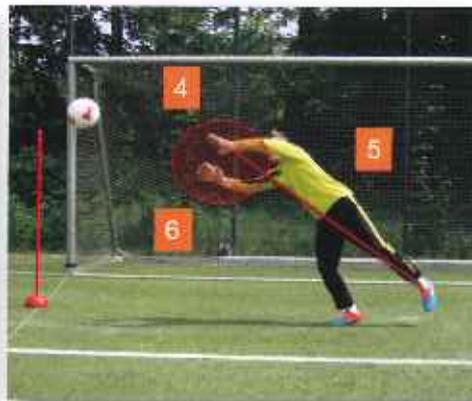
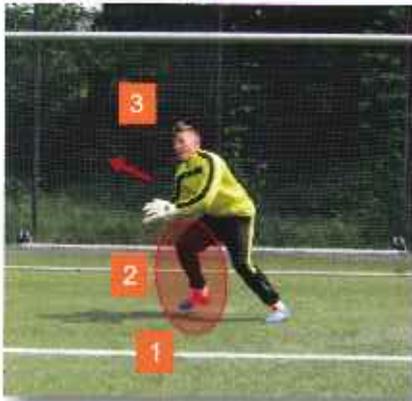
Schwerpunkt: Startphase



- 1 Körpergrundhaltung: Torhüter, Knie
- 2 Äußere Hand schwingt in die seitliche Laufrichtung
- 3 Impuls der Bewegung (Abdruck) kommt aus dem Ball nahen Bein

- 4 Handerschwingel seitlich mit
- 5 Ball fernes Bein überdeckt seitlich diagonal in die Laufrichtung zum Ball
- 6 Schritt ist möglichst flach über dem Boden und schnell (Kontakt mit dem Vorderfuß)

Schwerpunkt: Übergang in den Abdruck



- 1 Gewichtsverlagerung auf das Ball nahe Stützbein (letztes Schritt)
- 2 Körperschwerpunkt wird durch Kniebeugung des Abdruckbeins leicht nach unten verlagert (Fahrrad) Spannung im Abdruckbein (Feder)
- 3 Oberkörper/Kopf sind seitlich in Richtung Ball geneigt und gehen über das Knie

- 4 Hände gehen aktiv zum Ball
- 5 Körperstreckung
- 6 Richtige Wahl der Technik: Fangen, Ablenken zur Seite oder Übergreifen nach oben

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter: Nach Sidesteps





Schlüsselwörter:

- ⚽ IMPULS
- ⚽ STÜTZEN
- ⚽ DRUCK
- ⚽ STEP
- ⚽ SCHRITT
- ⚽ ABDRUCK
- ⚽ STRECKEN
- ⚽ EINDREHEN
- ⚽ BALL
- ⚽ ANSAUGEN



Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Startphase



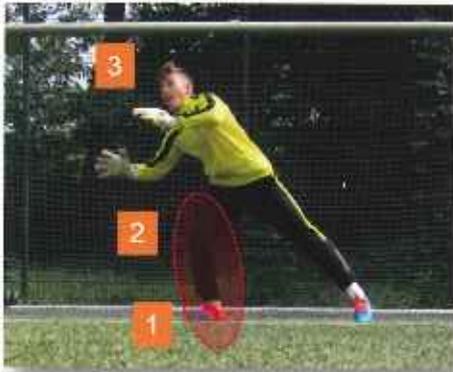
- 1 Körpergrundhaltung: Torhüter „Katze“
- 2 Impuls: der Bewegung kommt aus dem Ball fernem Bein
- 3 Körpergewicht wird auf Ball nahes Bein verlagert, das die Bewegung zur Seite einleitet (erst als Stützschrift, dann mit Druck zur Seite)
- 4 Schritt ist möglichst kurz, flach über dem Boden und schnell (erster Kontakt mit dem Vorderfuß)
- 5 Stützschrift/Abdruck: nimmt den Oberkörper mit Verbindungslinie Fuß-Knie-Schulter

Schwerpunkt: Seitliche Bewegung



- 1 Oberkörper neigt sich in Laufrichtung
- 2 Ball fernes Bein beginnt seitliche Bewegung leicht diagonal vor das Ball nahe Bein
- 3 Seitliche Bewegung erfolgt möglichst flach über den Boden (nicht springen)
- 4 Sidesstep: Füße berühren sich nicht

Schwerpunkt: Übergang in den Abdruck



- | | |
|---|--|
| 1 Gewichtverlagerung auf das Ball nahe Abdruckbein (letzter Schritt) | 4 Hände gehen aktiv zum Ball |
| 2 Körperschwerpunkt wird durch Kniebeugung des Abdruckbeins leicht nach unten verlagert (Fahrstuhl) Spannung im Abdruckbein (Feder) | 5 Körperstreckung |
| 3 Oberkörper/Kopf sind seitlich in Richtung Ball geneigt und gehen über das Knie | 6 Richtige Wahl der Technik: Fangen, Ablenken seitlich oder Übergedren |

Häufigste Fehlerbilder:

- 1. Letzter Schritt zum Abdruck mit dem falschen, Ball fernen Bein
- 2. Schritttechnik wird während der Bewegung verändert bzw. vermischt
- 3. Ausgewählte Schritttechnik wird nicht korrekt umgesetzt (z. B. zu große Schritte)
- 4. Torwart läuft zu lange und findet den Abdruck nicht rechtzeitig
- 5. Torwart setzt die Überkreuzschritte zu seitlich und behindert seine Bewegung dadurch



Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 3:
Hechten/Abdruck - zum weit entfernten Ball
TW-Spiel: "Schockwurf-Farben-Spiel"
Torwart-Duell

Hütchen mit 4 versch. Farben !

Abstand der Felder
2 - 3 m.

Spielfeld 7 x 7 m,
je nach Schwierigkeitsgrad.

Punktbewertung:
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, muss vorab jedoch ein vom Trainer oder Werfer angesagtes Hütchen berühren. Der neue Werfer muss stets von dem Punkt aus werfen, wo er den Ball gefangen bzw. abgewehrt hat und muss zudem warten, bis der verteidigende TW das Hütchen nach der Berührung los gelassen hat. Der Ball muss mindestens auf Kniehöhe geworfen werden.

