

Kriterien für ein gutes TORHÜTER-SPIEL

Stellenwert, Leistungsfaktoren, Organisationsmöglichkeiten und Grundtechniken

Torhüter tragen im Spiel eine enorme Verantwortung und müssen für ihre exponierte Spielposition entsprechend ausgebildet werden. Ein regelmäßiges gezieltes und positionsspezifisches Training, das die Torhüter mit anspruchsvollen und komplexen Aufgaben konfrontiert, ist daher – nach Möglichkeit bereits ab der C-Jugend – unerlässlich. Im Rahmen eines gut strukturierten, ausbildungsorientierten Torwarttrainings sollten frühzeitig Grundtechniken vermittelt sowie Defizite erkannt und zielgerichtet korrigiert werden, um dauerhaft eine konstant gute Torwartleistung zu entwickeln. Neben einer guten technischen und taktischen Ausbildung muss der Schwerpunkt vor allem auf dem Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten liegen, damit die Torhüter ihre Leistungsfähigkeit auch unter Druckbedingungen optimal unter Beweis stellen können. Darüber hinaus darf die Ausprägung der mentalen Stärke nicht zu kurz kommen, sollen die Torhüter auch mit Stresssituationen gelassen und selbstbewusst umgehen können.

Rolle und Stellenwert des Torwarts

Innerhalb der Mannschaft fällt dem Torhüter eine besondere Rolle zu. Dies gilt für Teams aller Leistungsklassen und Altersstufen. Bei etwa gleich starken Mannschaften entscheidet häufig die bessere Torhüterleistung über Sieg oder Niederlage. Die Vereine sind sich dieser besonderen Bedeutung zwar bewusst, untermauern es aber in den Trainingseinheiten häufig nicht stark genug, sodass Trainingsqualität und -organisation dem Stellenwert der Torhüterposition nicht gerecht werden. Jeder Torhüter ist Teil des Teams, doch muss er aufgrund seines Positionsprofils spezifisch ausgebildet werden. Nur wenige Vereine verfügen über einen speziell ausgebildeten Torwarttrainer. Häufig schlüpft der Co-Trainer in die Rolle des Torwarttrainers oder ein zweiter (älterer) Torhüter (besonders

im Seniorenbereich) übernimmt das Kommando und versucht, seine zweifellos wertvollen Erfahrungen an den jüngeren Kollegen weiterzugeben. Diese Optionen sind zwar keine Ideallösungen, aber aufgrund geringer finanzieller Mittel in vielen Vereinen die Regel. Auch unter diesen erschwerten Bedingungen sollten sich Trainer vor Augen führen, von welchen Faktoren die Torhüterleistung abhängig ist (s. Info 1) und diese in den beeinflussbaren Parametern durch gezielte Trainingsangebote verbessern. Dabei sollte das jeweilige Angebot dem individuellen Leistungsstand der Torhüter angepasst werden, um das Training den unterschiedlich ausgeprägten Stärken und Schwächen der einzelnen Torhüter entsprechend zu gestalten.

1 INFO

Welche Faktoren beeinflussen die Torhüterleistung?

Psychische Faktoren

- 1 Motivation, Siegeswillen
- 2 Emotionsregulation
- 3 Stressresistenz
- 4 Mut
- 5 Lernwilligkeit
- 6 Risikobereitschaft

Druckbedingungen

- 1 Zeitdruck
- 2 Präzisionsdruck
- 3 Komplexitätsdruck
- 4 Organisationsdruck
- 5 Variabilitätsdruck
- 6 Belastungsdruck

Physische Faktoren (Leistungsvoraussetzungen)

KOORDINATIV

- 1 Differenzierungsfähigkeit
- 2 Reaktionsfähigkeit
- 3 Orientierungsfähigkeit
- 4 Gleichgewichtsfähigkeit
- 5 Rhythmisierungsfähigkeit

KONDITIONELL

- 1 Ganzkörperstabilität
- 2 Wurfkraft
- 3 Sprungkraft
- 4 Teilkörperschnelligkeit
- 5 Ganzkörperschnelligkeit
- 6 Beschleunigungsfähigkeit
- 7 Ausdauer

