LEITFADEN TORWARTSPIEL

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND • OTTO-FLECK-SCHNEISE 6 • 60528 FRANKFURT/MAIN
WEITERE INFORMATIONEN UNTER: WWW.DFB.DE

LEITFADEN TORWARTSPIEL

U-NATIONALMANNSCHAFTEN
WEIBLICHER UND MÄNNLICHER BEREICH

LEITFADEN TORWARTSPIEL

U-NATIONALMANNSCHAFTEN

WEIBLICHER UND MÄNNLICHER BEREICH

EDITORIAL

Der vierte Stern bei der WM 2014 in Brasilien ist keineswegs aus dem Nichts entstanden, sondern wurde über viele Jahre hart erarbeitet und entwickelt. Entscheidenden Anteil am WM-Sieg hatte das revolutionäre Torwartspiel, das Manuel Neuer durch seine perfekte Umsetzung auf eine neue und weltweit bewunderte Stufe gehoben hat.

Damit unsere Nationalmannschaften auch in Zukunft auf einen sicheren Rückhalt im Tor bauen können, ist es notwendig, die Ausbildung der Torwarte* im Juniorenbereich weiter intensiv zu fördern. Nur so kann der deutsche Fußball auch in den kommenden Jahren höchste Ziele erreichen und internationale Titel gewinnen.

Dabei kommt es nicht nur auf Talent, sondern auch auf den Willen und die Einsatzbereitschaft jedes einzelnen Spielers an. Typisch deutsche Tugenden wie etwa Kampfgeist, Disziplin, Teambewusstsein und Zielstrebigkeit, gepaart mit einer starken und stabilen Persönlichkeit der Spieler, die von Respekt, Optimismus und Leidenschaft geprägt ist, bilden die Basis sportlicher Visionen. Wir wollen und müssen heute aber gleichzeitig schnell die richtigen Entscheidungen treffen und brauchen dafür Kreativität und Flexibilität. Deshalb sprechen wir in unserer neuen Spielauffassung von der DFB-Mentalität, auf die wir in unserer ganzheitlichen Ausbildung großen Wert legen.

Diese Broschüre dient als Leitfaden zum modernen Torwartspiel für die deutschen U-Nationalmannschaften – sowohl für den Männer- als auch für den Frauenbereich. Sie soll dazu beitragen, das Torwartspiel der Zukunft zu vermitteln, bei dem die Spielerinnen und Spieler flexibel auf unterschiedliche Spielsituationen reagieren, Spielsituationen antizipieren und sich aktiv ins Spielgeschehen einbringen können – jederzeit auf der Suche nach der besten Lösung.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse und Anregungen beim Lesen dieses Leitfadens, der detailliert die Grundlagen des modernen und zukunftsträchtigen Torwartspiels beleuchtet.

HANSI FLICK
DFB-Sportdirektor

* Anmerkung: Wenn in dieser Broschüre vom Trainer, Spieler, Torwart usw. die Rede ist, sind ebenso Trainerinnen, Spielerinnen, Torhüterinnen usw. gemeint. Bei Bildreihen/Fotos, auf denen weibliche Protagonistinnen abgebildet sind, wird explizit die weibliche Form verwendet. Nur der besseren Lesbarkeit wegen wurde ansonsten auf die weibliche Form verzichtet.

INHALT

1. DAS SPORTLICHE LEITBILD DES DFB 5
1.1. ERFOLG ENTWICKELN 6
1.2. DEUTSCHE TUGENDEN 2.0 7
1.3. LEITLINIEN 9

2. WOHIN WOLLEN WIR? 13
2.1. PERSPEKTIVTORWARTE AUF DEM WEG ZUR WELTKLASSE 14
2.2. ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT 15

3. TRAININGSKONZEPTION 21
3.1. ORIENTIERUNG AM TECHNIKLEITBILD 22
3.2. FEHLERKORREKTUR – DIE VORRANGIGE AUFGABE DES TORWARTTRAINERS 22
3.3. DER VERMITTLUNGSANSATZ – TRAININGSMETHODIK UND -DIDAKTIK 25
3.4. DIE „AUTORITÄT“ DES TORWARTTRAINERS 28

4. LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN 31
4.1. ZIELVERTEIDIGUNG 32
4.2. RAUMVERTEIDIGUNG UND OFFENSIVSPIEL 34

5. ZIELVERTEIDIGUNG 37
5.1. GRUNDSTELLUNGEN 38
5.2. TECHNIKEN UND ÜBUNGSFORMEN 40
5.3. STELLUNGSSPIEL 66
5.4. 1 GEGEN TORWART 78

6. RAUMVERTEIDIGUNG 93
6.1. GRUNDSTELLUNGEN 94
6.2. TECHNIKEN 96
6.3. ÜBUNGSFORMEN 102
6.4. STANDARDSITUATIONEN 110
6.5. MITSPIELEN HINTER DER ABWEHR 112

7. OFFENSIVSPIEL 115
7.1. FUSSTECHNIKEN 116
7.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN 132

8. AUFWÄRMEN VOR DEM SPIEL 137
8.1. EINLAUFEN UND DYNAMISCHE DEHNUNG/OFFENSIVSPIEL 138
8.2. ZIELVERTEIDIGUNG 139
8.3. RAUMVERTEIDIGUNG/1 GEGEN TORWART 143

KAPITEL 1
DAS SPORTLICHE LEITBILD DES DFB

1. DAS SPORTLICHE LEITBILD DES DFB

1.1. ERFOLG ENTWICKELN

ERFOLG ENTWICKELN

Der deutsche Fußball kann stolz auf seine Erfolgsbilanz blicken mit dem Weltmeistertitel „der Mannschaft“ 2014 und dem EM-Titel der Frauen-Nationalmannschaft 2013. Erstmals in der DFB-Geschichte konnten sich außerdem alle U-Mannschaften im Sommer 2015 für die Finalrunden der betreffenden Europa- und Weltmeisterschaften qualifizieren. Diese Bilanz dokumentiert eindrucksvoll die internationale Spitzenstellung des deutschen Fußballs und sorgt für eine weltweite Anerkennung.
Sie ist gleichzeitig aber auch Ansporn und Verpflichtung, diese Position in der Zukunft weiter zu behaupten und auszubauen.

UNSERE MISSION

Der deutsche Fußball ist umso stärker und zukunftssicherer, wenn alle Ebenen kooperativ und abgestimmt die gleichen Ziele ansteuern! Auf unseren Fußball kommen auch in Zukunft große Herausforderungen zu. Das betrifft einerseits die Qualitätsansprüche an einen Weltmeister. Andererseits sichern erst die Stabilität und das Potenzial unserer Vereine diese Stärke und sportliche Qualität bis hinauf auf Weltniveau.
„Erfolg entwickeln“ – das ist gleichermaßen Ziel und Kernaufgabe des DFB als Spitzenverband. Dabei ist es die Herausforderung, für alle Bereiche des deutschen Fußballs beschreitbare Wege zum Erfolg zu ebnen!

POSITIV
denken!

OFFEN und
NEUGIERIG sein!

Messen mit den
BESTEN
bringt uns weiter!

QUALITÄT
steht vor Quantität!

KISS
Keep it smart
and simple!

1.2. DEUTSCHE TUGENDEN 2.0

DEUTSCHE TUGENDEN 2.0

Starke und stabile Persönlichkeiten sind Basis wie auch Ziel sportlicher Visionen. Charaktermerkmale und Eigenschaften wie Optimismus, Zielstrebigkeit, Teambewusstsein, Willenskraft oder Eigeninitiative sind gleichermaßen wichtig für die persönliche Stärke und die Zukunft als Mensch wie auch für Erfolge als Fußballer! Somit ist ein Katalog an unverzichtbaren Persönlichkeitsmerkmalen die Basis und der alles umschließende Mantel aller sportlichen Strategien und Konzepte.
Darum sind diese Persönlichkeitsqualitäten herausragende Ziele und Schwerpunkte einer ganzheitlichen Ausbildung von Spielern, Trainern und anderen Funktionsträgern.

LEITLINIEN/SPIELAUFFASSUNG

Die Prinzipien der Spielauffassung weisen den Weg zu einem gleichermaßen begeisternden wie erfolgreichen Fußball – egal in welcher Spiel- und Altersklasse. Einige plakative und prägnante Erfolgsprinzipien und -muster (s. unten) geben jedem Trainer im deutschen Fußball hilfreiche Fixpunkte für die sportliche Ausbildung und Arbeit mit seinem Team.
Ausdifferenziert werden diese Leitlinien im Folgenden nach Leitlinien für die Defensive (s. Seite 10) sowie Leitlinien für die Offensive (s. Seite 11). Dabei werden die jeweiligen Leitlinien – sofern möglich – auf die Anforderungen des Torwartspiels übertragen.

DISZIPLIN
Konsequent unseren Prinzipien folgen!

MUT
Selbstbewusst agieren!

ZIELSTREBIGKEIT
Entschlossen unsere Ziele verfolgen!

BEREITSCHAFT
Verantwortung und Willen für absolute Top-Leistungen zeigen!

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT
Nie aufgeben!

TEAMGEIST
Mit individueller Qualität Aufgaben gemeinsam lösen!

RESPEKT
Wertschätzend, bodenständig, bescheiden auftreten!

OPTIMISMUS
Das Messen mit den Besten als Herausforderung annehmen!

KOMMUNIKATION
Verstehen und verstanden werden!

LEIDENSCHAFT
Hingabe, Begeisterung, Spielfreude leben!

1.2. DEUTSCHE TUGENDEN 2.0

Hohe Auszeichnungen: den „Golden Glove" für Laura Benkarth bei der U-20-WM in Japan 2012 (oben) und Manuel Neuer bei der WM in Brasilien 2014

1.3. LEITLINIEN

UNSER WEG

ÜBERGEORDNETE LEITLINIEN

WIR ...

... sind
MODERN
und innovativ!

... wollen den
BALL!

... gestalten das Spiel jederzeit
AKTIV!

... finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die
BESTE LÖSUNG!

... sind in der Lage,
VERSCHIEDENE SYSTEME
zu spielen!

... SUCHEN und GEWINNEN
jedes persönliche Duell!

... COACHEN
uns gegenseitig!

1.3. LEITLINIEN

LEITLINIEN FÜR DIE DEFENSIVE

DEFENSIV
Aktiv zum Ballgewinn!

FELDSPIELER	TORWART
Konsequent aus einer kompakten ORGANISATION verteidigen!	Konsequent aus einer kompakten ORGANISATION verteidigen!
Im RAUM, aber GEGNERORIENTIERT verteidigen!	Im RAUM AGIEREN wollen, aber das TOR VERTEIDIGEN können!
BALLGEWINNE durch Raum-, Zeit- und Gegnerdruck PROVOZIEREN!	BALLGEWINNE durch aktive Raum- und Zielverteidigung so früh wie möglich ERZIELEN wollen!
Je näher zum eigenen Tor, desto NÄHER am Mann!	Je NÄHER zum eigenen TOR, desto höher die Wahrscheinlichkeit, AKTIV eingreifen zu müssen!
Vom MUT zum Ballgewinn hin zum WILLEN, das Tor zu verteidigen!	Vom MUT zum Ballgewinn hin zum WILLEN, das Tor zu verteidigen!

1.3. LEITLINIEN

LEITLINIEN FÜR DIE OFFENSIVE

OFFENSIV
Zielgerichtet konsequent zum Torerfolg!

FELDSPIELER	TORWART
Über die Ballsicherheit KONSEQUENT Tore erzielen!	Über die Ballsicherheit ZIELGERICHTET das Spiel eröffnen!
Räume im RÜCKEN des Gegners erkennen und nutzen!	Räume im RÜCKEN des Gegners erkennen und nutzen!
Raum so tief wie MÖGLICH und so breit wie NÖTIG aufteilen!	Raum so tief wie MÖGLICH und so breit wie NÖTIG aufteilen!
Mit und ohne Ball Gegner BINDEN, ANSPIELBAR sein oder ZUGRIFF haben!	Mit und ohne Ball Gegner BINDEN, ANSPIELBAR sein oder ZUGRIFF haben!
So PRÄZISE wie möglich, so SCHARF wie nötig passen!	So PRÄZISE wie möglich, so SCHARF wie nötig passen!

KAPITEL 2
WOHIN WOLLEN WIR?

2. WOHIN WOLLEN WIR?

2.1. PERSPEKTIVTORWARTE AUF DEM WEG ZUR WELTKLASSE

Torwarte auf Topniveau müssen nicht nur die Ziel- und Raumverteidigung beherrschen, sondern auch fußballerisch top ausgebildet sein, sprich: Fußballspielen können! Der Torwart ist elfter Feldspieler und somit nach einer Balleroberung auch erster Offensivspieler. Sein Aktionsradius beschränkt sich nicht nur auf den eigenen Strafraum, er soll nach Möglichkeit in der Raumverteidigung und im Offensivspiel auch weit außerhalb des Strafraums agieren. Um diese Anforderungen erfüllen zu können, muss er beidfüßig sein! Nur wenn er all diese Fähigkeiten vereint, hat er die Chance auf eine internationale Karriere!