(Üben) Methodische Lernreihe

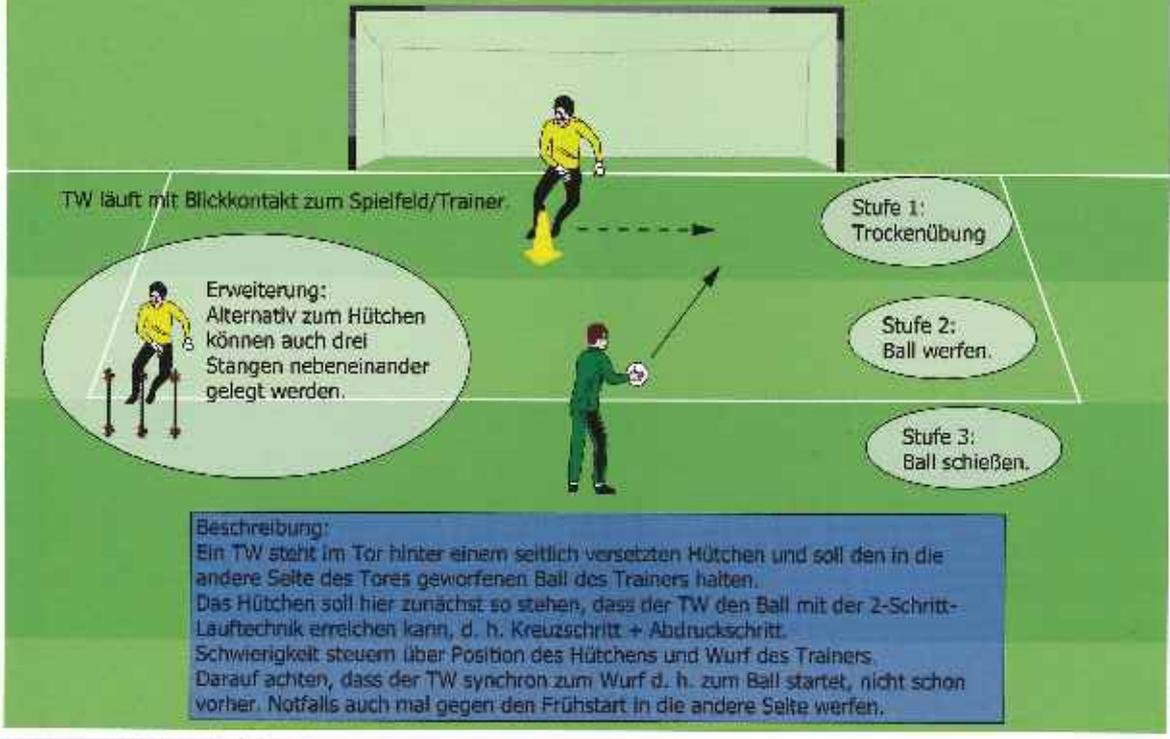
Zone 3:
Hechten/Abdruck - zum weit entfernten Ball
Vorübung zum Einstieg: Laufduell zum Pfosten

Beide TW laufen mit Blickkontakt zum Spielfeld/Trainer.

Beschreibung:
Zwei TW stehen auf einer Seite des Tores in Höhe Pfosten hintereinander und sollen in einem Laufduell als erster auf der anderen Seite auf Höhe Pfosten ankommen.
Der Trainer gibt ein optisches Startsignal.
Jeder TW läuft mit einem anderen Laufstil zur Selbsterfahrung:
Kreuzschritte vs. Sidesteps (im Wechsel)
Der Trainer fragt im Anschluss nach dem favorisierten Laufstil jedes TW.



Zone 3:
Hechten/Abdruck - zum weit entfernten Ball
Methodische Reihe - SP Lauftechnik (2 Schritte)



Best-Practice Übungen

Zone 3:
Hechten/Abdruck - zum weit entfernten Ball
Methodische Reihe - SP Lauftechnik (3 Schritte)

TW läuft mit Blickkontakt zum Spielfeld/Trainer.

Erweiterung:
Alternativ zum Hütchen können auch drei Stangen nebeneinander gelegt werden.

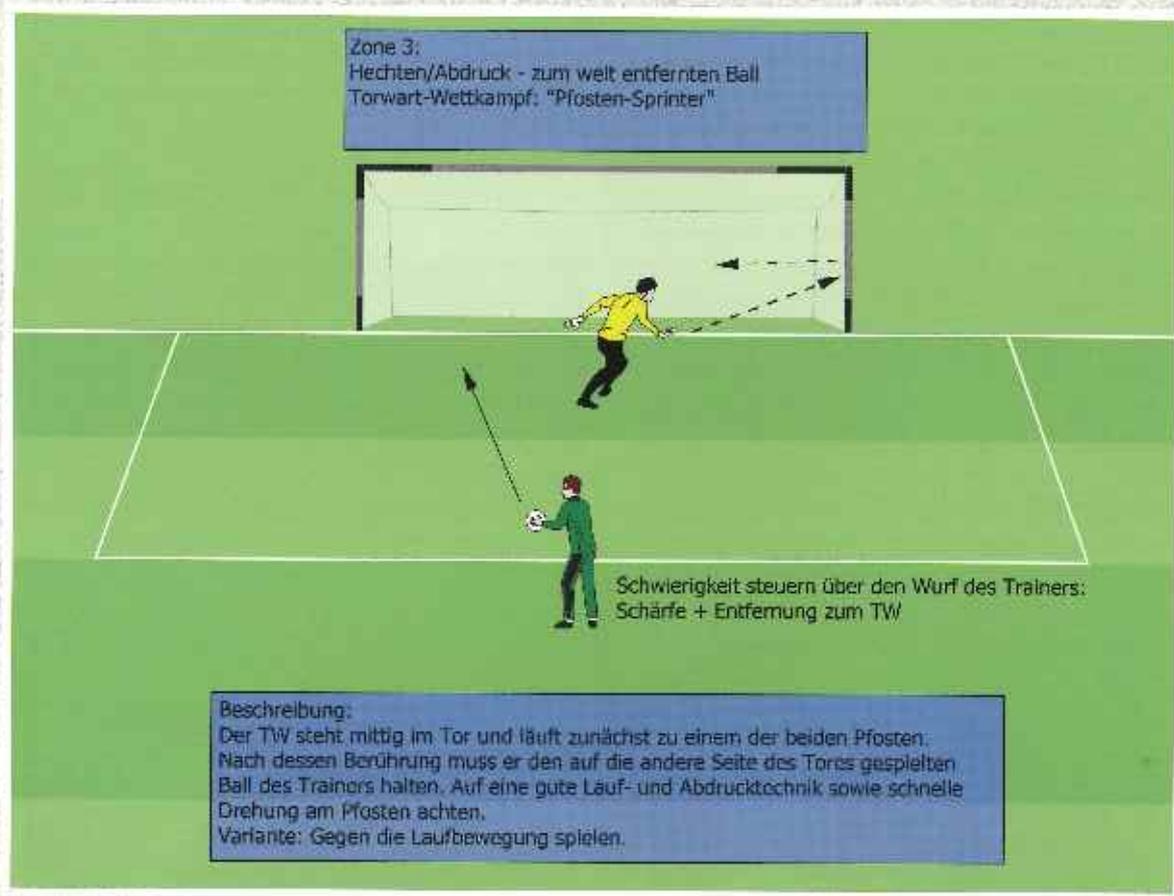
Stufe 1:
Trockenübung

Stufe 2:
Ball werfen.

