



,Torwart':

Quelle: Handball Training 5/2000, Philippka Sportverlag

In der Fachliteratur geht man davon aus, daß es verschiedene Leistungsfaktoren gibt, die den ,Traum'- Torhüter ausmachen:

- Physische Leistungsfaktoren
- Psychische Leistungsfaktoren
- Technische und taktische Fähigkeiten
- Konstitutive Eigenschaften

Die ersten drei Komponenten kann man mit gezieltem Training verbessern !

Das häufigste Manko bei Torhüterinnen ist die fehlende Körpergröße, die allerdings durch gut ausgebildete Technik, Schnellkraft und Reaktion ausgeglichen werden kann.

Die erste Frage die sich stellt ist, ,welches ist die richtige Technik' ?

Es gibt verschiedene Technik Leitbilder, die aus dem Erfahrungsschatz erfolgreicher Torhüter entstanden sind und so lautet die Antwort auf die Frage:

⇒ die eine ,richtige' Technik gibt es nicht !

Im badischen Handball-Verband hat sich im Laufe der Jahre gerade im weiblichen Bereich eine Mischtechnik aus der sogenannten Schrittsprungtechnik und der Schwedentechnik herauskristallisiert, die hier im folgenden dargestellt wird:

Mögliche Ausgangsstellungen

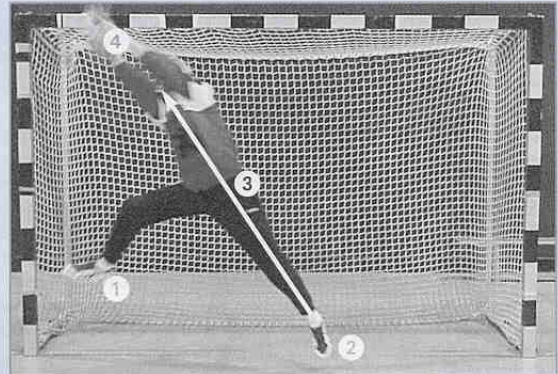
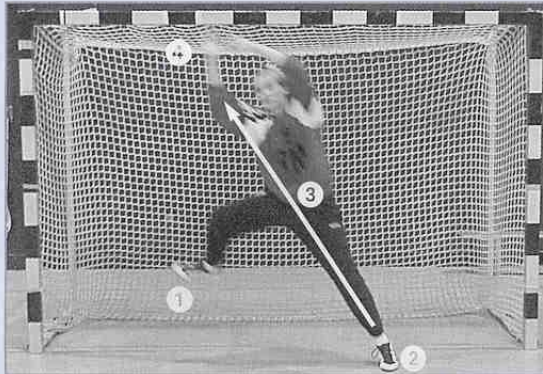
AKTIONSPHASE	VORTEILE
<ol style="list-style-type: none">1 Beine etwas über schulterbreit auseinander.2 Stabiler Stand auf den Fußballen.3 Arme je nach individueller Ausprägung entweder in Hüfthöhe (Bild links) oder in U-Halte (Bild rechts).	<ul style="list-style-type: none">• Aus dieser Beinstellung ist die Umsetzung in die Schrittsprungtechnik am einfachsten.• Der Ballenstand ermöglicht eine Vorspannung in der Muskulatur, die für die Absprung- und Abdruckphase notwendig ist.
FEHLER/BEMERKUNGEN	
<ul style="list-style-type: none">• Nicht auf dem flachen Fuß stehen, da so zu wenig Muskelvorspannung vorhanden wäre (gilt für alle Techniken).• Arme nicht hängen lassen. Bei hohen Bällen wäre der Weg zu weit und würde zu lange dauern!	

ALLE NOTIZEN DIE AUFLAUFEN

, Torwart - Bewegungsgrundmuster ':

Quelle: Handball Training 5/2000, Philippka Sportverlag

Abwehr hoch geworfener Bälle



AKTIONSPHASE

- 1 Mit dem pfostennahen Bein Schwung holen.
- 2 Mit dem pfostenfernen Bein abspringen.
- 3 Bewegungsrichtung diagonal nach oben.
- 4 Beide Arme gleichzeitig in Bewegungsrichtung schieben.

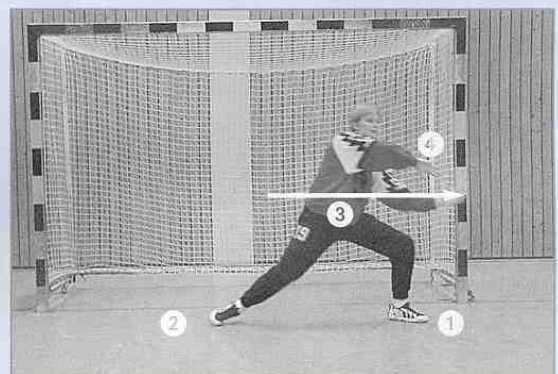
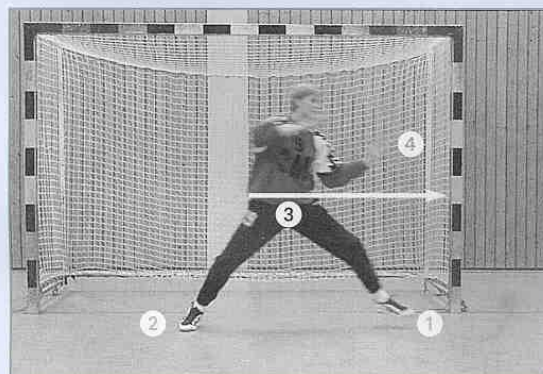
VORTEILE