In den letzten Jahren hat sich der internationale Fußball kontinuierlich weiterentwickelt, und damit einhergehend haben sich auch die Anforderungen an die Torwarte deutlich erhöht.
Im männlichen Bereich haben die Leistungszentren – insbesondere im Zuge der Zertifizierung – gut strukturierte Konzepte entwickelt, die von qualifizierten Torwarttrainern umgesetzt werden. Der weibliche Bereich hat noch nicht den Ausbildungsstandard des männlichen Bereichs. Um diese Lücke zu schließen, wurde vom DFB 2014 ein Ausbildungsleitfaden für Torhüterinnen entwickelt.

DER LEITFADEN TORWARTSPIEL

Die vorliegende Broschüre setzt hier an und orientiert sich an den Anforderungen, die die Torwarte der Zukunft erfüllen müssen. Darüber hinaus wird ein Überblick über die Trainingskonzeption der DFB-Torwarttrainer gegeben und klar und übersichtlich definiert, *wann* ein Torwart in den einzelnen Bereichen *was* können sollte.

BILDREIHEN UND SPIELFELDABBILDUNGEN

Die dazu erforderlichen Torwarttechniken, Technikleitbilder und eine exemplarische Übungsauswahl werden mit detaillierten Bildreihen, Übungs- und Bewegungsbeschreibungen sowie Skizzen dargestellt.

ZIELGRUPPE

Dieser Leitfaden richtet sich sowohl an die Torwarttrainer der Leistungszentren, der Landesverbände und der DFB-Stützpunkte als auch an alle anderen Trainer, die Talente auf dieser Position fordern und fördern wollen.
Er soll Ideen für den Umgang mit den Jugendlichen liefern (s. Kapitel 3: Trainingskonzeption), aber auch ganz konkret bei der langfristigen (über mehrere Jahre) und kurzfristigen (Trainingswoche) Trainingsplanung helfen. Dafür werden auf Grundlage eines Technikleitbilds verschiedene Übungen vorgestellt, mit denen die im Anforderungsprofil (s. Kapitel 2.2.) formulierten Ziele erarbeitet werden können.

ANDREAS KÖPKE
Torwarttrainer
Die Mannschaft

MICHAEL FUCHS
Torwarttrainer
Frauen-Nationalmannschaft

„Mit dem modernen Torwartspiel sind in den vergangenen Jahren auch die verschiedenen Trainingsmethoden komplexer und umfangreicher geworden. Man hat erkannt, dass die Torwartposition ein spezielles Anforderungsprofil aufweist und die Torwarte entsprechend ausgebildet und geschult werden müssen – insbesondere im Jugendbereich.

Dabei wurde der Trainingsprozess individualisiert, sodass junge Torwarte ihre physischen und mentalen Fähigkeiten kontinuierlich verbessern können, um auf die Anforderungen des Torwartspiels vorbereitet zu werden.

Dieser Leitfaden will dazu Trainingsinhalte, aber auch Gedanken über das Training an sich an die Hand geben, um die Herausforderungen des modernen Torwartspiels bestmöglich bewältigen zu können. Denn ein Torwart darf sich nicht mehr nur darauf beschränken, Torschüsse zu parieren oder Flanken abzufangen. Der Torwart bzw. die Torhüterin ist mittlerweile die erste Station in der Spieleröffnung und muss deshalb auch technisch sehr gut ausgebildet sein.

Bei der Lektüre dieses Leitfadens wünschen wir Ihnen interessante Einblicke und Erkenntnisse und bei der Umsetzung neuer Trainingsinhalte viel Spaß und viel Erfolg.“

2.2. ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT

PHYSISCHE VORAUSSETZUNGEN: KONDITION

Die konditionellen Anforderungen des Torwarts bestehen meist aus hochexplosiven Aktionen wie z. B. Sprungbewegungen oder maximalen Sprints beim Rauslaufen bei gegnerischen Pässen in die Tiefe. Die Qualität dieser hochexplosiven Aktionen ist bestimmt durch eine gute Handlungsschnelligkeit, also der Kombination aus kognitiver und motorischer Schnelligkeit. Letztere wird überwiegend durch eine hohe Schnellkraft sowie eine optimale Bewegungskoordination erzielt.
Der Schwerpunkt des Ausdauertrainings liegt weniger in der Entwicklung einer hohen Laktattoleranz, sondern mehr in der Entwicklung einer optimalen Grundlagenausdauer zur effektiveren Regeneration.
Durch die großen Gelenkreichweiten, die bei vielen Abwehraktionen des Torwarts erforderlich sind, ist zudem eine sehr gute Beweglichkeit essenziell.

1. KRAFT
- Schnellkraft/Sprungkraft
- Stabilität/Robustheit

2. SCHNELLIGKEIT
- kognitive Schnelligkeit (Antizipation, Wahrnehmung, Entscheidung, Reaktion)
- motorische Schnelligkeit (linear: Antrittsschnelligkeit, Grundschnelligkeit)
- multidirektionale Schnelligkeit (Agilität)

3. BEWEGUNGSKOORDINATION
- Abstimmung von Körper-/Fußposition

4. BEWEGLICHKEIT
- optimale Gelenkreichweite

5. AUSDAUER
- Grundlagenausdauer

2.2. ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT

DEFENSIVE

Das Abwehren des Balls in der Zielverteidigung bzw. das Entschärfen des Balls in der Raumverteidigung stellen trotz zunehmender Bedeutung der Offensivqualitäten weiterhin die zentralen Elemente in der Ausbildung eines Torwarts dar. Daher ist eine gezielte und individuelle technische und taktische Ausbildung auf hohem Niveau unabdingbar, um eine gute Spielfähigkeit zu erlangen.

1. ZIELVERTEIDIGUNG
- situationsgemäße Anwendung der Torwarttechniken beim Torabschluss
- Stellungsspiel beim Torabschluss
- Lösen von 1-gegen-Torwart-Situationen im Strafraum

2. RAUMVERTEIDIGUNG
- Strafraumspiel bei hohen Flugbällen
- eigenes taktisches Verhalten und Organisation der Abwehr bei Standardsituationen
- antizipierendes Mitspielen
- Unterstützung bei der Organisation der Abwehr

2.2. ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT

OFFENSIVE

Allgemeine fußballerische Fähigkeiten, Rückpässe beidfüßig verarbeiten und weiterspielen können; das sind Anforderungen ans moderne Torwartspiel! Hinzu kommt, taktisch richtige Entscheidungen hinsichtlich Spielfortsetzungen zu treffen. Bei Ballbesitz ist der Torwart der erste Offensivspieler und sollte den Feldspielern immer als Anspielstation zur Verfügung stehen. Dafür ist ein antizipierendes Mitspielverhalten Grundvoraussetzung!

1. VARIABLE VERFÜGBARKEIT DER FUSSTECHNIKEN UND DEREN TAKTISCHE ANWENDUNG
2. VARIABLE VERFÜGBARKEIT DER ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN UND DEREN TAKTISCHE ANWENDUNG
3. ANTIZIPIERENDES MITSPIELEN

2.2. ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT

PSYCHISCHE VORAUSSETZUNGEN: PERSÖNLICHKEIT/DOMINANZ/PRÄSENZ/SOUVERÄNITÄT

Die Anforderungen an die Persönlichkeit eines Torwarts werden immer komplexer. Jede Fehlentscheidung wird bewertet, kommentiert und kann letztlich zu einem Gegentor führen. Vom Torwart wird erwartet, jederzeit unterschiedlichste Spielsituationen einschätzen, Entscheidungen treffen und mit den Konsequenzen umgehen zu können. Voraussetzungen sind Mut, Konzentrationsfähigkeit, Willensstärke und mentale Widerstandsfähigkeit!

- Verantwortungsbewusstsein für sich und das Team – Entscheidungen treffen – Kommunikationsfähigkeit
- hohe Konzentrationsfähigkeit – Widerstandsfähigkeit in Turnier und Spiel
- Willensstärke – emotionale Stärke – mentale Stärke
- Initiative in Stresssituationen – Risikobereitschaft
- Leidenschaft für die Spielposition – Identifikation
- Selbstmanagement in Training, Spiel und Umfeld

2.2. ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT

Die Anforderungen an die Torwarte sind exakt auf die jeweilige Altersklasse abzustimmen, um weder zu über- noch zu unterfordern!

KAPITEL 3
TRAININGS-KONZEPTION

3.1. ORIENTIERUNG AM TECHNIKLEITBILD

3.2. FEHLERKORREKTUR – DIE VORRANGIGE AUFGABE

3.1. ORIENTIERUNG AM TECHNIKLEITBILD

Wer als Trainer seinem Torwart etwas vermitteln will, geht dabei grundsätzlich in drei Schritten vor:

SCHRITT 1: SOLL-WERT-BESTIMMUNG

Der Trainer muss zunächst eine klare Idee vom optimalen Bewegungsablauf der zu vermittelnden Technik haben: der Soll-Wert. Idealerweise ist dies eine bildliche Vorstellung im Kopf, sozusagen eine Filmsequenz, die sich vor dem inneren Auge abspielt.

SCHRITT 2: IST-WERT-BESTIMMUNG

Als zweites muss der Bewegungsablauf des Torwarts analysiert werden: der Ist-Wert. Dazu führt der Torwart die technische Zielform isoliert durch. Diese „Filmsequenz" speichert der Trainer ebenfalls in seinem Kopf ab.

SCHRITT 3: FEHLERANALYSE

Als letztes werden beide Bewegungsabläufe überlagert. Überall dort, wo die beiden Sequenzen nicht deckungsgleich sind, wird in der Trainingsarbeit angesetzt. Dabei empfiehlt es sich, mit dem oder den Hauptfehler(n), d. h. den groben Abweichungen, zu beginnen.

3.2. FEHLERKORREKTUR – DIE VORRANGIGE AUFGABE DES TORWARTTRAINERS

Da man sich beim Erlernen von Torwarttechniken an der optimalen Bewegungsausführung orientiert, wäre es zu kurz gegriffen, zu sagen, eine Übungsausführung ist richtig, wenn der Torwart den Ball hält, und falsch, wenn er ins Tor geht. Grundsätzlich sind Fehler Abweichungen vom idealtypischen Soll-Wert. Jedoch ist nicht jeder Fehler gleich zu werten bzw. mit der gleichen Dringlichkeit zu behandeln.

KATEGORISIERUNG VON FEHLERN UND URSACHENFORSCHUNG

Hauptfehler – Nebenfehler – Folgefehler

Ein wesentlicher Aspekt ist die Beurteilung, wie schwerwiegend der beobachtete Fehler ist. Doch woran kann sich der Trainer bei der Klassifizierung von Fehlern orientieren? Als Hauptfehler gelten Fehler, die das Gelingen der richtigen Bewegungsausführung maßgeblich behindern. An ihnen sollte vorrangig gearbeitet werden. Denn solange ein Hauptfehler nicht korrigiert ist, kann die Bewegung grundsätzlich nicht richtig ausgeführt werden. D. h., Neben- oder Folgefehler, die vor dem Hauptfehler berichtigt werden, müssen unter Umständen später erneut aufgegriffen werden. Andererseits werden einige Fehler nicht mehr auftreten, sobald der Hauptfehler behoben ist.

Ist die Korrektur des/der Hauptfehler(s) auf den Weg gebracht, kann man sich den Nebenfehlern zuwenden. Dies sind kleinere Bewegungsmängel, die sich nur auf Teilaspekte der Bewegung beziehen, aber nicht leistungslimitierend für die Gesamtbewegung sind.

Bei Folgefehlern handelt es sich um Fehler, die aus einem vorhergehenden Fehler resultieren. Oft „verschwinden" sie bereits durch dessen Korrektur, teilweise müssen sie aber auch separat „behandelt" werden.

DIE EIN-PUNKT-KORREKTUR

Nach der Klassifizierung in Haupt- und Nebenfehler und der Festlegung, in welcher Reihenfolge diese behoben werden sollen, stellt sich als nächstes die Frage, wie Fehler möglichst effizient korrigiert werden können. Da für diesen Prozess häufig nur wenig Zeit zur Verfügung steht, versuchen viele Trainer, möglichst viele Fehler sozusagen „in einem Rutsch" zu verbessern.

Das menschliche Gehirn kann zwar mehrere Sachen auf einmal verarbeiten, beim motorischen Output jedoch, also bei der Umsetzung in Bewegung, wird Gleiches so nicht gelingen. Denn in der Kürze der gegebenen Zeit, also der Torwartaktion, ist es dem Torwart nicht möglich, sich die verschiedenen Korrekturanweisungen ins Bewusstsein zu rufen und diese Anweisungen nahezu zeitgleich in motorische Handlungen umzusetzen.

Bei jeder Korrektur einer sportlichen Bewegung sollte daher – vor allem bei der Arbeit mit Anfängern – nur jeweils ein Fehler pro Durchgang korrigiert werden. Und das muss in erster Linie der Hauptfehler sein.

An diesem Fehler sollte so lange gearbeitet werden, bis die Bewegung stabiler und besser abgerufen werden kann. Gelingt dies in einer angemessenen Zeit nicht, sollte die Korrekturarbeit an dieser Technik für die jeweilige Trainingseinheit ruhen und an einem anderen Tag daran weitergearbeitet werden. Es empfiehlt sich zumeist auch ein Wechsel von kognitiver und körperlicher Beanspruchung.