Stufe 3:
Ball schießen.

Beschreibung:
Ein TW steht im Tor hinter einem seitlich versetzten Hütchen und soll den in die andere Seite des Tores geworfenen Ball des Trainers halten.
Das Hütchen soll hier so stehen, dass der TW den Ball nur mit der 3-Schritt-Lauftechnik erreichen kann, d. h. Auftaktschritt + Kreuzschritt + Abdruckschritt.
Schwierigkeit steuern über Position des Hütchens und Wurf des Trainers.
Darauf achten, dass der TW synchron zum Wurf d. h. zum Ball startet, nicht schon vorher. Notfalls auch mal gegen den Frühstart in die andere Seite werfen.

(Anwenden) Technik-Wettkampf



2.5 Hechten/Abdruck: Zum Über-Kopf-Ball

Die „Königs-Technik“ der 17 Zonen-Techniken und damit auch die Technik mit dem schwierigsten motorischen Anforderungsprofil ist der **Abdruck zu einem Über-Kopf-Ball**, d. h. einem Flugball, der über den Torwart hinweg in seinen **Rücken** fliegt. Als konsequente Fortsetzung der beschriebenen Lauftechniken zum weit entfernten Ball muss der Torhüter nun das Problem lösen, so schnell wie möglich den Abstand zum Ball durch einen **Laufweg nach hinten** zu verringern. Analog zu den Empfehlungen beim Abdruck zum weit entfernten Ball, ist es auch hier zu empfehlen, für diesen Laufweg in Bezug auf Lauftempo und Abdruck am Ende eine **Schritttechnik mit flüssigen Folgeschritten** zu wählen, anstatt auf Sidesteps zu vertrauen.

Im Idealfall kann die Musterlösung für diesen Ball als die Fähigkeit des Torwarts beschrieben werden, „**vorwärts rückwärts**“ zu laufen. Was auf den ersten Blick paradox erscheinen mag ist auf den zweiten Blick nichts anderes als das Ziel, die Bewegungsrichtung der unteren Körperhälfte von der oberen Körperhälfte zu trennen, heißt: **Die Beine / Füße** laufen „vorwärts“ nach hinten (bzw. nach hinten zum Tor hin gerichtet / gedreht) während der **Oberkörper** entgegengesetzt nach vorne zum Ball hin gerichtet ist. Auf diese Weise kann der Torhüter während der Laufbewegung den Ball im Blick behalten, ohne jedoch auf die schnellstmögliche Lauftechnik verzichten zu müssen. Im Grunde ist es nichts anderes, als dass der Torhüter einen **Vorwärtssprint Richtung Torlinie** durchführt, dabei aber den **Blickkontakt zum Ball** behält.

Je nach Entfernung des Torhüters zur Torlinie wählt er die Anzahl der erforderlichen Schritte bis zum Abdruck zum Ball. Vom

sicheren Abstand in Zone 3 aus kann der Torhüter stets mit einer „**3-Schritt-Lauftechnik**“ einen Über-Kopf-Ball entschärfen, siehe auch Beispiel in den Bilderreihen weiter unten. In anderen Situationen könnte sich der Abdruck zum Über-Kopf-Ball aber auch mit einem Schritt nach hinten lösen lassen, dann entspricht der Schritt dem finalen Abdruckschritt.

Wichtig erscheint es insbesondere darauf hinzuwirken, dass Torhüter nicht „rückwärts rückwärts“ laufen, d. h. ohne die Beine / Füße in Laufrichtung nach hinten zu drehen mit dem Rücken zum Tor hin den Ball erreichen wollen. Dieser Laufstil ist zum einen viel zu langsam und zum anderen ist aus dieser Körperhaltung kaum ein richtiger sowie dynamischer Abdruck zum Ball hin möglich. Zudem würde der Torhüter hierbei Gefahr laufen, eher nach hinten zu springen und sich bei einer Landung auf dem Rücken zu verletzen.

Wir empfehlen die o. a. **optimale Lauftechnik** nicht nur bei Über-Kopf-Bällen zur Torverteidigung, sondern auch im Rahmen von **Flanken auf den zweiten Pfosten**, bei denen ein ähnlicher Laufweg in den Rücken des Torwarts eingeschlagen werden muss.

Die u. a. Bilderreihen zeigen die **optimale Lösung**, wenn der Torhüter den Ball noch in der Flugbahn vor bzw. über dem Torhüter erreicht. Bei extrem guten und scharfen Schüssen über den Torhüter, die sich vor allem schon deutlich hinter ihm gesenkt haben, sollte der Torhüter nicht mit dem **Übergreifarm** arbeiten, sondern den Ball eher versuchen mit dem dann näheren **Führungsarm** noch vor der Torlinie weg zu kratzen.

Best-Practice-Bilderreihe / Schlüsselwörter:





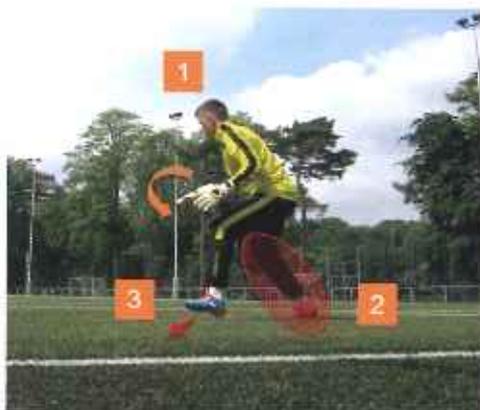


Schlüsselwörter:

- ⚽ IMPULS
- ⚽ ÖFFNEN
- ⚽ STÜTZEN
- ⚽ KREUZEN
- ⚽ STÜTZEN
- ⚽ SCHRITT
- ⚽ SPANNUNG
- ⚽ ABDRUCK
- ⚽ ABLENKEN
- ⚽ DREHEN
- ⚽ HÄNDE
- ⚽ ANSAUGEN

Schlüsselbilder / Coachingpunkte:

Schwerpunkt: Öffnende Einleitung



- 1 Körperneigung: „Torsion“-Körper; Oberkörper neigt sich in Laufrichtung diagonal nach hinten
- 2 Input der Bewegung (Abdruck) kommt aus dem Tor-fernen Bein
- 3 „Öffnender“ Schritt mit dem Tor-nahen Bein öffnet den Körper diagonal in Laufrichtung

- 4 Unterkörper (Beine u. Füße) zeigen diagonal nach hinten in Laufrichtung zur Torlinie
- 5 Oberkörper bleibt diagonal nach vorne zum Ball geöffnet (Blickkontakt zum Ball)
- 6 Beine beginnen diagonale Laufbewegung nach hinten (abhängig von der Flugbahn des Balles)

Schwerpunkt: „Vorwärts“ rückwärts laufen



- 1 Oberkörper bleibt diagonal nach vorne zum Ball geöffnet (Blickkontakt zum Ball)
- 2 Hände schwingen diagonal am Körper in Laufrichtung mit