KOGNITIV

- 1 Wahrnehmungsschnelligkeit
- 2 Reaktionsschnelligkeit
- 3 Entscheidungsschnelligkeit
- 4 Antizipationsschnelligkeit

Abwehrtechniken und -taktiken

- 1 Würfe aus unterschiedlichen Distanzen
- 2 Würfe von unterschiedlichen Positionen
- 3 Würfe in unterschiedliche Höhen und Richtungen
- 4 Würfe aus bestimmten Situationen
- 5 unterschiedliche Wurftechniken

Allgemeine Faktoren

- 1 individuelle körperliche Voraussetzungen (Körperlänge, Reichweite usw.)
- 2 Kooperation mit der Mannschaft
- 3 Analyse der eigenen Leistung und der des Gegners (Video)
- 4 Beobachtung der Distanz des Werfers zum Abwehrspieler
- 5 Kommunikation mit dem zweiten Torwart, dem Trainer, Co-Trainer bzw. Torwarttrainer
- 6 Umfang, Inhalt und Intensität der Trainingseinheiten
- 7 Vorabinformationen zum Gegner

Torwartspezifische Grundtechniken

1 Grundstellung: Erwartung eines Wurfs

- hüftbreite Fußstellung
- Gewicht auf den Vorfüßen
- leichte Beugung im Kniegelenk = Aktionsbereitschaft
- Arme angehoben und angewinkelt
- Ellenbogen leicht unter bis maximal auf Schulterhöhe
- Hände auf Kopfhöhe schulterbreit auseinander (in Verlängerung des Unterarms)



Aktionsbereitschaft unmittelbar vor der Wurfabwehr

2 Grundstellung: Arm- und Handhaltung

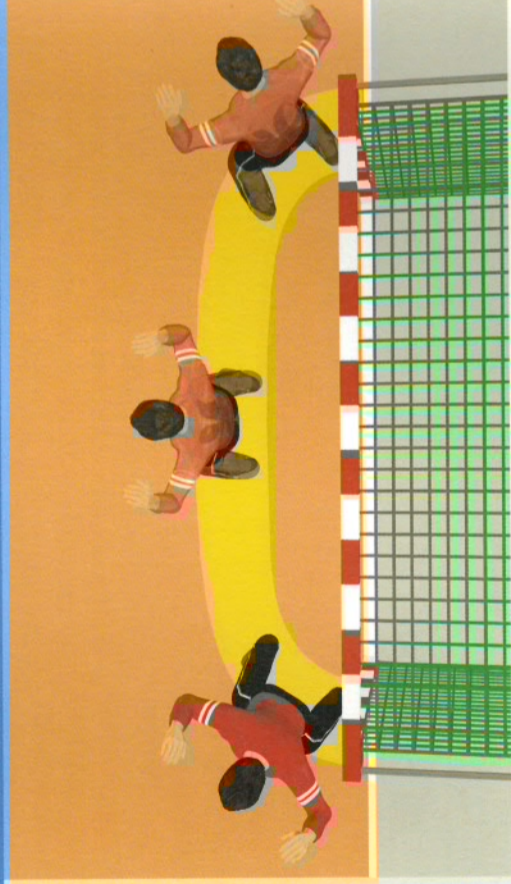
- Arme ca. 90 Grad angewinkelt
- Hände etwa auf Kopfhöhe circa schulterbreit auseinander in Verlängerung der Unterarme
- Finger leicht gebeugt, gespreizt und angespannt = große Abwehrfläche
- Handgelenk vor dem Ellenbogengelenk und Ellenbogengelenk vor dem Schultergelenk



Gelenke sind Stoßdämpfer und dürfen bei harten Würfen NICHT „durchschlagen“!

3 Grundbewegung im Tor bei Passspiel des Gegners

- Der Torwart bewegt sich bogenförmig (gelbe Markierung) mit kleinen seitlichen Schritten möglichst ständig auf Höhe des Balls!
- Bewegungsmerkmale:
 - hüftbreite Fußstellung
 - Arme in Erwartungshaltung
 - aufrechter Oberkörper
- Wichtig: Beobachtung von Ball und Gegnerbewegung!