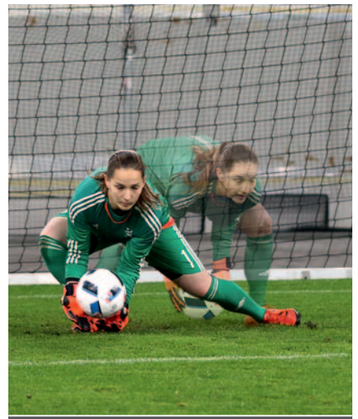
ANFORDERUNGEN AN DEN TORWARTTRAINER

Ein guter Torwarttrainer zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass er die Fehler des Torwarts erkennt, sie in Worte fassen kann und Hinweise bzw. Übungen parat hat, mit denen sie abgestellt werden können. Darüber hinaus muss er die Ursache(n) für die auftretenden Fehler ermitteln. Idealerweise geschieht all dies während der Durchführung der Übung. Gerade zu Beginn der Tätigkeit als Torwarttrainer kommt damit jedoch eine Vielzahl an Anforderungen zur gleichen Zeit auf einen Torwarttrainer zu:

INFO 1 SOLL-/IST-WERT-BESTIMMUNG AM TECHNIKLEITBILD

SOLL-WERT

IST-WERT



FEHLERANALYSE

Der Trainer muss …

- … den eigenen Rhythmus mit dem des Torwarts abstimmen (Timing).
- … den Ball richtig werfen/schießen.
- … die Bewegungsausführung des Torwarts beobachten und abspeichern (Ist-Wert!).
- … die Bewegungsausführung mit dem Soll-Wert abgleichen.
- … etwaige Fehler erkennen, analysieren und dabei herausfinden, welcher der Hauptfehler ist.
- … erkennen, was der Torwart gut gemacht hat.
- … die eigene Kritik in Worte fassen.
- … Übungen finden, mit denen der Fehler korrigiert werden kann.

Torwarttrainer wissen, dass es außerordentlich schwierig ist, den Ball präzise in die Ecke zu schießen und gleichzeitig den zentral stehenden Torwart im Blick zu haben. Meist fliegt der Ball genau dorthin, wohin der Blick gerichtet ist: in die Mitte des Tores. Mit zunehmender Erfahrung lassen sich diese beiden Vorgänge jedoch entkoppeln und damit auch separat steuern.

Ein weiteres Problem ist, dass dem Trainer durch den Blick auf den Ball im Moment des Schießens immer ein Teil der Hauptphase der Bewegung entgehen wird. Im Laufe der Zeit kann er jedoch lernen, auf der Basis sogenannter Schlüsselbilder im wahrgenommenen Teil des Bewegungsablaufs Rückschlüsse auf den entgangenen Teil zu ziehen. Durch eine Videoaufzeichnung des gesamten Trainings, oder auch ausgewählter Übungen, lässt sich diese Masse an Anforderungen deutlich reduzieren. Der Trainer kann sich nun während des Trainings ganz darauf konzentrieren, den Ball gut zu „servieren", und im Anschluss zuhause anhand von Zeitlupe und Einzelbildfortschaltung eine genaue Analyse vornehmen. Man kann einen Fehler nur dann gezielt eliminieren, wenn man weiß, wo er seinen Ursprung hat!

MIT DEM POSITIVEN BEGINNEN

Bei einem ungeschulten Torwart sind in nahezu allen Techniken zahlreiche Bewegungsfehler zu finden. Wie sollte man als Trainer mit diesen Fehlern umgehen? Eine Möglichkeit wäre, dem Torwart alle beobachteten Fehler aufzuzählen.

3.2. FEHLERKORREKTUR – DIE VORRANGIGE AUFGABE

Ziel der Ausbildung: Stammkeeper in einer der U-Nationalmannschaften werden!

Dieses Vorgehen könnte jedoch dafür sorgen, dass er frustriert oder sogar aggressiv reagiert und die Bereitschaft, an den Fehlern zu arbeiten, sinkt.
Jegliche Form der Kritik ist für das eigene Ego leichter „verdaubar", wenn ein Lob – und sei es nur ein kleines – vorausgeschickt wird. Das Schöne ist, dass sich auch in einer eher schlechten Bewegungsausführung immer etwas Gelungenes finden lässt. Genau hier sollte der Trainer ansetzen und dem Torwart ein erstes Gefühl für „richtige" und „falsche" Bewegungen vermitteln. Eine Möglichkeit ist, an den Hinweis auf einen Bewegungfehler eine so stark gelenkte Übung anzuschließen, dass der Fehler dabei nicht auftreten kann. Der Torwart, der die Bewegung nun zwangsweise richtig macht, sollte die ersten eigenständigen „richtigen" Bewegungserfahrungen danach selbst schildern. So kann er zusätzlich in seiner Eigenwahrnehmung unterstützt und in die richtige Richtung gelenkt werden.
Da der Fehler im nächsten Training mit sehr großer Wahrscheinlichkeit anfangs wieder auftreten wird, ist dies ein guter Zeitpunkt für den Einsatz einer Videokamera. Dabei sollte der Torwart zunächst bei der falschen Bewegungsausführung gefilmt werden, dann bei der Wiederholung der stark gelenkten Übungen, die eine richtige Ausführung erzwingen, und abschließend bei weniger stark gelenkten Übungen. So kann der Torwart sich selbst sowohl bei der falschen als auch bei der richtigen Ausführung betrachten.
Bei der Analyse der Aufnahme der abschließenden freieren Übung kann der Torwart dann gemeinsam mit dem Trainer erkennen, ob es einen echten Lernfortschritt gab, oder ob noch weiter im stärker gelenkten Bereich gearbeitet werden muss. Dieses Vorgehen wird vom Torwart zumeist doppelt positiv aufgenommen: Einerseits steigt das Vertrauen in die Vermittlungskompetenz und das Wissen des Trainers, andererseits kann er wichtige Erfahrungen in puncto Eigenwahrnehmung und Selbstkompetenz sammeln.

AUS FEHLERN LERNEN

Trainer im Jugendbereich beschweren sich gelegentlich, dass ihr Torwart im Spiel bei mehreren Flanken nicht an den Ball gekommen ist. Eines der „Lieblingsargumente" lautet: „Wenn der Torwart rausgeht, dann muss er den Ball auch haben!" Aber gilt das wirklich auch für den Jugendbereich, den Lernbereich, den Entwicklungsbereich? Doch wohl eher nicht! Denn am besten lernt der Mensch sowohl durch Erfolg als auch durch Misserfolg (also aus Fehlern). Die meisten wissen aus eigener Erfahrung, dass es diese beiden Dinge sind, die sich ins Gedächtnis brennen: eine gelungene Aktion, für die man gefeiert wird, und noch viel einprägsamer – wenn auch ungleich schmerzvoller – ein Fehler, für den man sich am liebsten in Grund und Boden schämen würde.
Daher müsste die Kritik in diesem Falle wesentlich differenzierter und zugleich motivierender ausfallen. Sie könnte im Bereich der C-Junioren beispielsweise so lauten: „Der

3.3. TRAININGSMETHODIK UND -DIDAKTIK

Gegner hat den Ball im letzten Spiel 15-mal vor unser Tor geflankt. Davon bist du 10-mal aus deinem Tor gekommen, um den Ball abzufangen. 2 Situationen, in denen du hättest herauskommen können, hast du ungenutzt gelassen. Von den 10-mal hast du den Ball 5-mal bekommen. Das ist sehr gut! Die anderen 5-mal hast du den Ball nicht bekommen, weil…

- … der Ball einmal viel zu weit vor dem Tor war und du ihn nicht erwischen konntest.
- … du dich einmal zu früh für eine Bewegung nach vorne entschieden hast und du mit diesem ersten Schritt nach vorne keinen Ball mehr erwischen kannst, der auf deiner Höhe oder hinter dir ankommt.
- … du den Ball zwar richtig eingeschätzt, aber übersehen hast, dass an der Stelle, an der du den Ball fangen wolltest, ein Spielerpulk war, und du so nicht an den Ball kommen konntest.
- … du die Flugkurve des Balls zweimal falsch eingeschätzt hast und du ihn zu weit vorne attackieren wolltest. Daran wollen wir in der nächsten Zeit arbeiten!"

In dieser Kritik ist einerseits Lob verpackt, andererseits wird aber auch detailliert aufgezeigt, welche Fehler begangen wurden. Und, das ist der wichtigste Punkt, es wird deutlich, dass der Trainer dabei helfen möchte und helfen kann, die Fehlerquote zu reduzieren.
Er möchte also *mit* dem Torwart, *nicht gegen* ihn arbeiten! Je jünger Torwarte sind, desto mehr Fehler dürfen sie machen. Wichtig ist jedoch, dass sie aus ihren Fehlern (mithilfe des Trainers) lernen, die Fehlerhäufigkeit in diesem Lernprozess reduzieren und die Fehler idealerweise, mit zunehmendem Alter und zunehmender Erfahrung, komplett eliminieren. Grafisch lässt sich dies so veranschaulichen, wie in Info 2 dargestellt.

3.3. DER VERMITTLUNGSANSATZ – TRAININGSMETHODIK UND -DIDAKTIK

Die analytische Tätigkeit des Trainers besteht also aus dem Vergleich von Soll- und Ist-Wert! Die Fehlerkorrektur ist der logisch darauf folgende nächste Schritt. Darüber hinaus kommt dem Trainer jedoch eine didaktisch-methodische Aufgabe zu: Er muss auch wissen, wie, also mit welchen Übungsformen und Übungsvariationen, die gewünschten Änderungen bewirkt werden können.
Die unmittelbarste Form sind dabei die bereits erwähnten, stark gelenkten Übungen. Weitere Steuerungsinstrumente, die innerhalb der Übungen eingesetzt werden können, werden im Folgenden vorgestellt.

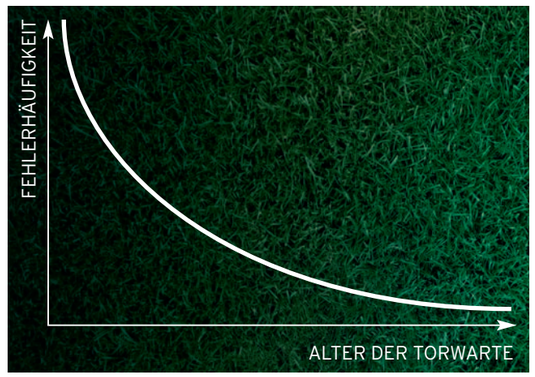
ÜBUNGSSTEUERUNG

Die Anforderungen, die ein Torwart bei jeder Aktion erfüllen muss, lassen sich in eine zeitliche Abfolge bringen (s. Info 3, S. 26).

MANUEL NEUER Welttorwart 2013, 2014 und 2015, Weltmeister 2014
„Im modernen Fußball musst du als Torwart möglichst optimal ausgebildet sein. Dieser Leitfaden bietet allen Torwarttrainern wichtige Orientierung für die Ausbildung ihrer Schützlinge. Denn wer hoch hinaus will, sollte nichts dem Zufall überlassen!"

Einen guten Torwart erkennt man daran, dass er diesen Ablauf effektiv beherrscht. Dabei sind die Faktoren Zeit (schnelles Wahrnehmen, Bewerten, Erkennen und Entscheiden), Koordination (In-Position-Bringen) und Technik/konditionelle Eigenschaften (Durchführen der Bewegung) die leistungslimitierenden Kenngrößen.
Ziel des Trainings ist es, alle genannten Faktoren zu schulen und zu optimieren. Das isolierte Torwarttraining kann streng genommen nur einige dieser Faktoren vermitteln: in erster Linie Technik, konditionelle Eigenschaften und Koor-

INFO 2 FEHLERHÄUFIGKEIT IN RELATION ZUM ALTER DER TORWARTE



3.3. TRAININGSMETHODIK UND -DIDAKTIK

INFO 3 ZEITLICHE ABFOLGE

WAHRNEHMUNG

Bewertung der
Spielsituation insgesamt

ORIENTIERUNG

Erkennen, *dass* der Torwart bei der
gegebenen Aktion eingreifen kann/muss

Erkennen, *wo* der Torwart
eingreifen kann/muss

HANDLUNG

VORPHASE
In-Position-Bringen

Entscheiden, welche Technik/Taktik
eingesetzt wird

HAUPTPHASE
Durchführen der Bewegung

FOLGEHANDLUNG

bei Ballkontrolle Entscheidung
über Spielfortsetzung

bei allen anderen Situationen
Neubewertung der Spielsituation (s. oben)

dination. Auch der individualtaktische Bereich (z. B. 1-gegen-Torwart-Situationen) kann geschult werden. Dagegen sind die Möglichkeiten der Vermittlung komplexer taktischer Entscheidungen (Abfangen von Flanken, Ablaufen von Steilpässen) stark limitiert. Und gerade das Erkennen, Einschätzen und Bewerten von Spielsituationen mit den daraus entstehenden Handlungskonsequenzen lässt sich am besten in komplexen Übungs- und Spielformen mit der Mannschaft trainieren.
Dennoch ist es möglich, die Übungen so zu steuern und zu variieren, dass auch die komplexeren Anforderungen im Torwarttraining verbessert werden können.
Damit ein Torwart eine Technik richtig erlernen kann, muss er genügend Zeit zur Verfügung haben, um alle kognitiven und motorischen Vorgänge in Ruhe durchzuführen. Ist eine entsprechende Technik entwickelt und sind die einzelnen Teilbewegungen in eine „flüssig" ablaufende Gesamtbewegung integriert, wird der Zeitdruck kontinuierlich erhöht.