- 3 Tor-ferner Fuß übersetzt diagonal nach seitlich hinten vor den anderen Fuß (2. Schritt)
- 4 Schritte sind möglichst kurz und flach am Boden

Schwerpunkt: Übergang in den Abdruck



- 1 Stützschritt mit dem Tor fernem Bein
- 2 Einklebung des 3. Schrittes mit dem Tor nahen Bein zum Abdruck
- 3 Oberkörper bleibt seitlich-diagonal gedreht, Blickkontakt zum Ball behalten
- 4 Hände sind einsatzbereit vor dem Körper
- 5 Abdruckschritt mit dem Tor nahen Bein bleibt unter dem Körperschwerpunkt

Schwerpunkt: Abdruck nach oben



- 1 Gewichtsverlagerung auf das Tor nahe-Abdruckbein (letzter Schritt), Abdruckschritt setzt deutlich vor der Torlinie auf (ca. 1 m)
- 2 Körperschwerpunkt wird durch Kniebeugung des Beins leicht nach unten verlagert (Fahrschuh) Spannung im Abdruckbein (Fedor)
- 3 Oberkörper/Kopf sind leicht geneigt und gehen über das Knie
- 4 Abdruckbein kommt in eine maximale Streckung
- 5 Gesamtkörper beschleunigt und streckt nach oben in Richtung Ball
- 6 Richtige Wahl der Hand, hier: Tor entfernter Arm übergreift und streckt zum Ball

Schwerpunkt: Ablenken u. Einleitung Landung



1. Berührungspunkt von Übergreifhand und Ball ist vor der Latt (Ort des Ablenkens)
2. Handinnenseite des Übergreifhands lenkt den Ball über die Latta (Steuerung durch Streckung)
3. Oberkörper ist immer noch leicht seitlich, diagonal geöffnet

4. Oberkörper dreht sich nach dem Ballkontakt frontal zum Boden hin
5. Oberkörper dreht zur Einleitung der Landung nach unten zum Boden hin ab
6. Hände suchen den Weg aktiv nach unten

Schwerpunkt: Landung am Boden



1. Hände suchen gleichsam den ersten Kontakt am Boden (in die Knie Liegestütze anschauen)
2. Zur Unterstützung der Landung Hände ggf. einen Fuß aufsetzen

3. Mit dem Kontakt der Hände am Boden gehen die Arme nach unten hin nach
4. Sanfte Landung durch Ansaugen des Oberkörpers an den Boden

Häufigste Fehlerbilder:

1. Erster Schritt öffnet den Körper nicht in Richtung der Laufbewegung
2. Torwart dreht / öffnet zu Beginn zur falschen Seite hin auf
3. Erster Schritt erfolgt nicht in Laufrichtung, sondern tritt auf der Stelle
4. Torwart läuft „rückwärts rückwärts“
5. Torwart ist zu langsam unterwegs bzw. kommt nicht in eine flüssige Bewegung
6. Torwart wechselt während des Laufweges zum Ball die Lauftechnik
7. Torwart geht mit dem falschen Arm zum Ball
8. Torwart springt zu früh ab und ist noch zu weit vom Ball entfernt
9. Torwart springt auf oder erst hinter der Torlinie ab (Ball wird ins eigene Tor gelenkt)

Best-Practice Übungen

(Vorbereiten) Torwart-Spiel

Zone 3:
Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
TW-Spiel: "Torwart-Lob"

Stufe 1:
Trockenübung ohne Ball - Hütchen frei

Stufe 2:
Trockenübung Trainer sagt Hütchen an

Stufe 3:
Ball werfen - angesagte Seite/Hütchen

Stufe 4:
Ball werfen - offene Seite/Hütchen

Beschreibung:
Zwei Torhüter stehen sich wenige Meter entfernt an einem Starthütchen gegenüber. Im Wechsel werfen sie den Ball als Über-Kopf-Ball in den Raum hinter den anderen TW, dieser muss den Ball fangen bevor er hinter die Hütchenreihe geflogen ist. Der Ball muss vom Partner erreichbar geworfen werden. Die Abstände der Hütchen steuern den Schwierigkeitsgrad.

(Üben) Methodische Lernreihe

Zone 3:
Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
Methodische Reihe - SP-Führungsarm
Sitzen

Stufe 1:
Trockenübung

Stufe 2:
Ball hinter dem TW bereit halten.