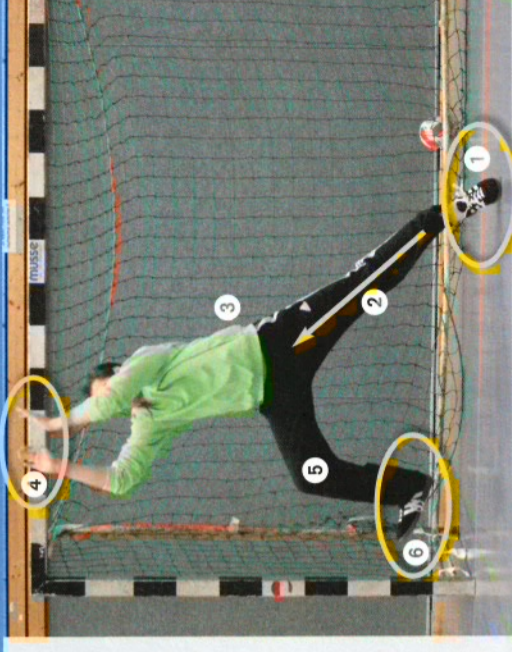


„Jungen Torhüter sollte man immer wieder Videosequenzen von Spitzentorhütern zeigen. Sie lernen sehr viel durch Visualisierung bestimmter Techniken bzw. Taktikmerkmale ihrer Vorbilder.“

Renate Schubert

4 Abwehr hoch geworfener Bälle: Merkmale der Schrittsprungtechnik

- 1 Absprung vom ballfernen Fuß/Bein
- 2 diagonaler gerichteter Sprung und Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk
- 3 Möglichst den gesamten Körper hinter den Ball bringen!
- 4 beide Hände vor dem Körper Richtung Ball führen
- 5 Das angewinkelte Schwingbein unterstützt die Sprungbewegung und deckt zusätzliche Trefffläche ab!
- 6 Fuß des Schwingbeins seitlich aufdrehen = größere Abwehrfläche!



5 Schrittsprungtechnik: B-Jugendlicher vs. Weiklassentorhüter



B-Jugendlicher

Weiklassentorwart (Thierry Omeyer)

6 Einhändige Abwehr bei hohen Bällen

- Wann erfolgt eine einhändige Abwehr?
 - Ausgangsposition nicht in der Tormitte = längerer Weg zum Ball
 - wenig Zeit = keine kontrollierte Abwehraktion mit beiden Händen möglich (Nahwurfzone)!
- wichtige Knotenpunkte
 - mit aufrechtem Körper in die Torecke springen
 - kräftiger Absprung vom ballfernen Bein
 - schnelle „Stechbewegung“ des Abwehrarms
 - angewinkeltes Schwingbein unterstützt die Aktion





7 Altersspezifische Besonderheiten bei der Schrittsprungtechnik

- Bilder A und B: Zwischenschritt als Nachstellschritt vor dem Schrittsprung

Beachte: Kleine und jüngere (noch) sprunghafere Torhüterinnen (und Torhüter) sollten zunächst einen Zwischenschritt als Nachstellschritt (s. Bilder A und B) vor dem Schrittsprung ausführen (s. Bilder C bis E).



8 Abwehr halbhoch geworfener Bälle

Schrittsprungtechnik mit Hand-Fuß-Abwehr

Bild A: Absprung vom ballfernen Fuß/
Bein 1 Richtung Torecke

Bild B: mit Hand und angewinkeltem
Schwungbein 2 eine große Fläche im
Tor abdecken

– Ballabwehr mit einer Hand oder mit
Hand und Bein/Fuß

– **Wichtig:** frontale Körperposition,
Körper nicht verdrehen



Tipps

zum Erlernen der Grundtechniken 1

- Jüngere Torhüter (Anfänger) sollten hohe Torwürfe zu Beginn beidhändig abwehren!
- Mit Oberkörper, Hand und Schwungbein eine möglichst große Fläche im Tor abdecken!
- Bei allen Abwehraktionen auf Ausholbewegungen verzichten. Sie gehen immer mit einem Zeitverlust einher!



9 Abwehr flach geworfener Bälle: Merkmale der Abdrucktechnik

- 1 Abdruck vom ballfernen Fuß
– Hand und Fuß Richtung bedrohte Torecke führen!