ROLLEN, WERFEN ODER SCHIESSEN – INWIEFERN HAT DAS „SERVIEREN" DES BALLS EINFLUSS AUF EINE ÜBUNG?

Als „Servieren" des Balls werden alle Formen bezeichnet, in denen der Torwart mit einem Ball „versorgt" wird. Dies kann durch das Hinhalten eines Balls (z. B. bei der Hinführung zum Abfangen des Flankenballs), durch Zurollen, Werfen oder Schießen geschehen. Richtig serviert ist der Ball dann, wenn der Trainer ihn aus einer passenden Entfernung genau so scharf wirft oder schießt, dass der Torwart den Ball gerade noch fangen kann – dies bezieht sich ausdrücklich auf das Erlernen einer Technik! Wenn die Technik gefestigt ist, kann ein Ball auch so geschossen werden, dass der Torwart ihn gerade noch ablenken kann (Ausnahme: Ablenktechniken). Um eine Technik richtig zu erlernen, muss der Torwart ausreichend Zeit haben, sich auf den anfliegenden Ball einzustellen und alle Phasen der Bewegung auszuführen. Da die Bewegungskoordination zu Beginn in der Regel noch nicht gut ausgeprägt ist, beansprucht dies natürlich anfangs relativ viel Zeit.
Als Steuerungsparameter des Faktors Zeit stehen dem Trainer dabei einerseits die Schärfe des Schusses bzw. des Wurfs und andererseits die Entfernung des Schützen zum Torwart zur Verfügung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es (vor allem bei Übungen ohne Vorgabe der Seite) für den Torwart leichter ist, wenn der Ball aus einer großen Distanz scharf serviert wird.
Vermutlich ruft ein aus kurzer Distanz und schwach servierter Ball gegenläufige Effekte beim Torwart hervor. Zum einen schrillen in der Wahrnehmung des Torwarts die Alarmglocken, weil sich der Ball schon relativ nahe am Tor

3.3. TRAININGSMETHODIK UND -DIDAKTIK

ALMUTH SCHULT Torhüterin Frauen-Nationalmannschaft

„Im Training ist es wichtig, dass Torwart und Trainer eng zusammenarbeiten. Denn ein Torwart kann nur gut werden, wenn er sich mit seinem Spiel identifiziert und kritisch auseinandersetzt. Ich bin überzeugt: Dieser Leitfaden wird helfen, die Komplexität des Torwartspiels näherzubringen und die Ausbildung zu verbessern!"

befindet. Dies erfordert ein schnellstmögliches Reagieren. Das kann Hektik auslösen und die geforderte „komplette" Ausführung der einzelnen Teilbewegungen behindern. Zum anderen ist der Ball langsam unterwegs und der Torwart merkt, nachdem er die Bewegung hektisch begonnen hat, dass der Ball später als gedacht ankommt. Dies kann ein Stocken der Bewegung nach sich ziehen, was eine „flüssige" Ausführung behindert.
Befindet der Trainer sich in größerer Distanz zum Torwart und serviert er den Ball schärfer, legt der Ball auf dem Weg zum Tor im gleichen Zeitintervall einen längeren Weg zurück als im ersten Beispiel. Dadurch bleibt dem Torwart mehr Zeit, die Geschwindigkeit und die Richtung des Balls zu erkennen. Er muss nicht hektisch agieren, sondern hat nach der Berechnung des Ballwegs genügend Zeit, um die Bewegung zielgerichtet einzuleiten und auszuführen.
Im Laufe der Zeit wird der Torwart alle Teilelemente zunehmend flüssiger und schneller durchführen. Er wird schneller erkennen, welche Geschwindigkeit der Ball hat, und antizipieren können, wo dieser sich genau befinden wird, wenn er in seine Reichweite gelangt. Darüber hinaus wird er die Teilelemente der Bewegung zum Ball besser koordinieren und somit einen schnelleren Ablauf der Gesamtbewegung realisieren können.
Wenn sich für den Torwart das Zeitintervall vom ersten Sehen des Balls bis zur Einleitung der Bewegung verringern soll, sollte der Trainer die Schärfe des Schusses konstant wählen, seine Distanz zum Torwart jedoch verkürzen.
Soll die motorische Komponente, also zum Beispiel der explosive Abdruck, geschult werden, empfiehlt es sich, den Ball schärfer und auch weiter in die Torecke zu servieren.

BLICK ZUM BODEN ODER NICHT?

Die meisten Übung lassen sich in Bezug auf die Wahrnehmungszeit variieren: So kann der Torwart den Blick von Beginn an auf Trainer und Ball richten oder aber zunächst einen anderen Punkt fixieren und erst aufblicken, wenn der Ball den Fuß/die Hand des Trainers verlässt.
Die einfachste Methode, dies zu erreichen, besteht darin, den Torwart auf den Boden vor sich blicken zu lassen. Auf ein akustisches Signal hebt er den Kopf, sodass er den Ball erst in dem Moment sieht, in dem das Spielgerät den Fuß des Trainers verlässt (dieses Zeitfenster kann natürlich je nach Schwerpunktsetzung der Übung länger oder kürzer gewählt werden).

Diese Übungsvariante bietet folgende Vorteile:

- Schulung der Reaktionsfähigkeit (auch wenn optische Signale zu bevorzugen sind, da diese spielgemäßer sind)
- Erhöhte Aufmerksamkeit und Aktion aus einem „Blank Mind". Der Torwart sollte erst dann mit der Bewegung beginnen, wenn der Ball den Fuß des Trainers verlassen hat. Da der Torwart zu Boden blickt, kann der Trainer den Beginn der Torwartaktion steuern. Dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn die Seite, auf die der Ball serviert wird, nicht vorgegeben ist. So kann er verhindern, dass der Torwart zu früh mit der Aktion beginnt und anhand von Fußstellung/Körpersprache des Schützen auf eine Seite/die Schussrichtung spekuliert.
- Verstärkte Schulung der Fähigkeit, Ballgeschwindigkeit und -richtung zu berechnen.

Nur ein konzentriertes Üben verspricht Lernfortschritte!

3.4. DIE „AUTORITÄT“ DES TORWARTTRAINERS

DAS SERVIEREN DES BALLS MIT ODER OHNE VORGABE DER SEITE

Aus den oben genannten Gründen ist es grundsätzlich sinnvoll, eine Übung mit anfänglichem Blick zum Boden durchführen zu lassen, um den Schwierigkeitsgrad sukzessive steigern zu können. Dieses Vorgehen fordert den Torwart vor allem dann, wenn die Seite, auf die der Ball serviert wird, nicht vorgegeben wird; wenn der Torwart also erst erkennen muss, wohin der Ball gespielt wird.
Kündigt der Trainer dagegen stets an, auf welche Seite er den Ball servieren wird, erschwert der vorgeschaltete Blick Richtung Boden die Übung nur leicht.

FAZIT

Je nach Bewegungsgeschick, Bewegungserfahrung, Lerntyp und Alter sprechen Torwarte unterschiedlich auf die Variationen und Steuerungselemente einer Übung an. Je mehr Erfahrung der Trainer auf diesem Gebiet gesammelt hat, desto besser und schneller wird er auf die unterschiedlichen Torwarttypen eingehen können. Dementsprechend schneller wird sich dann auch der Lernerfolg bei den betreuten Torwarten einstellen. Wichtig ist dabei stets, dass der Trainer bereit ist, nicht nur in eingefahrenen Mustern zu denken, sondern in Zusammenarbeit mit dem Torwart neue Ideen zu entwickeln.
Diese Zusammenarbeit darf sich aber nicht auf den kreativen Teil beschränken. So ist es eine ebenso wichtige Aufgabe des Trainers, dem Torwart die Fähigkeit zu vermitteln, Aktionen anderer Torwarte – und ebenso die eigenen – kritisch zu bewerten und daraus Schlüsse für das eigene Handeln zu ziehen.

DEM TORWART DIE FÄHIGKEIT ZUR SELBSTREFLEXION UND -KORREKTUR VERMITTELN

Ein übergeordnetes methodisches Lernziel besteht darin, den Torwarten ein Gefühl für die Bewegung ihres eigenen Körpers (im Raum) zu vermitteln. Darüber hinaus sollen sie sowohl die Qualität ihrer eigenen Bewegungsausführung als auch die anderer Torwarte beurteilen können. Die Ergebnisse ihrer Beobachtungen sollen sie heranziehen, um ihre eigenen Handlungen zu verbessern.
Bei erfahrenen Torwarten, die die Bewegung ihres Körpers im Raum bereits gut einschätzen können, reicht es oft aus, die richtige Bewegungsausführung verbal zu erläutern. Sie sind in der Lage, gezielte Korrekturen des Trainers mit der eigenen Körperwahrnehmung abzugleichen und ihre Bewegung entsprechend anzupassen.
Ein weiteres probates Mittel ist die Demonstration des technischen Ablaufs durch den Trainer bzw. einen gut geschulten Torwart. Hierbei sollten sowohl der Ist-Zustand des zu trainierenden Torwarts – also die fehlerhafte Ausführung – als auch die gewünschte Bewegungsausführung aufgezeigt werden. In der Praxis geschieht dies durch folgende Mittel:
1. Trainerdemonstration (gutes Beispiel – schlechtes Beispiel) mit Beobachtungsaufgaben und Fehlerkorrektur. Die Torwarte sollen nicht nur eine Vorstellung vom korrekten Bewegungsablauf haben, sondern auch ein entsprechendes Körpergefühl entwickeln, um Abweichungen erkennen zu können.
2. Selbstreflexion nach einer Übung durch Fragen wie:
   - Was ist dir aufgefallen?
   - Was hast du gut gemacht?
   - Was ist dir nicht so gut gelungen?
   - Hättest du den Ball vielleicht doch festhalten können?
   - Wie kannst du die Qualität deiner Bewegung verbessern?
3. Videoanalyse der eigenen Trainingseinheiten
4. Videoanalyse von gelungenen und misslungenen Aktionen aus dem Profifußball
5. Lernen durch Lehren (LDL): Viele Torwarte werden sich der richtigen technischen Ausführung erst bewusst, nachdem sie die Bewegung einem anderen Torwart demonstriert und erklärt – und sich dadurch mit dem korrekten Ablauf im Detail auseinandergesetzt – haben. Diese Reflexion führt oft zu einem „tieferen“ Verständnis und im Zuge dessen zu einer korrekten Bewegungsausführung beim Lehrenden.

3.4. DIE „AUTORITÄT“ DES TORWARTTRAINERS

Die Autorität eines guten Torwarttrainers definiert sich ganz sicher nicht aus der Hierarchie „Trainer hier, Spieler dort“. Ganz im Gegenteil: Ein guter Trainer wird von seinem Torwart geschätzt und geachtet, weil er ihm gegenüber einen Wissensvorsprung hat und der Torwart weiß, dass er von diesem Vorsprung profitieren kann! Der Trainer bemüht sich, diesen Vorsprung im Trainingsprozess zu reduzieren, indem er dem Torwart so viel Wissen wie möglich vermittelt. Gleichzeitig sollte er als Lehrender bestrebt sein, sein Wissen kontinuierlich durch Fort- und Weiterbildung zu vergrößern.
Die oben angesprochene Nachhaltigkeit im Bewegungslernen wird erreicht, indem dem Torwart die richtige Bewegung nicht nur über hohe Wiederholungszahlen „eingebläut“ wird, sondern indem der Torwart kognitiv-kritisch am Lernprozess teilnimmt und so auch theoretisch-didaktisch geschult wird. Dabei erhält der Torwart das nötige Handwerkszeug für autodidaktisches Lernen – auch wenn der Trainer einmal nicht zugegen ist. Aus diesem Grund sollte der Torwart den Ball öfter auch selbst servieren! So wird er quasi nebenbei auch zum Torwarttrainer ausgebildet!