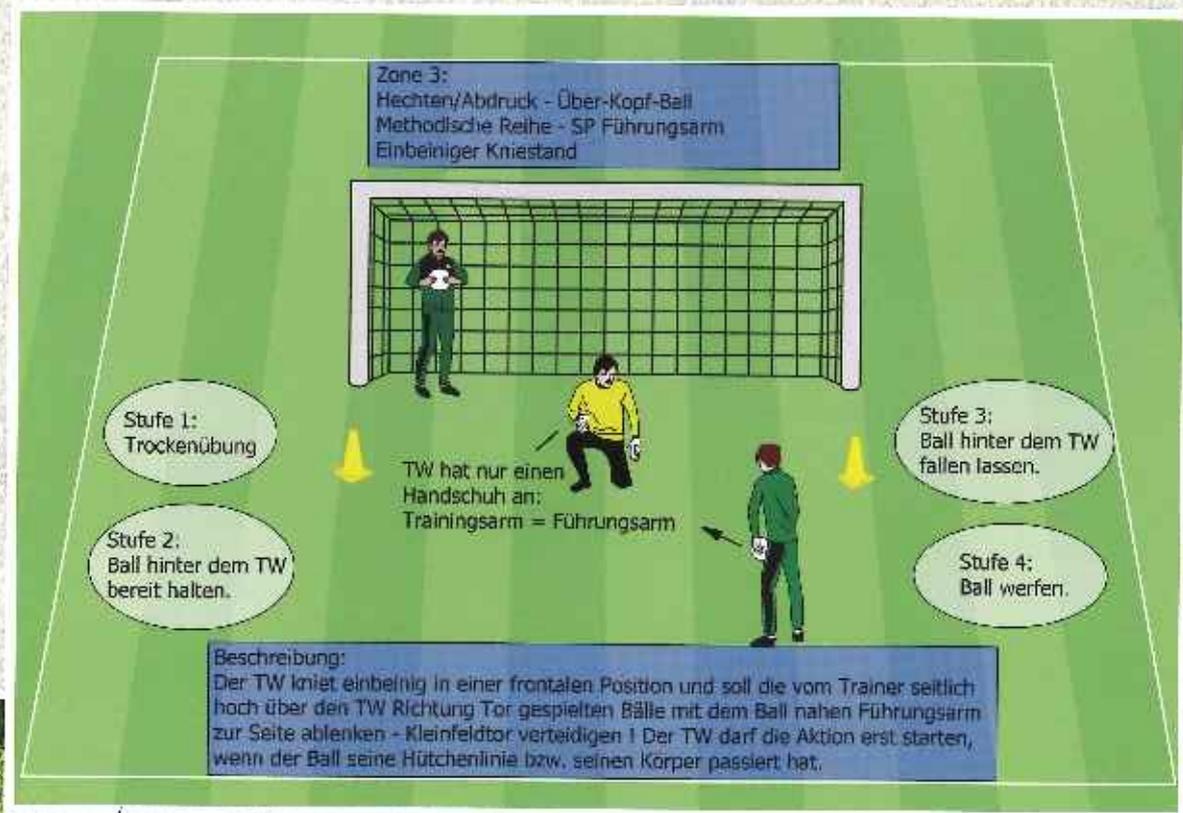
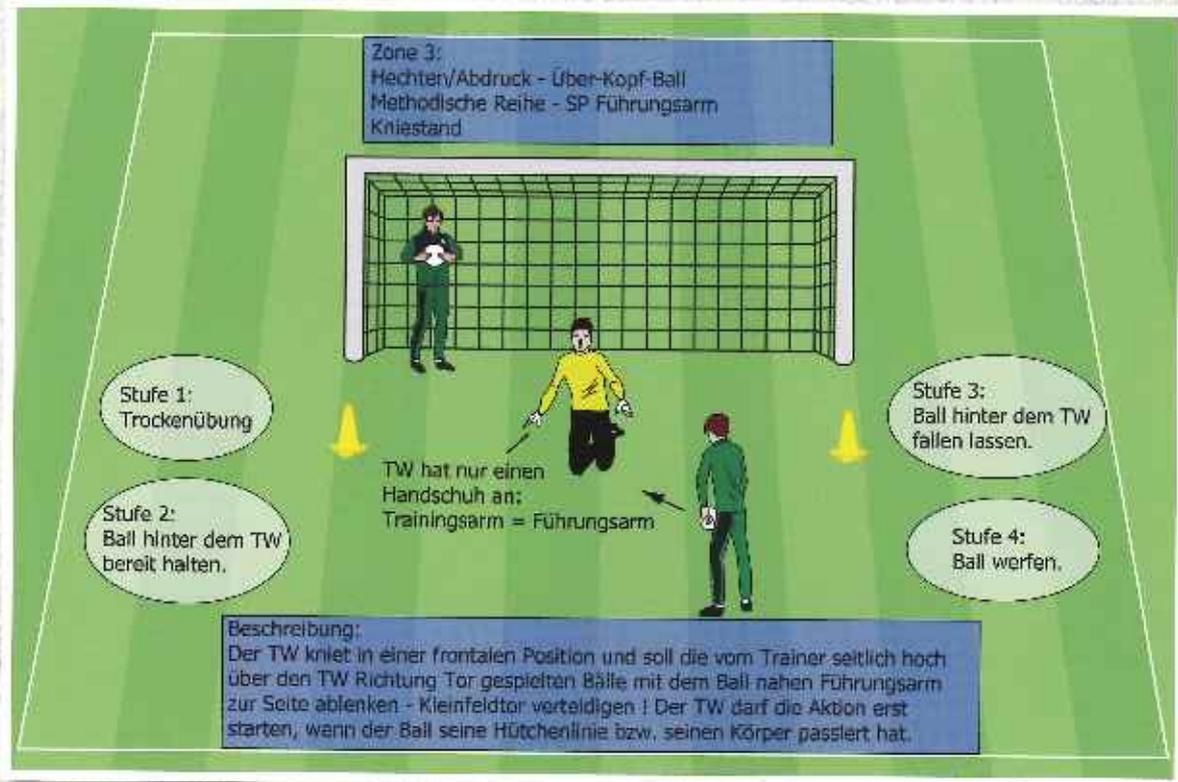
Stufe 3:
Ball hinter dem TW fallen lassen.

Stufe 4:
Ball werfen.

TW hat nur einen Handschuh an:
Trainingsarm = Führungsarm

Beschreibung:
Der TW sitzt in einer frontalen Position und soll die vom Trainer seitlich hoch über den TW Richtung Tor gespielten Bälle mit dem Ball nahen Führungsarm zur Seite ablenken - Kleinfeldtor verteidigen! Der TW darf die Aktion erst starten, wenn der Ball seine Hütchenlinie bzw. seinen Körper passiert hat.





Best-Practice Übungen

Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Methodische Reihe - SP Führungsarm
 Stand - 1 Schritt

Stufe 1:
Trockenübung

Stufe 2:
Ball hinter dem TW bereit halten.

TW hat nur einen Handschuh an:
 Trainingsarm = Führungsarm
 1x Schritt bis zum Abdruck

Stufe 3:
Ball hinter dem TW fallen lassen.

Stufe 4:
Ball werfen.

Beschreibung:
 Der TW steht in einer frontalen Position und soll die vom Trainer seitlich hoch über den TW Richtung Tor gespielten Bälle mit dem Ball nahen Führungsarm zur Seite ablenken - Tor verteidigen! Der TW darf die Aktion erst starten, wenn der Ball seine Hütchenlinie bzw. seinen Körper passiert hat.

Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Methodische Reihe - SP Führungsarm
 Stand - 2 Schritte