- 2 Die Hand sichert über dem Fuß.

Wichtig: Linke Hand vor dem Fuß, um nicht in Rücklage zu geraten!

- 3 Den Oberkörper in die untere Torecke mitnehmen!
– Mit dem Oberkörper Richtung Ball bleiben und ihn nicht wegrehen!
– Oberkörper leicht nach hinten führen!



10 Abwehr flach geworfener Bälle: Fußtechnik im Detail

Hand-Fuß-Abwehr

- Fuß seitlich aufgedreht = große Abwehrfläche und verminderte Verletzungsgefahr!
- Die Hand sichert das Tor über dem Fuß variabel bis zur halben Höhe ab (Aufsetzer!).



11 „Spagatartige“ Hand-Fuß-Abwehr – kein Hürdensitz

Diese Abwehrtechnik ist nur sinnvoll bei

- langem Weg; z. B. Ausgangspunkt des Torwarts am Pfosten
- hohem Zeitdruck: Sprung in die untere Torecke und gleichzeitiges Abdecken einer möglichst großen Fläche (s. Bild A)
- kleinen Torhütern (z. B. Kinder/Jugendliche)

Wichtig: Durch das harte Aufsetzen der Knieinnenseite auf den Boden (s. Bild B) sind beim Hürdensitz Verletzungen (v. a. bei häufigem Einsatz) vorprogrammiert.



„Technikkorrekturen allein durch Verbalisierung helfen nicht weiter. Fehler lassen sich am besten anhand von Videoaufnahmen der Trainings- und Spielphasen korrigieren bzw. besprechen.“

Renate Schubert

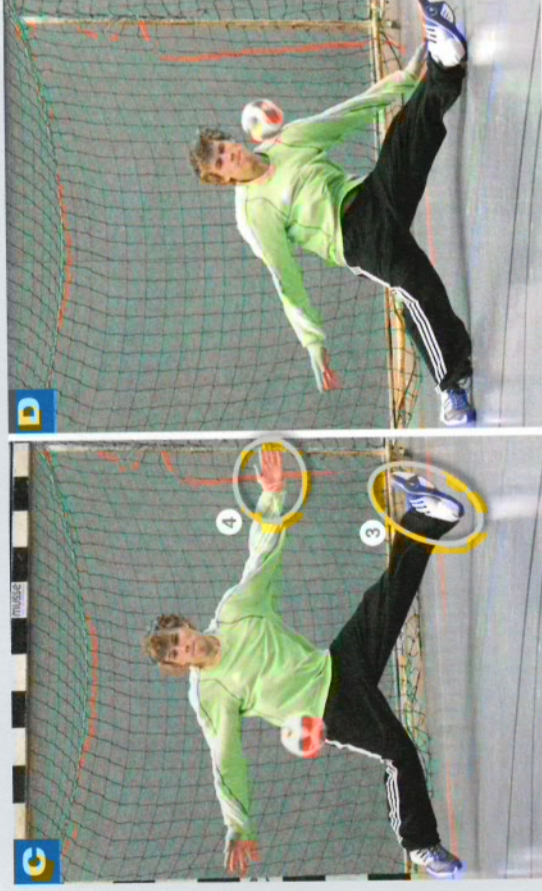
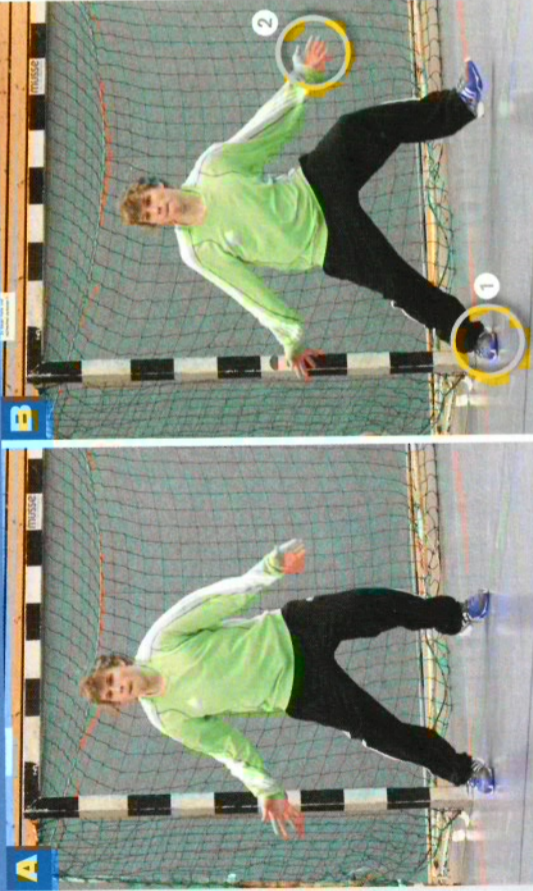
12 Besonderheit: über die Ferse in die untere Torecke rutschen