DIE AUTOREN

DIE AUTOREN

KLAUS THOMFORDE
- DFB-Fußball-Lehrer, Basis- und Leistungskurs Torwartzertifikat

Stationen als Spieler
- FC St. Pauli Hamburg (1983-2000), u. a. 100 Spiele 1. Bundesliga als Torwart

Stationen als Trainer
- FC St. Pauli Hamburg (2002/03), 2. BL Co- und TW-Trainer, Union Berlin (2003/04), 2. BL TW-Trainer; KSV Holstein Kiel (2005-2010), 3. Liga TW- und Interimstrainer; Litauen A-Nationalmannschaft (2005-2009), 34 Länderspiele als TW-Trainer
- Torwarttrainer DFB-U-Teams seit 2010: Vizeeuropameister 2012 mit der U17, Europameister 2014 mit der U19, Olympiaqualifikation für Rio 2016 mit der U21

MICHAEL FUCHS

Ausbildung
- DFB-A-Lizenz, Leistungskurs Torwartzertifikat
- Studium Sport und Englisch, Gymnasiallehrer für Sport und Englisch

Stationen und Erfolge als Trainer
- Torwarttrainer 1. FC Nürnberg Lizenzspieler (Aufstieg in die 1. Liga 2001 und 2004)
- Torwarttrainer der Deutschen Frauen-Nationalmannschaft
- Weltmeister 2007, Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Peking 2008
- Europameister 2009 und 2013

MARC ZIEGLER
- DFB-A-Lizenz, Leistungskurs Torwartzertifikat

Stationen und Erfolge als Spieler
- 104 Bundesligaspiele, 9 Europa-League-Spiele, 11 DFB-Pokal-Spiele, 40 Spiele Bundesliga Österreich, Länderspiele in U16- bis U21-Nationalmannschaften
- Finalist Europapokal der Pokalsieger, 1 x Deutscher Pokalsieger, 2 x Deutscher Pokalfinalist, 2 x Ligapokalfinalist, 3 x Österreichischer Meister, 2 x Österreichischer Pokalsieger, „Torsperre-Rekord“ in Österreich (1.089 Minuten ohne Gegentor)

SILKE ROTTENBERG
- DFB-Fußball-Lehrerin, Leistungskurs Torwartzertifikat

Erfolge als Spielerin
- Weltmeisterin 2003 und 2007, Europameisterin 1997, 2001 und 2005
- Olympische Bronzemedaille 2000 und 2004, 126 A-Länderspiele
- Fußballerin des Jahres 1998, Welttorhüterin 2003
- 4 x Deutsche Meisterin und 4 x DFB-Pokalsiegerin, Triple-Gewinnerin 2008

DFB-Torwarttrainerin U15 bis U20
- Weltmeisterin DFB U20-Frauen 2010/2014, Europameisterin DFB U19-Frauen 2012
- Europameisterin DFB U17-Juniorinnen 2013

KAPITEL 4
LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN

4. LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN

4.1. ZIELVERTEIDIGUNG

Welche Anforderungen werden ans moderne Torwartspiel gestellt? Um diese Frage beantworten zu können, müssen zunächst die Spielsituationen, die ein Torwart zu bewältigen hat, betrachtet werden. In einem nächsten Schritt gilt es, den jeweiligen Alters- und Entwicklungsstand zu berücksichtigen, um darauf aufbauend die jeweiligen Lernziele zu definieren.

Je nach Altersklasse sind unterschiedliche Lernziele zu definieren!

INFO 5 LERNZIELE ZIELVERTEIDIGUNG

	bis Ende U13	bis Ende U15		bis Ende U17	bis Ende U19
1. Situationsgemäßes Anwenden der Torwarttechniken beim Torabschluss	**Einführung in die Grundtechniken:** Auftaktbewegung in die Grundstellung, Bewegung zum Ball, Fangen und Ablenken, Fallen mit und ohne Stützbeineinsatz (Abkippen), Hechten, Aufstehen, Fußabwehr	Festigen des Erlernten unter erschwerten Bedingungen; Einführung: Ablauf zum weiter entfernten Ball; Schrittfolgen und Übergreifen		Umsetzen der erlernten Torwarttechniken in komplexen Übungsformen	Beherrschen der erlernten Torwarttechniken in Spiel- und Wettkampfsituationen
2. Stellungsspiel beim Torabschluss	Kennenlernen der Torwartzonen (Nahdistanz): 1 = Standzone, Bälle auf den Körper; 2 = Stütz- und Kippzone, dynamisches Abkippen; 3 = Abdruckzone, explosiver Abdruck	Festigen der Verhaltensweisen in den Torwartzonen; Einführung: Unterschied bei Schüssen aus Nah- und Ferndistanz; Torwart-Verhalten je nach Ballort (Zonenwechsel)		Umsetzen der Verhaltensweisen bei Bällen aus unterschiedlichen bzw. wechselnden Zonen in komplexen Übungsformen (siehe auch 1.)	Beherrschen des Stellungsspiels in Spiel- und Wettkampfsituationen
3. Lösen von 1-gegen-Torwart-Situationen im Strafraum	Einführung: Verhalten 1 gegen Torwart; Kennenlernen der Techniken Fuß-/Beinabwehr und Block	Kennenlernen der elementaren Verhaltensweisen gegen einen Dribbler; schnelles Verkürzen der Distanz zum Angreifer; rechtzeitig in die Grundstellung kommen		Festigen des Erlernten gegen einen Dribbler; Umsetzen in offenen 1-gegen-Torwart-Situationen (mit Zonenwechsel und variablem Angreiferverhalten)	Beherrschen von 1-gegen-Torwart-Situationen in Spiel- und Wettkampfsituationen

4.1. ZIELVERTEIDIGUNG

Dass die Anforderungen an unsere Torwarte gestiegen sind, ist unstrittig. In jedem Spiel müssen sie vielfältige Entscheidungen treffen und Aktionen bewältigen und dabei stets einen „kühlen Kopf“ bewahren: Auf die Wahrnehmung einer Situation folgen die Orientierung im Raum, die Entscheidung für eine bestimmte Handlung und abhängig davon eine Folgehandlung. Dabei gilt: Der Blick ist stets auf den Ball gerichtet, der Torwart ist immer handlungs- und mitspielbereit!
Für jeden Trainer ist es wichtig, ein differenziertes Bild seines Schützlings zu haben. Dazu muss der Leistungsstand im Vergleich mit anderen Torwarten der Altersklasse geprüft werden.

BESTIMMUNG DER ANFORDERUNGEN

Nach der für die Bestimmung der aktuellen Anforderungen im modernen Torwartspiel notwendigen Analyse des Wettspiels gilt es, die Erkenntnisse auf die jeweiligen Altersklassen „herunterzubrechen“ und passende Lernziele abzuleiten.
Die folgenden Infoblöcke listen diese detailliert auf, sodass jeder Trainer die Lernziele für seine Spieler unterteilt nach Ziel- und Raumverteidigung sowie Offensivspiel im Detail ablesen kann.

INFO 4 ENTWICKLUNG DER DFB-TORWARTE

4.2. RAUMVERTEIDIGUNG UND OFFENSIVSPIEL

4.2. RAUMVERTEIDIGUNG UND OFFENSIVSPIEL

INFO 6 LERNZIELE RAUMVERTEIDIGUNG

	bis Ende U13	bis Ende U15		bis Ende U17	bis Ende U19
1. Strafraumspiel bei hohen Flugbällen	Grundlagen der Ballsicherung überkopf; vom Trainer gehaltene und geworfene Bälle frontal und seitlich auf den ersten Pfosten; Anlauf und Absprung zum Ball mit vorgegebenem Sprungbein rechts oder links	geworfene und geschossene Bälle von außen; Vergrößerung der Distanz; Erlernen der Schrittfolgen zentral und zum zweiten Pfosten; Einführung: Technik „Fausten“		Abfangen von hohen Bällen in komplexen Situationen und mit Gegnerdruck; Festigen der Technik „Fausten“	variables Anwenden der Techniken in Spiel- und Wettkampfsituationen
2. Eigenes taktisches Verhalten und Organisation der Abwehr bei Standardsituationen	Kennenlernen der Grundprinzipien von Stellungsspiel, Mauerbildung und Organisation der Abwehr	Festigen der Grundprinzipien von Stellungsspiel, Mauerbildung und Organisation der Abwehr (z. B. Mauerbildung: Anzahl der Mauerspieler entsprechend der Position des Balls)		Optimieren des eigenen Stellungsspiels, sicheres Organisieren der Abwehr/Mauer	schnelles, sicheres Anpassen des eigenen Stellungsspiels und souveränes Organisieren der Abwehr/Mauer in Spiel- und Wettkampfsituationen
3. Antizipierendes Mitspielen	Erlernen der Grundprinzipien des Mitspielens hinter der Abwehr mit wechselnder Entfernung zum Tor; „Mitspielen wollen, weg von der Torlinie, Gefühl für den Raum entwickeln!“	Mitspielen hinter einer Abwehrkette mit wechselnder Entfernung vom Tor als gruppentaktischer Schwerpunkt		wettkampfgemäßes Mitspielen hinter einer Abwehrordnung mit wechselnder Entfernung zum Tor (Mannschaftstaktik)	vorausschauendes und souveränes Agieren in Spiel- und Wettkampfsituationen
4. Unterstützung bei der Organisation der Abwehr	Erlernen von Grundlagen der Kommunikation; Hilfestellung für die Abwehr durch lautes Zurufen (Name und Anweisung)	Einfluss nehmen auf das Spiel durch Kommunikation; Codewörter, Hilfestellung für die Abwehr durch lautes Zurufen (Name/Anweisung)		konkretes Coachen der Abwehrkette; Kenntnis der mannschaftstaktischen Ausrichtung	richtiges Erkennen komplexer Spielsituationen; konkrete und schnelle Organisationshilfen, besonders beim Umschaltspiel

INFO 7 LERNZIELE OFFENSIVSPIEL

	bis Ende U13	bis Ende U15		bis Ende U17	bis Ende U19
1. Variable Verfügbarkeit der Fußtechniken und deren taktische Anwendung	ABSCHLAG – Dropkick und Volley: Erlernen der Grundbewegung ABSTOSS – Erlernen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball RÜCKPASS – Ballmitnahme sowie gezielter Flachpass über kurze Distanzen (wichtig: guter 1. Kontakt, Beidfüßigkeit)	ABSCHLAG – Dropkick und Volley: Festigen der Grundbewegung; Weite: Mittellinie; Erlernen des Hüftdrehstoßes ABSTOSS – Festigen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball; Weite: Mittelkreis RÜCKPASS – Ballmitnahme sowie gezielter Flachpass und Flugball über größere Distanzen (wichtig: guter 1. Kontakt, Beidfüßigkeit)		ABSCHLAG – sicherer und gezielter Abschlag (Dropkick und Volley) über die Mittellinie; Festigen der Hüftdrehstoßtechnik ABSTOSS – Beherrschen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball; Weite: Mittellinie RÜCKPASS – Ballmitnahme sowie gezielter Flachpass und Flugball über größere Distanzen unter Gegnerdruck (wichtig: guter 1. Kontakt, Beidfüßigkeit)	ABSCHLAG – schneller und zielgenauer Abschlag je nach Spielsituation ABSTOSS – zielgenauer Abstoß RÜCKPASS – angemessene Spielfortsetzung in Spiel- und Wettkampfsituationen
2. Variable Verfügbarkeit der Zuroll- und Abwurftechniken und deren taktische Anwendung	Anwendung der Zurolltechnik in Spiel- und Wettkampfsituationen ABWURF – Schleuderwurf überkopf: Erlernen der Grundbewegung (Beidseitigkeit!)	ABWURF – gezielter Schleuderwurf überkopf als Flugball/Aufsetzer: Festigen der Grundbewegung; Weite: 20 bis 25 Meter		gezielter Abwurf über mindestens 25 Meter; variable Anwendung in Spiel- und Wettkampfsituationen	schnelle Spieleröffnung durch zielgenauen und weiten Abwurf in Spiel- und Wettkampfsituationen
3. Antizipierendes Mitspielen	Sich dem ballbesitzenden Mitspieler zum Anspiel anbieten; Raumgefühl entwickeln.	Spielfortsetzung mit Vororientierung und entsprechender Kommunikation; konsequentes Einfordern des antizipierenden Mitspielens		antizipierendes Mitspielen unter Zeit- und Gegnerdruck	Anwendung in Spiel- und Wettkampfsituationen

KAPITEL 5
ZIELVERTEIDIGUNG

5. ZIELVERTEIDIGUNG

5.1. GRUNDSTELLUNGEN

TORWARTPOSITIONEN UND MERKMALE

Der Torwart nimmt die Grundstellung rechtzeitig vor dem Torschuss aus der jeweiligen Distanz ein. Sobald der Schütze den Ball trifft, sollte der Torwart die Position der Grundstellung eingenommen haben, um aus dieser die für die Zielverteidigung erforderliche Technik einleiten zu können. Prinzipiell werden zwei verschiedene Arten der Ausgangsstellungen unterschieden, die sich durch unterschiedliche Höhen des Körperschwerpunkts kennzeichnen. Das Prinzip der Balance und Kontrolle des Körperschwerpunkts durch eine leichte Vorhalte ist dabei grundsätzlich entscheidend. Die Arme sind immer aktionsbereit vor dem Körper. Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt. Die Handgelenke sind in neutraler Stellung.

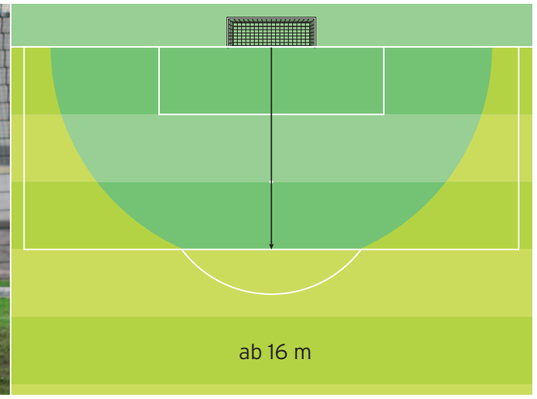
Wichtig: Die Grundstellung ist die Ausgangsposition für alle Torwarttechniken in der Zielverteidigung!

Die wesentlichen Merkmale der Grundstellung sind:
- Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Füße ca. schulterbreit auseinander
- Körpergewicht auf den Fußballen
- Kniegelenke leicht gebeugt (abhängig von der Distanz des Schützen).
- Oberkörper schräg nach vorn gebeugt.
- Ellenbogen ca. im 90-Grad-Winkel
- Handgelenke gestreckt und fixiert.

Manuel Neuer beobachtet im WM-Halbfinale gegen Brasilien aufmerksam das Spielgeschehen und ist jederzeit bereit, bei Bedarf einzugreifen.