- Mädchen können ihre meist nicht optimale Körpergröße durch Sprungkraft und Sprungtechnik wettmachen.
- Absprung vom pfostenfernen Bein bringt Vorteile in der Reichweite.
- Die beidhändige Armbewegung dient der Verletzungsprophylaxe (Überdehnung im Ellbogengelenk) und bietet eine größere Abdeckfläche.

FEHLER/BEMERKUNGEN

- Absprung vom pfostennahen Bein.
- Arme nicht zum Schwungholen nach unten nehmen.
- Arme nicht von unten hochreißen, da der Weg zu weit ist, und somit die Bewegung zu lange dauert.
- Blickrichtung immer Richtung Gegner und Ball.
- Augen auf lassen!

Abwehr halbhoch geworfener Bälle



AKTIONSPHASE

- 1 Mit dem pfostennahen Bein Schwung holen.
- 2 Mit dem pfostenfernen Bein abspringen.
- 3 Bewegungsrichtung seitlich.
- 4 Beide Arme gleichzeitig in Bewegungsrichtung schieben.

VORTEILE

- Absprung vom pfostenfernen Bein bringt Vorteile in der Reichweite.
- Armbewegung beidhändig (Verletzungsprophylaxe).
- Größere Abdeckfläche.

FEHLER/BEMERKUNGEN

- Immer darauf achten, daß mit dem richtigen Bein abgesprungen wird (pfostennah).
- Blickrichtung immer Richtung Gegner und Ball.
- Augen auf lassen!
- Vermeiden, daß die Schultern abdrehen.

, Torwart - Bewegungsgrundmuster ' :

Quelle: Handball Training 5/2000, Philippka Sportverlag

Abwehr flacher Bälle	Schwedentechnik	Abwehr von Hebern
<p style="text-align: center;">AKTIONSPHASE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 und 2 wie bei der Abwehr hoch und halbhoch geworfener Bälle. 3 Bewegung seitlich nach unten. 4 Das „Schwungbein“ zur Seite schieben, jedoch kaum anheben. 5 Beide Arme gleichzeitig in Bewegungsrichtung schieben. 6 Die eine Hand deckt den freien Raum zwischen den Beinen ab, die andere ist neben dem gebeugten Schwungbein. 	<p style="text-align: center;">AKTIONSPHASE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Den Körperschwerpunkt absenken. 2 Die Beine deutlich über schulterbreit auseinander. 3 Beim Abdrücken beide Beine nach vorne in die Streckphase bringen (die Knie sollen nicht mit dem Boden in Berührung kommen). 4 Landung im Grätschsitz, wobei beide Hände jeweils rechts und links an die V-förmig nach vorne geöffneten Beine gebracht werden. 5 Oberkörper leicht vorbeugen. 	<p style="text-align: center;">AKTIONSPHASE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Bei offensiver Stellung weit vor dem Tor: Rückwärtsbewegung mit schnellen Überkreuzschritten. 2 Abdruck jeweils mit dem situationsangemessenen Bein. 3 Bewegungsrichtung: lange Ecke. 4 Oberkörper/Schultergürtel in Spielfeldrichtung aufdrehen.
<p style="text-align: center;">VORTEILE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absprung vom pfostenfernen Bein bringt Vorteile in der Reichweite. • Größere Abdeckfläche. 	<p style="text-align: center;">VORTEILE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Z.B. bei freien, flachen Würfeln vom Kreis deckt der Torwart einen größeren Winkel ab, wie die Bilder unten verdeutlichen. • Verletzungsprophylaxe für die Knie. Beim Hürdensitz ist die Belastung für die Innenmenisken extrem hoch und kann zu Verletzungen und Langzeitschäden führen. 	<p style="text-align: center;">VORTEILE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dieser Bewegungsform ist der Absprung mit pfostenannahem, als auch pfostenfernem Bein möglich.
<p style="text-align: center;">FEHLER/BEMERKUNGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Immer darauf achten, daß mit dem richtigen Bein abgesprungen wird. • Schwungbein nicht hoch nehmen. • Blick immer zu Gegner und Ball. • Augen auf lassen • Oberkörper senkrecht lassen und nicht seitlich abklappen! Spannung in der Rumpfmuskulatur halten. 	<p style="text-align: center;">FEHLER/BEMERKUNGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blickrichtung immer in Richtung Gegner und Ball. • Augen auf lassen! • Oberkörper nach vorne bringen, da sonst die Belastung auf das Steißbein zu groß wird. • Der Torwart sollte im Adduktorenbereich gut aufgewärmt und gedehnt sein. 	<p style="text-align: center;">FEHLER/BEMERKUNGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine immer vorwärts übersetzen • Blickrichtung immer zu Gegner und Ball. • Schultern nicht zur Torauslinie drehen.