Stufe 1:
Trockenübung

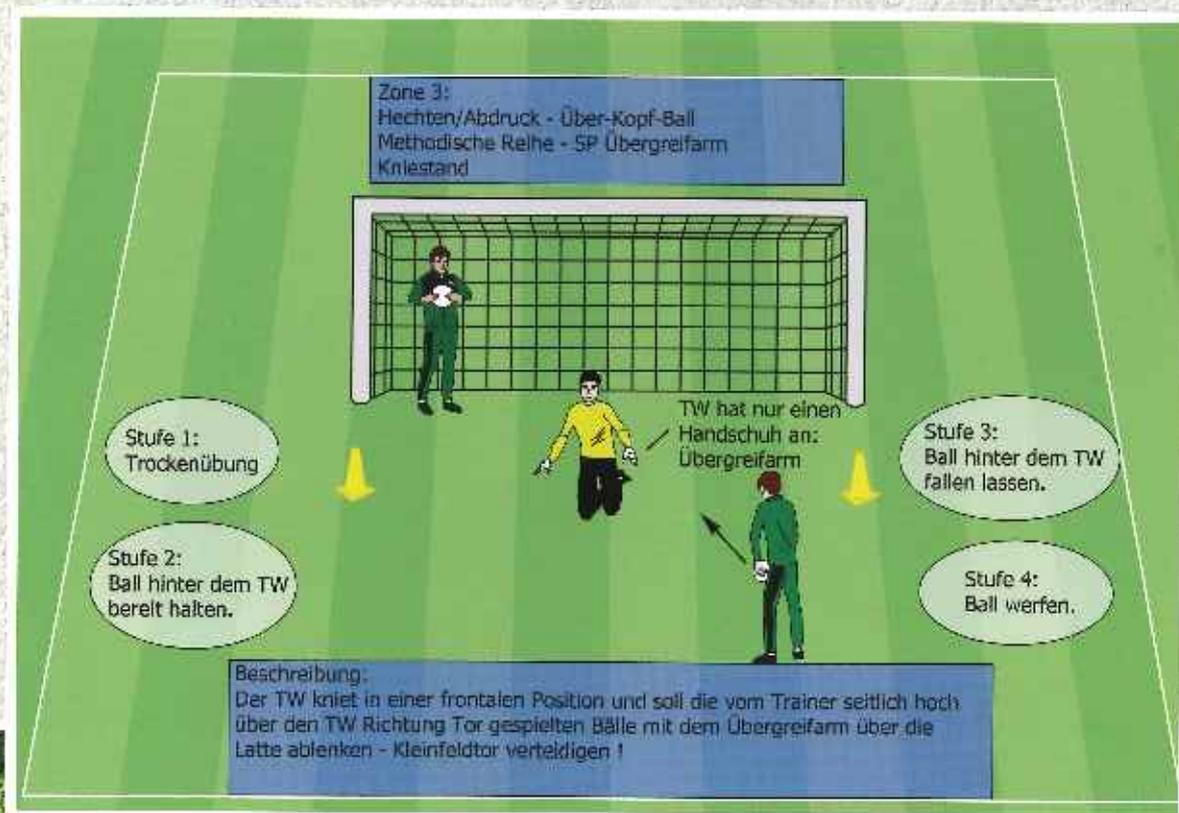
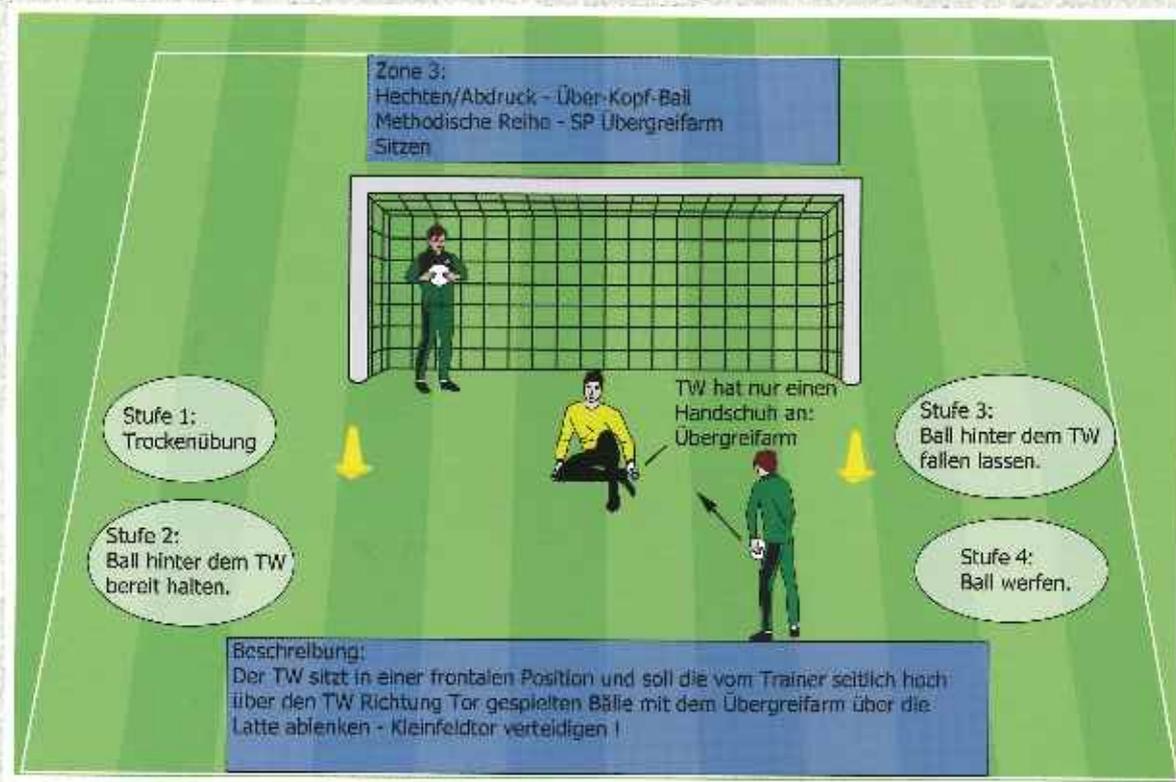
Stufe 2:
Ball hinter dem TW bereit halten.

TW hat nur einen Handschuh an:
 Trainingsarm = Führungsarm
 2x Schritte bis zum Abdruck

Stufe 3:
Ball hinter dem TW fallen lassen.

Stufe 4:
Ball werfen.

Beschreibung:
 Der TW steht in einer frontalen Position und soll die vom Trainer seitlich hoch über den TW Richtung Tor gespielten Bälle mit dem Ball nahen Führungsarm zur Seite ablenken - Tor verteidigen! Der TW darf die Aktion erst starten, wenn der Ball seine Hütchenlinie bzw. seinen Körper passiert hat.



Best-Practice Übungen

Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Methodische Reihe - SP Übergreifarm
 Einbeiniger Kniestand

Stufe 1:
 Trockenübung - Latte berühren.

Stufe 2:
 Ball hinter dem TW bereit halten.

Stufe 3:
 Ball hinter dem TW fallen lassen.

Stufe 4:
 Ball werfen.

TW hat nur einen Handschuh an: Übergreifarm

Beschreibung:
 Der TW kniet einbeinig in einer frontalen Position und soll die vom Trainer seitlich hoch über den TW Richtung Tor gespielten Bälle mit dem Übergreifarm über die Latte ablenken - Kleinfeldtor verteidigen !

Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Methodische Reihe - Vorübung
 SP Beinarbeit/Lauftechnik

Stufe 1:
 Farbe ansagen.

Stufe 2:
 Farbe ansagen und angezeigte Finger/Trainerhand von TW sagen lassen.

Stufe 3:
 Farbe ansagen und gleichzeitig mit Hütchen andere Farbe zeigen - festlegen was zählt.

Stufe 4:
 Wie Stufe 3, nur mit Zusatzkommandos: davor, dahinter, daneben.

Beschreibung:
 Der TW steht in einem Quadrat mit vier verschiedenen Hütchen-Farben und soll auf unterschiedliche Kommandos des Trainers in eine Laufbewegung zum jeweiligen Hütchen kommen. Auf eine korrekte Lauftechnik u. Blickrichtung achten !



Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Methodische Reihe - Vorübung
 SP Öffnender Schritt

Stufe 1:
 Angesagte Seite

Stufe 2:
 Offene Seite

Beschreibung:
 Der TW und der Trainer stehen sich unmittelbar frontal gegenüber. Der Trainer muss versuchen, den TW am Körper abzuschlagen, dieser darf sich jedoch bei der ersten kleinen Bewegung des Trainers in Richtung Pfosten als "rettendes Ufer" bewegen, d. h. bei Berührung des Pfostens hat der TW sich gerettet.
 Zielsetzung: Öffnender Schritt und korrekte Lauftechnik nach seitlich hinten.

Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Methodische Reihe - Vorübung
 SP Blick zum Ball

Schwierigkeitsgrad über die Abstände der Hütchen steuern.

Beschreibung:
 Der TW steht in einem Quadrat mit vier verschiedenen Hütchen-Farben. Nachdem er seinen Ball nach oben geworfen hat, soll er möglichst schnell eines der vier Hütchen berühren sowie im Anschluss seinen nach oben geworfenen Ball wieder fangen, bevor dieser den Boden berührt. Auf eine korrekte Lauftechnik u. Blickkontakt zum Ball achten!



Best-Practice Übungen

Zone 3:
Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
Methodische Reihe - SP Zone 1

Zone 1

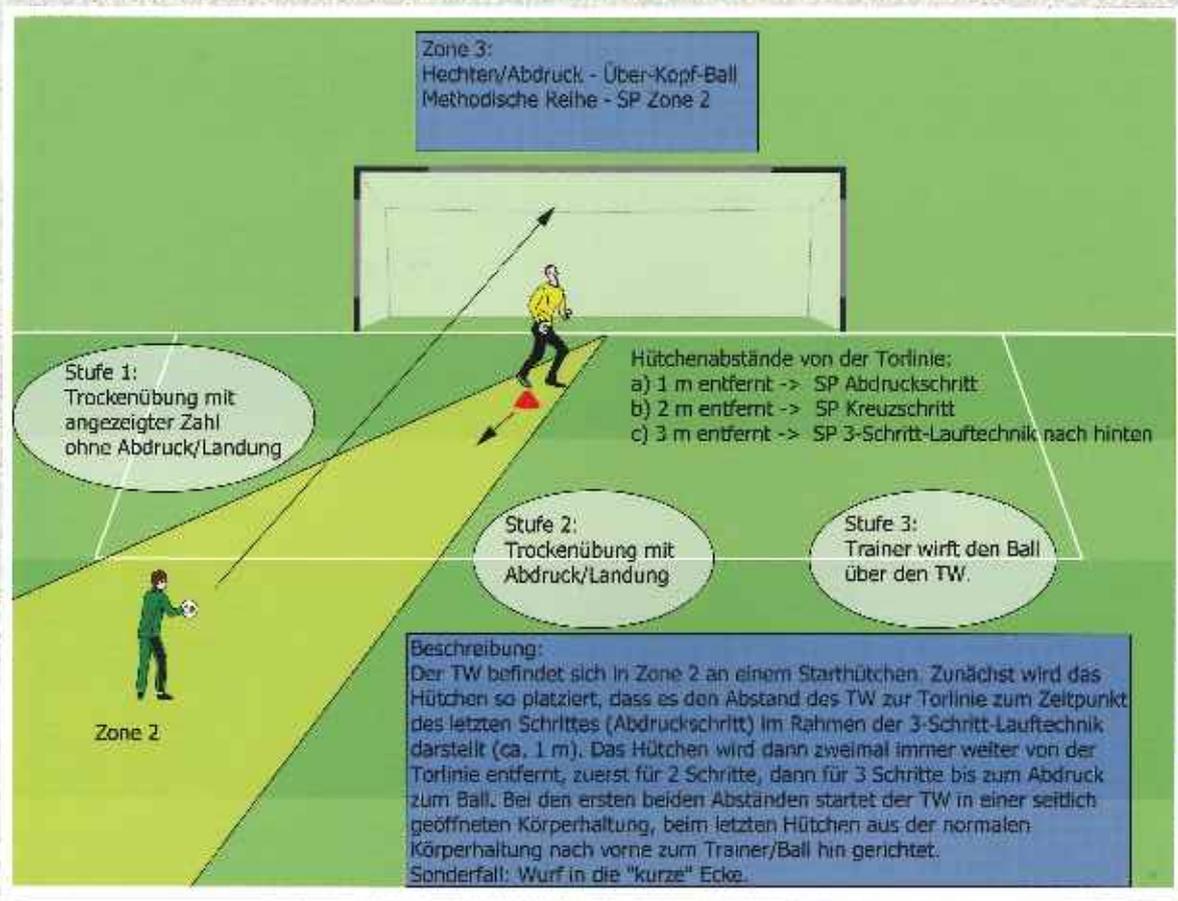
Hütchenabstände von der Torlinie:
a) 1 m entfernt -> SP Abdruckschritt
b) 2 m entfernt -> SP Kreuzschritt
c) 3 m entfernt -> SP 3-Schritt-Lauftechnik nach hinten

Stufe 1:
Trockenübung mit
angezeigter Zahl
ohne Abdruck/Landung

Stufe 2:
Trockenübung mit
Abdruck/Landung

Stufe 3:
Trainer wirft den Ball
über den TW.

Beschreibung:
Der TW befindet sich in Zone 1 an einem Starthütchen. Zunächst wird das Hütchen so platziert, dass es den Abstand des TW zur Torlinie zum Zeitpunkt des letzten Schrittes (Abdruckschritt) im Rahmen der 3-Schritt-Lauftechnik darstellt (ca. 1 m). Das Hütchen wird dann zweimal immer weiter von der Torlinie entfernt, zuerst für 2 Schritte, dann für 3 Schritte bis zum Abdruck zum Ball. Bei den ersten beiden Abständen startet der TW in einer seitlich geöffneten Körperhaltung, beim letzten Hütchen aus der normalen Körperhaltung nach vorne zum Trainer/Ball hin gerichtet.





Best-Practice Übungen

Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Methodische Reihe - SP Zone 3

Beschreibung:
 Der TW befindet sich in Zone 3 an einem Starthütchen. Zunächst wird das Hütchen so platziert, dass es den Abstand des TW zur Torlinie zum Zeitpunkt des letzten Schrittes (Abdruckschritt) im Rahmen der 3-Schritt-Lauftechnik darstellt (ca. 1 m). Das Hütchen wird dann zweimal immer weiter von der Torlinie entfernt, zuerst für 2 Schritte, dann für 3 Schritte bis zum Abdruck zum Ball.

Bei den ersten beiden Abständen startet der TW in einer seitlich geöffneten Körperhaltung, beim letzten Hütchen aus der normalen Körperhaltung nach vorne zum Ball hin gerichtet.

Hütchenabstände von der Torlinie:

- a) 1 m entfernt -> SP Abdruckschritt
- b) 2 m entfernt -> SP Kreuzschritt
- c) 3 m entfernt -> SP 3-Schritt-Lauftechnik

Erst die Seite ansagen, dann offen lassen.