5.1. GRUNDSTELLUNGEN

GRUNDSTELLUNG FERNDISTANZ



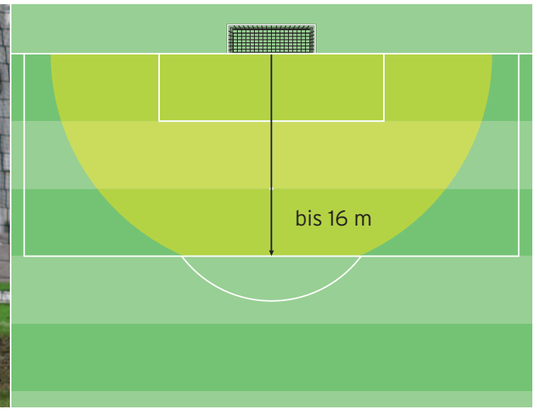
KÖRPERPOSITION UND -HALTUNG

Bei einem Schuss aus der Ferndistanz erwartet der Torhüter den Ball aus einer hohen Position. Knie- und Hüftgelenke sind dabei nur leicht gebeugt, um das Tor optimal verteidigen zu können.

ENTFERNUNG

Die Ferndistanz beschreibt den Bereich weiter als 16 Meter um den Mittelpunkt der Torlinie (Kreisbogen).

GRUNDSTELLUNG NAHDISTANZ



KÖRPERPOSITION UND -HALTUNG

Bei einem Schuss aus der Nahdistanz nimmt der Torhüter eine tiefere Position ein. Dabei sind die Knie- und Hüftgelenke stärker gebeugt. Durch die Verlagerung des Gewichts auf die Fußballen wird eine Vorspannung erzeugt. Generell gilt: Je näher der Torwart dem Ball ist, desto tiefer ist seine Position!

ENTFERNUNG

Die Nahdistanz beschreibt den Bereich bis zu 16 Meter um den Mittelpunkt der Torlinie.

5.2. TECHNIKEN

5.2. TECHNIKEN

SCHRITTTECHNIKEN

ABDRUCK

1 Torhüterin ist in der Grundstellung.
2 Die Bewegung zum Ball wird eingeleitet, indem Kopf und Oberkörper Richtung Ballseite ziehen. Das ballferne Bein schiebt den Körper Richtung Ballseite, das ballnahe Bein leicht anheben.
3 Durch den Druck des ballfernen Beins wird der Körperschwerpunkt auf das ballnahe Bein verlagert.
4 Ballnahes Bein setzt auf und Kopf, Oberkörper und Hände ziehen zum Ball.
5 Abdruckphase ballnahes Bein: Ballfernes Bein wird als Schwungbein eingesetzt.

SIDESTEPABDRUCK

1 Grundstellung: Hohe Haltung, Knie- und Hüftwinkel sind dabei optimal groß zu halten.
2 Einleiten der Bewegung: leichter Abdruck mit ballfernem Bein
3 Beide Beine haben kurzzeitig keinen Bodenkontakt, Armeinsatz zur Körperstabilität!
4 Kurze Bodenkontaktzeit mit ballfernem Bein, ballnahes Bein leitet den Abdruck ein.
5 Aufsetzen des ballnahen Beins leicht schräg nach vorn, Oberkörper schiebt über das ballnahe Bein, Hände bewegen sich zum Ball.

HINWEIS: Arme sollten während der Bewegung vor dem Körper bleiben!

KREUZSCHRITTABDRUCK

1 Zur Einleitung der Bewegung fällt der Oberkörper aus der Grundstellung in die Bewegungsrichtung.
2 Das ballferne Bein löst den Kreuzschritt aus.
3 Das ballferne Bein überkreuzt das ballnahe Bein raumgreifend vor dem Körper.
4 Nach dem Überkreuzen das ballnahe Bein nach vorne in die Abdruckposition bringen.
5 Ballnahes Bein ist auf den Ball ausgerichtet zum Abdruck bereit.

5.2. TECHNIKEN

5.2. TECHNIKEN

FANGTECHNIKEN

FANGEN FLACH

1 Grundstellung: Füße schulterbreit auf dem Vorfuß, Hände nah vor dem Körper
2 Bewegung zum Ball; Tiefgehen über ein gebeugtes Bein, sodass der Körper zentral hinter dem Ball ist; Oberkörper geht nach vorn.
3 Aufnehmen des Balls: Oberkörper nach vorn gebeugt (Kinn Richtung Brust!), Ball läuft über die Handflächen auf die Unterarme.
4 Sichern des Balls: Bewegung geht weiter nach vorn, Ball zwischen Armen/Händen und Brustkorb sichern, Kopf „schließt den Korb".
5 Endphase: Ball und Körper werden sicher und weich zu Boden gebracht.

FANGEN HALBHOCH (KORB)

1 Grundstellung: Füße schulterbreit auf dem Vorfuß, Hände nah vor dem Körper
2 Bewegung zum Ball: Oberkörper und Arme gehen dem Ball entgegen.
3 Vorbereiten des Fangens: Hände, Arme und Oberkörper bilden einen „Korb".
4 Fangen des Balls: Ball berührt zuerst die Fläche Oberarme/Oberkörper, danach schließen Unterarme und Hände den Korb, Kinn geht Richtung Brust und macht den „Deckel zu".
5 Sichern des Balls

FANGEN HALBHOCH (FINGER)

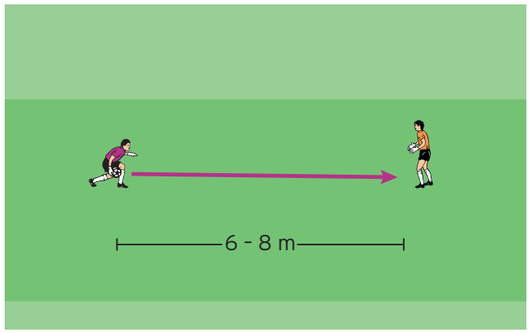
1 Grundstellung: Füße schulterbreit auf dem Vorfuß, Hände nah vor dem Körper
2 Bewegung zum Ball: falls nötig, seitliches Verschieben durch Beinarbeit, Schulterachse im rechten Winkel zur Flugbahn des Balls
3 Vorbereiten des Fangens: Oberkörper und Hände gehen dem Ball entgegen, Rumpf ist fest, Arme und Hände sind weich.
4 Fangen des Balls: Blick zum Ball, Daumen und Hände bilden ein Dreieck.
5 rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm

5.2. ÜBUNGSFORMEN

5.2. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U13

ABB. 1 ZUGEROLLTEN BALL ÜBER GEBEUGTES BEIN AUFNEHMEN



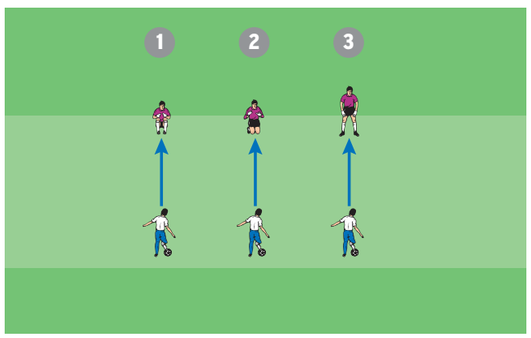
ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Torhüterinnen im Abstand von 6 bis 8 Metern zueinander postieren.
- Den flach zugerollten Ball aufnehmen (Bild 1) und zurückrollen (Bilder 2 und 3).

HINWEISE

- Über das gebeugte Bein zum Ball gehen.
- Dem Ball mit den Armen entgegengehen und über die offenen Handflächen und die Unterarme in den von Oberarmen und Brust gebildeten „Korb“ rollen lassen.

ABB. 2 FANGEN EINES HALBHOHEN BALLS AUF DEN KÖRPER IM SITZEN, KNIEN, STEHEN



ORGANISATION UND ABLAUF

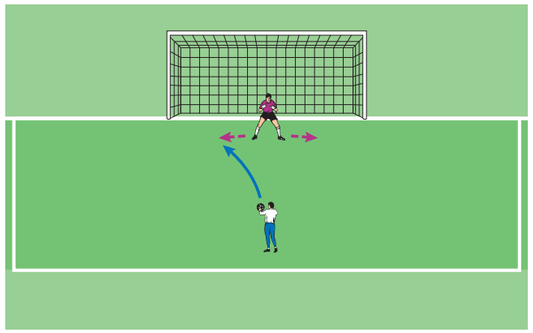
Die Trainerin steht 4 bis 6 Meter vor der Torhüterin und schießt den Ball zu. Die Torhüterin befindet sich in unterschiedlichen Ausgangspositionen (s. Abbildung):

- sitzend (1)
- kniend (2), stehend (3)

HINWEISE

- Mit dem Oberkörper nicht nach hinten weichen!
- Blick auf den Ball richten und mit Dreiecksbildung der Hände fangen (s. Bildreihe)!

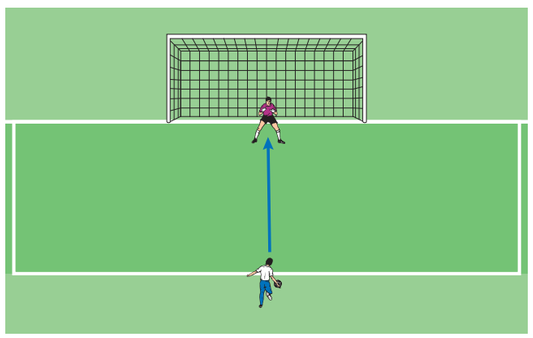
ABB. 3 FANGEN EINES HALBHOHEN BALLS AUF DEN KÖRPER MIT BEINARBEIT



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart steht etwa 1 Meter vor der Linie, der Trainer etwa 3 bis 5 Meter davor mit 2 Bällen in den Händen.
- Der Trainer wirft den ersten Ball halbhoch 1 Meter seitlich neben den Torwart, der Torwart bewegt sich mit schnellen Sidesteps zum Ball, sodass er im Moment des Fangens den Körper möglichst hinter dem Ball hat.
- Anschließend wirft der Torwart den Ball zum Trainer zurück und bekommt sofort den zweiten Ball auf die andere Seite geworfen usw. (Handwechsel beim Zurückwerfen!).

ABB. 4 FANGEN EINES HALBHOHEN BALLS AUF DEN KÖRPER



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Torhüterin steht etwa 1 Meter vor der Linie, die Trainerin 6 Meter davor mit Ball in der Hand.
- Die Torhüterin fängt den halbhoch geschossenen Ball und wirft ihn abwechselnd mit links bzw. rechts zurück usw.

HINWEISE

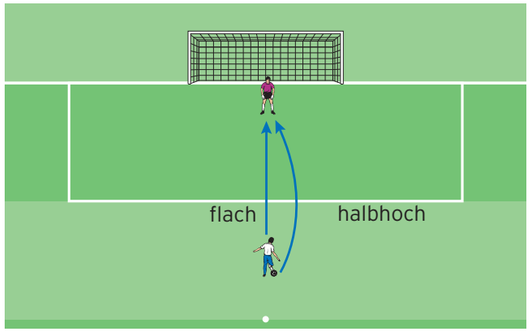
- Den Körper immer hinter den Ball bringen!
- Dem Ball mit den Händen entgegengehen und so greifen, dass die Daumen mittig am Ball zueinander und die Finger nach oben zeigen. Beine/Arme locker, Rumpf/Gesäß fest!

FEHLER: Den Körper hinter den Ball bringen!

5.2. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U15

ABB. 1 REAKTION AUF FLACHE ODER HALBHOHE BÄLLE AUF DEN KÖRPER



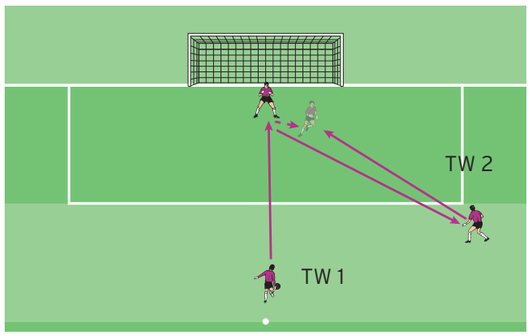
ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Torhüterin steht 1 Meter vor der Grundlinie mittig im Tor mit Blick zum Boden.
- Die Trainerin steht mit Ball in der Hand 6 bis 10 Meter davor.
- Auf Trainerkommando schaut die Torhüterin hoch, und die Trainerin schießt halbhoch/flach direkt auf die Torhüterin.

HINWEIS

- Der Ball muss genau in dem Moment gespielt werden, in dem die Torhüterin hochschaut, damit sie sich blitzschnell auf die Situation einstellen muss.

ABB. 2 FANGSICHERHEIT UND STELLUNGSSPIEL MIT FLACHEN UND HALBHOHEN BÄLLEN

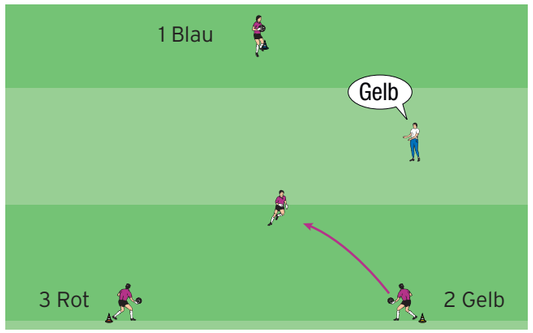


ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Torhüterin steht 1 bis 2 Meter vor der Grundlinie mittig im Tor.
- 2 weitere Torwarte gemäß Abbildung postieren.
- Torwart 1 schießt per Dropkick auf die Torhüterin (Bild 1). Die Torhüterin fängt den Ball und rollt ihn zu Torwart 2 (Bild 2).
- Sobald die Torhüterin den Ball abgerollt hat, begibt sie sich schnell in die richtige Position (nicht zu tief zu ihrer Torlinie), um den flachen, direkt auf den Körper geschossenen Ball mit der optimalen Technik aufzunehmen (Bild 3).