Bild A: Grundposition am rechten Torposten (z. B. gegen einen Rückraumwurf in die lange Ecke)

Bild B: Abdruck vom rechten Bein 1 – Arm geht zur Sicherung mit nach unten 2

Bilder C und D: Das zunächst angewinkelte Schwungbein „kickt“ in die Torecke (Phase zwischen Bild B und Bild C). Der Torwart „rutscht“ mit dem ganzen Körper über die linke Ferse und das dann gestreckte Schwungbein 3 in die untere Torecke (Phase zwischen C und D). Die ballnahe Hand sichert über dem Schwungbein 4.

Wichtig: Oberkörper vorne halten und nicht im Hüdensitz landen (Verletzungsgefahr!)



Tipps zum Erlernen der Grundtechniken 2

- möglichst immer das gleiche Bewegungsmuster bei der Wurfabwehr beachten: Schwungbein = ballnah; Sprungbein = ballfern
- Kleine Torwarte oder solche, die (noch) nicht über ausreichende Sprungkraft verfügen, führen Zwischenschritte aus.
- Kleine Torwarte müssen bei den Abwehraktionen kräftiger abspringen.
- Möglichst immer den gesamten Körper hinter den Ball bringen!



13 Abwehrvariante hoch geworfener Bälle: Abwehr mit Hand und Bein



Bild A:

Der Torhüter agiert nicht in der Tormitte, sondern schirmt in der offensiven Grundposition eine Ecke ab.

- 1 Wurfwinkel durch Herauslaufen – je nach Körpergröße (ca. ein bis zwei Schritte) – verkürzen
- 2 Dem Werfer nicht entgegenspringen, sondern seitwärts agieren!

Bild B:

- 3 aus dem sicheren Stand agieren, ggf. springen
- 4 + 5 Arm und Schwungbein decken bei hoch geworfenen Bällen den oberen Torbereich ab.
- 6 Der Oberkörper bleibt aufrecht.

14 Taktische Grundprinzipien für die Abwehr freier Würfe

- Aus dem sicheren Stand agieren!
- Dem Werfer ein bis zwei Schritte entgegengehen und den Winkel verkürzen!
- Den Werfer beobachten, warten und erst nach seinem Sprung selbst die Wurfabwehr auslösen!
- Durch die Grundposition Würfe in eine bestimmte Torecke provozieren!
- Der Bewegung des Wurfarms folgen!
- Springt der Werfer dem Torwart entgegen, die Aktion auf die Wurfhand richten (Heber beobachten!)



BEACHTET: Wird der Werfer bedrängt oder wirft er von einer ungünstigen Position, sollte die Abwehr auf der Torlinie erfolgen!

Fazit für das Erlernen der Grundtechniken

Neben grundsätzlichen Merkmalen für die torwartspezifische Abwehr hoher, halbhoher und flacher Torwürfe muss der Trainer zusätzlich die jeweiligen individuellen Voraussetzungen der Torwarte berücksichtigen und entsprechende methodische Schritte zur Vermittlung einsetzen.



Hinweis für den Leser

Beachten Sie, liebe Leser, dass in den Übungsbeschreibungen die Angaben zu den Bewegungsrichtungen der Torwarte (nach rechts/nach links), zu den Seitigkeitsangaben (rechtes/linkes Bein; rechter/linker Arm, rechter/linker Posten) und zu den Wurfrichtungen immer aus Torwartsicht erfolgen!