Stufe 1:
Trockenübung mit angezeigter Zahl ohne Abdruck/Landung.

Stufe 2:
Trockenübung mit Abdruck/Landung.

Stufe 3:
Trainer wirft den Ball über den TW.

Zone 3



Zone 3:
Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
Tipp / Hinweis
Zusatzübung



Beschreibung:

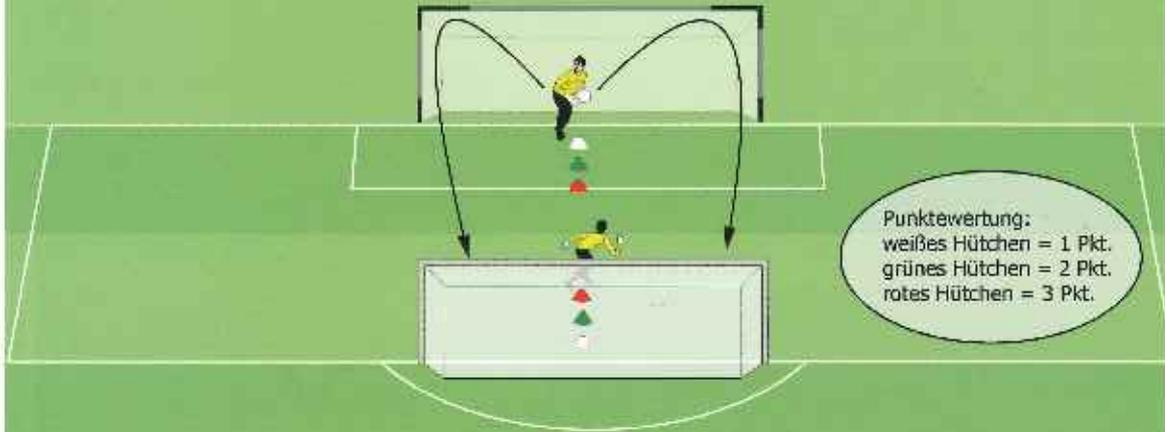
Gerade zu Beginn des Lernprozesses zum Hechten/Abdruck beim Über-Kopf-Ball haben einige Torhüter eine Hemmnis, mit vollem Abdruck nach seitlich hinten in Richtung Tor zu springen bzw. in der Nähe des Netzes bzw. teilweise auch des Pfostens zu landen. Hier bietet es sich ideal an, zunächst mit einem befestigten Seil / Zauberschnur lediglich eine Latte ohne Pfosten bzw. Tornetz zu simulieren. Der Respekt vor dem Abdruck nach hinten ins Tor bzw. die dortige Landung kann so stark gemindert und Angst abgebaut werden. Alternativ kann das Seil natürlich auch an anderen Gegenständen, Stangen oder Fangzäunen befestigt werden. Die Möglichkeit besteht für alle vorherigen Übungen mit Bezug zum Tor.



Best-Practice Übungen

(Anwenden) Technik-Wettkampf

Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Torwart-Wettkampf: "Lob-Duell"
 Torwart gegen Torwart

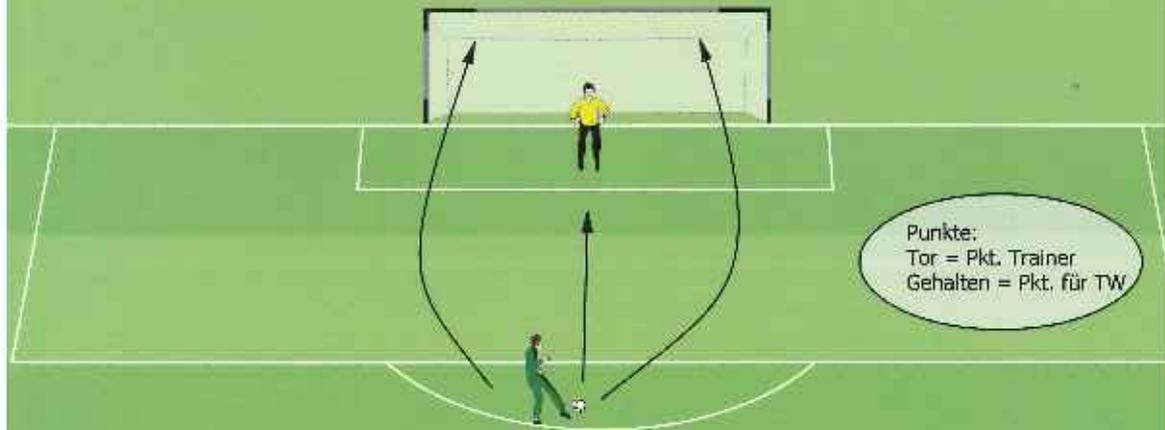


Punktwertung:
 weißes Hütchen = 1 Pkt.
 grünes Hütchen = 2 Pkt.
 rotes Hütchen = 3 Pkt.

Beschreibung:

Zwei TW stehen sich in einem Tor 16m entfernt gegenüber. Vor jedem Tor befinden sich hintereinander drei Starthütchen mit verschiedenen Farben, von denen aus der TW zum Über-Kopf-Wurf des Gegenübers starten kann. Der TW kann selbst entscheiden, von welchem Starthütchen aus er den Über-Kopf-Ball des Gegners bzw. sein Tor verteidigen möchte. Je weiter das Hütchen vom Tor entfernt ist, desto mehr Punkte gibt es bei einem gehaltenen Ball.

Zone 3:
 Hechten/Abdruck - Über-Kopf-Ball
 Torwart-Wettkampf: "Über-Kopf-Schüsse"



Punkte:
 Tor = Pkt. Trainer
 Gehalten = Pkt. für TW

Beschreibung:

Ein TW steht im Tor, der Trainer steht außerhalb des Strafraums unmittelbar hinter der 16m Linie und versucht durch hohe Bälle über den TW hinweg ein Tor zu erzielen (Über-Kopf-Bälle). Der Trainer kann die Bälle vom Boden oder aus der Hand schießen, je nach Schwierigkeitsgrad für den TW.
 Erweiterung: Bälle innerhalb des 16ers auf das Tor schießen.



Software für Trainer, Lehrer und Autoren



- Zeichen-Software für Fußball, Handball, Volleyball und Hockey.
- Animations-Software für Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Hockey und Eishockey.
- Trainingsplanung auf Ihrem Computer mit dem mit dem easy Sports-Organizer für ALLE SPORTARTEN oder kostenlos in unserem Online-Portal.



www.easy-sports-software.com





MEINETORWARTSCHULE^{DE}

VERLAG & MEDIEN



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



MEINETORWARTSCHULE

Ausbildungskonzepte



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 568033

€ 13,90



1 Euro pro verkauften Exemplar geht an den SOS-Kinderdorf e. V.