STUFE U17 UND U19

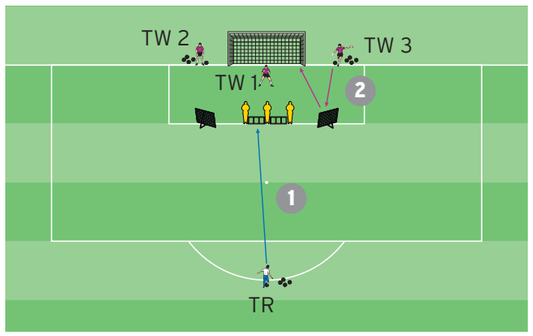
ABB. 1 FANGEN FLACHER/HALBHOHER BÄLLE IM DREIECK MIT VORORIENTIERUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Den 3 äußeren Torhüterinnen des Dreiecks (Kantenlänge 15 Meter) jeweils eine Nummer und eine Farbe zuweisen.
- Eine weitere Torhüterin agiert in der Mitte, die äußeren Torhüterinnen haben jeweils 1 Ball.
- Der Trainer ruft eine Farbe oder Zahl, und die Torhüterin in der Mitte orientiert sich sofort zur entsprechenden Torhüterin.
- Sie bekommt ein Zuspiel per Dropkick (Bild 1), fängt den Ball (Bild 2), wirft ihn zurück und orientiert sich sofort zur nächsten aufgerufenen Torhüterin (Bild 3).

ABB. 2 REAKTION MIT SICHTBEHINDERUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Vor einem Tor mit Torhüterin auf der 5-Meter-Linie 2 Ablenker, 3 Dummies und 2 Prellwände aufstellen (s. Abbildung).
- Torhüterin 1 im Tor, die Trainerin mit Bällen 20 Meter vor dem Tor, Torhüterinnen 2 und 3 neben dem Tor
- Die Trainerin schießt über die Ablenker. Torhüterin 1 lenkt ab oder fängt den Ball. Danach schießt Torhüterin 2 oder 3 gegen die Prellwand, Torhüterin 1 lenkt ab oder hält den Ball fest.

5.2. TECHNIKEN

5.2. TECHNIKEN

FALLTECHNIKEN

ABTAUCHEN

1 Einleitung der Bewegung
2 Entlastung des ballnahen Beins: Ballnahes Bein unter den Körperschwerpunkt ziehen, Oberkörper „zieht“ zum Boden.
3 Vorbereiten des Ballkontakts: Raum zwischen Oberkörper und Boden möglichst schnell schließen, Hände gehen zum Ball.
4 Ballkontakt: Oberkörper hat den Raum zum Boden geschlossen, untere Hand ist hinter dem Ball, obere Hand auf dem Ball.
5 Sichern des Balls: Hände „greifen“ zu und ziehen den Ball an den Körper.

ABKIPPEN FLACH

1 Einleitung der Bewegung: Kopf und Hände „ziehen“ nach schräg-vorn zum Ball, das ballferne Bein unterstützt die Bewegung.
2 Aufsetzen des ballnahen Beins: Schritt sollte nicht zu groß sein, Oberkörper geht möglichst gerade und flach über das ballnahe Bein.
3 Vorbereiten des Ballkontakts: Körper streckt sich möglichst flach über dem Boden.
4 Ballkontakt: Die untere Hand schiebt nach vorn, dreht den Körper in Seitlage; Körperstreckung.
5 Sichern des Balls: untere Hand hinter dem Ball, obere Hand auf dem Ball

ABKIPPEN HALBHOCH

1 Einleitung der Bewegung durch Kopf und Oberkörper, die dabei vom Abdruck des ballfernen Beins unterstützt werden. Wichtig: Arme nicht hinter dem Oberkörper!
2 Aufsetzen des ballnahen Beins: Das ballnahe Bein setzt mit einem flachen Schritt auf, Oberkörper und ballfernes Bein bilden eine Linie.
3 Einleiten des Abkippens: Ballfernes Bein hat den Körper über ballnahes Bein geschoben; Hände vor dem Körper in Richtung Ball führen.
4 Ballkontakt: Körperstreckung, der Körper „trifft“ den Ball, Hände fassen zu.
5 Ball mit festem Griff zu Boden bringen.

5.2. TECHNIKEN

5.2. TECHNIKEN

ABDRUCK FLACH

1 Einleitung der Bewegung durch Kopf und Oberkörper. Wichtig: Arme nicht hinter dem Oberkörper!
2 Einleitung des Abdrucks: Schritt sollte flach und nicht zu groß gesetzt werden. Ballfernes Bein schiebt den Körperschwerpunkt über das ballnahe Bein.
3 Abdruckphase: Oberkörper „geht" gerade und flach über das ballnahe Bein.
4 Flugphase: Körperstreckung geht vom ballnahen Bein aus, endet in der Armstreckung.
5 Sichern des Balls: untere Hand hinter dem Ball, obere Hand auf dem Ball!

ABDRUCK HALBHOCH

1 Einleitung der Bewegung durch Kopf und Oberkörper, die durch den Abdruck des ballfernen Beins unterstützt werden. Wichtig: Arme nicht hinter dem Oberkörper!
2 Aufsetzen des ballnahen Beins: Das ballnahe Bein setzt mit einem flachen Schritt auf.
3 Abdruck: explosiver Abdruck vom ballnahen Bein mit Schwungbeineinsatz
4 Flugphase: Körperstreckung, ballnahes Bein, Oberkörper und Arme bilden eine Linie, Hände fassen den Ball.
5 Landung auf den Außenseiten von Oberarm, Unterarm, Oberschenkel und Unterschenkel

ABLENKEN NACH ABDRUCK FLACH

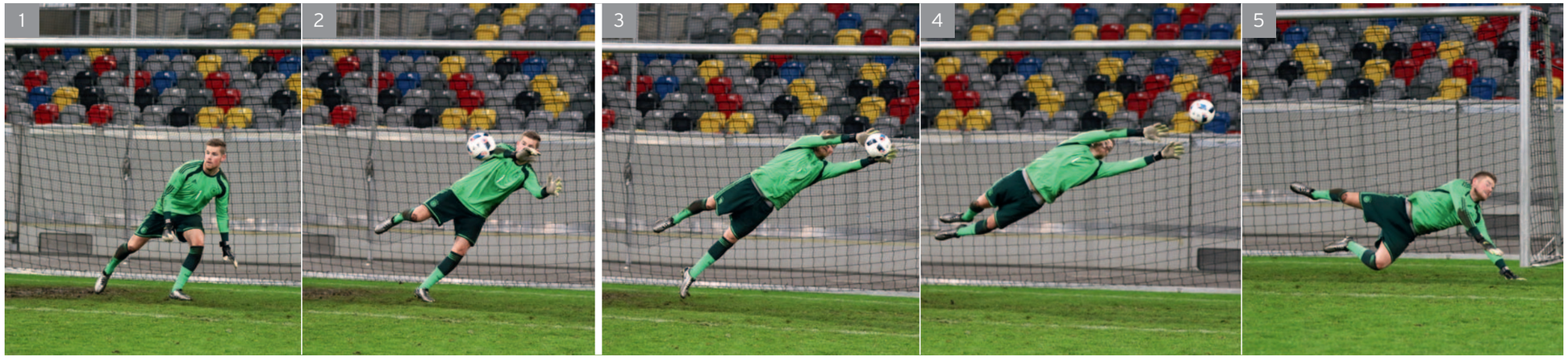
1 Einleiten der Bewegung durch Kopf und Oberkörper. Wichtig: Arme vor dem Körper!
2 Einleiten des Abdrucks durch Aufsetzen des ballnahen Beins; Schritt sollte flach und nicht zu groß gesetzt werden. Ballfernes Bein schiebt den Körperschwerpunkt über das ballnahe Bein.
3 Abdruckphase: Oberkörper geht gerade und flach über das ballnahe Bein.
4 Flugphase: Körperstreckung geht vom ballnahen Bein aus, endet in der Armstreckung. Unterer Arm lenkt den Ball zur Seite ab.
5 Landung auf den Außenseiten von Oberarm, Unterarm, Oberschenkel und Unterschenkel.

5.2. TECHNIKEN

5.2. TECHNIKEN

ABLENKEN NACH ABDRUCK HALBHOCH

1 Einleiten des Abdrucks durch Aufsetzen des ballnahen Beins mit einem flachen Schritt leicht schräg nach vorn. Oberkörper und ballfernes Bein bilden eine Linie.
2 Abdruck: Explosiver Abdruck vom ballnahen Bein mit Schwungbeineinsatz, beide Arme vor dem Körper in Richtung Ball führen.
3 Flugphase: Körperstreckung; ballnahes Bein, Oberkörper und Arme bilden eine Linie. Beide Hände lenken den Ball zur Seite ab.
4 Nach dem Ablenken bleiben die Arme noch kurzzeitig gestreckt, Torwart schaut Ball nach.
5 Arme zeigen zum Boden, um Fall abzufedern.



ABLENKEN NACH ABDRUCK HOCH/ÜBERGREIFEN

1 Einleiten der Bewegung durch Kopf und Oberkörper. Wichtig: Arme nicht hinter dem Oberkörper!
2 Aufsetzen des ballnahen Beines leicht schräg nach vorn. Einleiten des Abdrucks durch Schwungbeineinsatz.
3 Abdruck: Explosiver Abdruck mit Schwungbeineinsatz, beide Arme vor dem Körper in Richtung Ball führen.
4 Flugphase: Körperstreckung; beide Beine, Oberkörper und (hier) Übergreifarm bilden eine Linie. Übergreifarm lenkt den Ball ab.
5 Arme zeigen zum Boden, um Fall abzufedern.

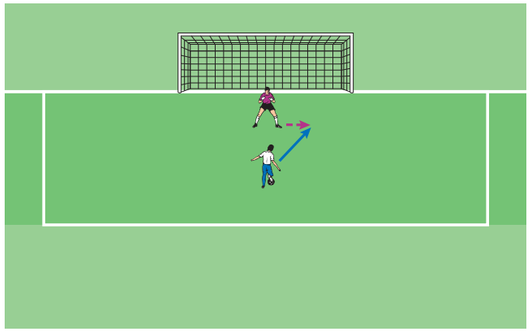
LOBABWEHR

1 Rechtsschritt Richtung Torlinie!
2 Kreuzschritt vorn Richtung Torlinie, Blick zum Ball
3 Letzter Schritt mit tornahem Bein nah an die Torlinie (hier: rechtes Bein). Einleiten des Abdrucks durch Schwungbeineinsatz.
4 Abdruck: Explosiver Abdruck mit Schwungbeineinsatz, Übergreifarm vor dem Körper in Richtung Ball führen.
5 Flugphase: Körperstreckung, beide Beine, Oberkörper und (hier) Übergreifarm bilden eine Linie. Übergreifarm lenkt den Ball über das Tor ab.

5.2. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U13

ABB. 1 ABTAUCHEN DURCH ENTLASTEN DES BALLNAHEN BEINS

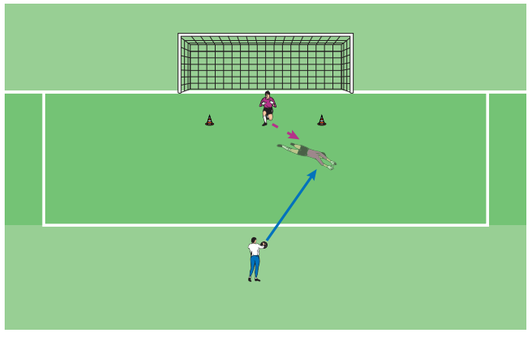


ORGANISATION UND ABLAUF

Der Trainer schießt aus kurzer Distanz etwa 0,5 Meter seitlich neben den Torwart. Der Torwart taucht mit folgendem Bewegungsablauf zum Ball ab:

- Entlasten des ballfernen Beins, das unter den Körperschwerpunkt vor das ballnahe Bein „zieht“ (methodische Hilfe: „Hilfsball“ seitlich wegkicken), Oberkörper kippt aktiv ab.
- Der Oberkörper „zieht“ nach unten und schließt schnell den Raum zwischen Oberkörper und Boden.
- Hände gehen zum Ball und sichern diesen am Körper.

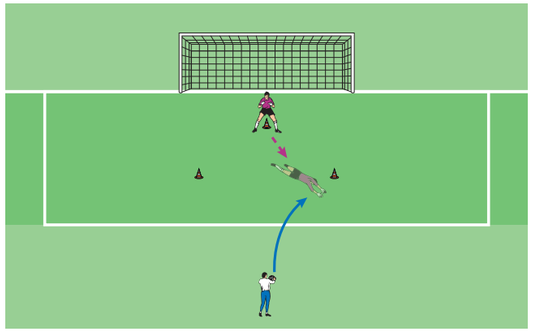
ABB. 2 ABKIPPEN AUS DEM EINBEINIGEN KNIESTAND



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Trainerin befindet sich mit Ball 7 Meter vor dem Tor, die Torhüterin steht am hinteren Hütchen eines Dreiecks in der Grundstellung im einbeinigen Kniestand; das ballferne Bein ist aufgestellt.
- Auf Kommando der Trainerin drückt sich die Torhüterin vom ballfernen auf das ballnahe Bein, bringt ihren Körperschwerpunkt über das aufgestellte Bein und kippt über den ballnahen Fuß nach schräg-vorn zum gerollten bzw. geschossenen Ball ab.

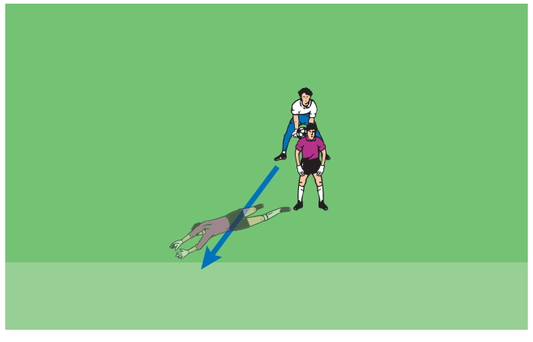
ABB. 3 ABKIPPEN ZUM HALBHOHEN KÖRPERNAHEN BALL AUS DEM STAND



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart steht am hinteren Hütchen eines Dreiecks in der Grundstellung.
- Der Trainer wirft den Ball halbhoch rechts/links neben den Torwart. Der Torwart drückt sich leicht vom ballfernen Bein ab, kommt über das ballnahe Bein und zieht mit Kopf und Händen zum Ball.
- Sobald der Torwart den Schwerpunkt über das ballnahe Bein gebracht hat, lässt er sich nach schräg-vorn in den Ball fallen.

ABB. 4 ABDRUCK ZUM FLACHEN KÖRPERFERNEN BALL

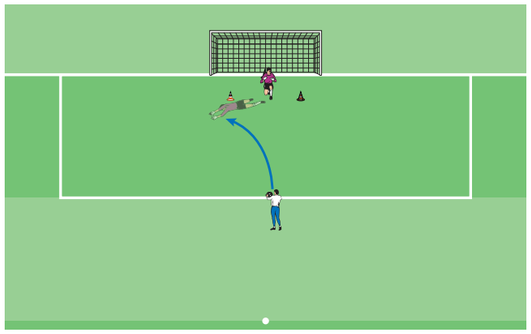


ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Trainerin steht mit Ball in der Hand direkt hinter der Torhüterin und wirft den Ball flach seitlich rechts/links an der Torhüterin vorbei nach schräg-vorn.
- Die Torhüterin drückt sich vom ballfernen Bein auf das ballnahe Bein ab, zieht dabei gleichzeitig mit dem Kopf Richtung Ball und kommt so schnell über das ballnahe Bein, um sich danach explosiv nach schräg-vorn abzudrücken.

5.2. ÜBUNGSFORMEN

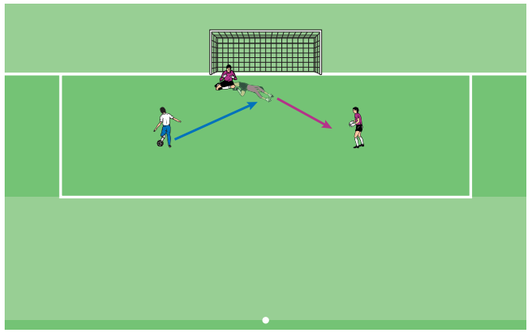
ABB. 5 ABDRUCK ZUM HALBHOHEN KÖRPERFERNEN BALL AUS DEM EINBEINIGEN KNIESTAND



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart kniet einbeinig am hinteren Hütchen eines Dreiecks, der Trainer mit Ball davor.
- Auf Kommando schiebt sich der Torwart vom aufgestellten ballfernen Bein in Richtung des vom Trainer geworfenen/geschossenen Balls auf das ballnahe Bein und drückt sich von diesem aktiv zum Ball ab.
- Den Ball in kompletter Körperstreckung fangen (Kopf nicht in den Nacken nehmen!) und beim Landen zum „Päckchen" werden.

ABB. 6 ABLENKEN AUS DEM SEITSITZ



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart ist im Seitsitz im ersten Drittel des Tores.
- Die Trainerin und eine zweite Torhüterin jeweils im 45-Grad-Winkel in etwa 3 bis 5 Meter Entfernung postieren.
- Die Trainerin schießt auf die lange Ecke, der Torwart kippt nach schräg-vorn zur Seite ab und lenkt den Ball mit beiden Händen/einer Hand zur zweiten Torhüterin ab.
- Die Torhüterin passt anschließend wieder zur Trainerin.

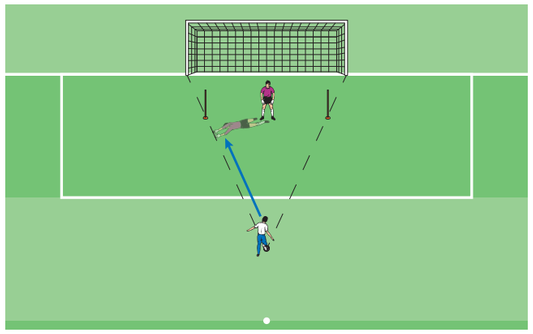
HINWEIS

- So schießen, dass ein Fangen des Balls nicht möglich ist.

5.2. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U15

ABB. 1 ABKIPPEN ZUM FREIEN FLACHEN BALL



ORGANISATION UND ABLAUF

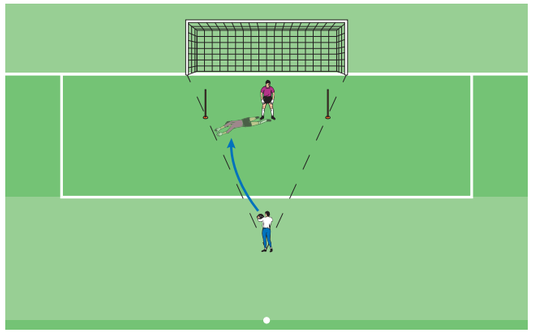
- Ein Stangentor 2 Meter vor dem Tor platzieren.
- Der Torwart federt auf den Ballen mit Blick zum Boden. Auf Kommando hebt der Torwart den Blick, lässt sich nach schräg-vorn in Richtung des flach geschossenen Balls fallen, setzt das ballnahe Bein auf, kippt über dieses ab und sichert den Ball vor dem Körper.

HINWEIS

- Diese Übung betont die Bewegungseinleitung durch Kopf und Oberkörper.

FEHLER: Nach schräg-vorn zum Ball gehen!

ABB. 2 ABKIPPEN ZUM FREIEN HALBHOHEN KÖRPERNAHEN BALL



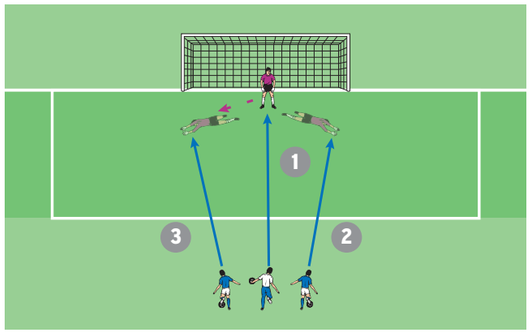
ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Torhüterin steht mittig in einem Stangentor etwa 2 Meter vor der Torlinie, zunächst mit Blick zum Boden.
- Die Torhüterin erkennt, auf welche Seite der Ball geworfen wird, drückt sich leicht vom ballfernen auf das ballnahe Bein ab, zieht mit Kopf und Händen zum Ball und setzt mit dem ballnahen Bein einen nicht zu großen Schritt Richtung Ball.
- Sobald sie den Schwerpunkt über das ballnahe Bein gebracht hat, lässt sie sich nach schräg-vorn in den Ball fallen (Bild 3).

FEHLER: Schritt ist etwas zu groß!

5.2. ÜBUNGSFORMEN

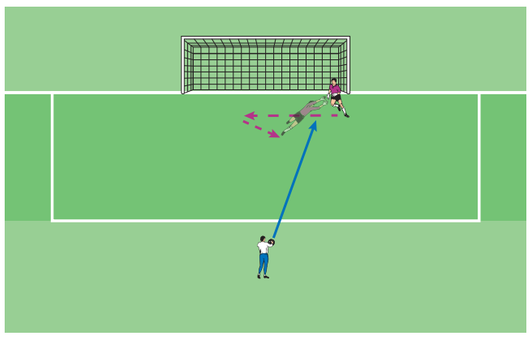
ABB. 3 KOMBINATION: DROPKICK AUF DEN KÖRPER UND KÖRPERFERNER FLACHER BALL



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart steht in der Mitte des Tores, der Trainer etwa 8 Meter vor dem Tor, die Torhüterinnen 2 und 3 agieren jeweils rechts und links neben dem Trainer.
- Der Trainer (1) schießt einen Dropkick (Bild 1) auf den Torwart, der den Ball fängt (Bild 2) und zurückwirft.
- Anschließend geht er direkt zum von Torhüterin 2 geschossenen flachen Ball auf die linke Seite (Bild 3), rollt den Ball im Liegen zurück, steht auf, bekommt vom Trainer wieder einen Dropkick usw.
- *Hinweis:* Die Torhüterinnen dürfen auch „frei" schießen.

ABB. 4 ABDRUCK ZUM HALBHOHEN BALL AUS SIDESTEPS MIT GEGENBEWEGUNG

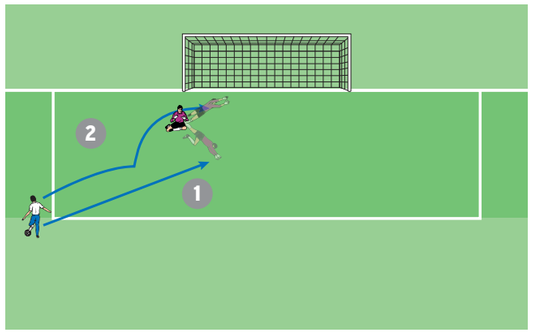


ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer steht mit Ball zentral 8 Meter vor dem Tor.
- Der Torwart agiert vor dem Pfosten mit Blick zum Boden (Bild 1) und bewegt sich mit Sidesteps Richtung Tormitte.
- Auf Kommando des Trainers blickt der Torwart nach oben und hechtet gleichzeitig zum vom Trainer halbhoch gegen die Bewegungsrichtung geworfenen/geschossenen Ball (Bild 3).
- Auf ein schnelles Umsetzen von Sidesteps in die Gegenbewegung zum Ball achten! Wichtig: Den Körperschwerpunkt schnell vom ballfernen auf das ballnahe Bein verlagern!

5.2. ÜBUNGSFORMEN

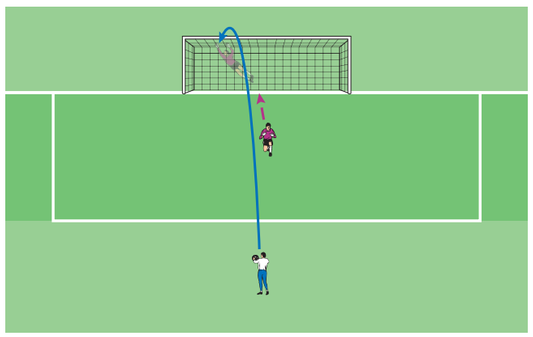
ABB. 5 ABLENKEN AUS DEM SEITSITZ UND GEWORFENER AUFSETZER IN DIE LANGE ECKE



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Torhüterin im Seitsitz mit Ausrichtung zur Trainerin in der Zone 1 (Bild 1)
- Die Trainerin steht 5 Meter davor mit 3 Bällen am Boden und einem in der Hand.
- Sie spielt nacheinander 3 harte flache Bälle in Richtung lange Ecke, die die Torhüterin jeweils ablenkt (Bild 2).
- Nach dem letzten Ball setzt sie sich etwa 1 Meter nach hinten ab und bekommt von der Trainerin einen aufgesetzten Ball in Richtung lange Ecke geworfen (Bild 3), den sie – wenn möglich – um den Pfosten lenkt.

ABB. 6 ÜBERGREIFEN AUS DEM EINBEINIGEN KNIESTAND



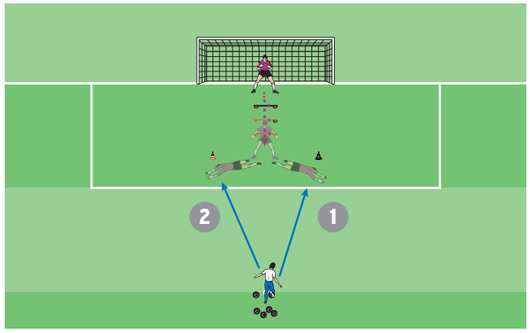
ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer steht mit Ball 10 Meter vor dem Tor, der Torwart 2 Meter vor der Linie im einbeinigen Kniestand (Bild 1).
- Sobald der Trainer den Ball im Bogen Richtung Latte rechts oder links vom Torwart wirft, kommt der Torwart über das aufgestellte Bein hoch, dreht den tornahen Fuß in Flugrichtung des geworfenen Balls, macht einen Kreuzschritt, setzt das tornahe Bein so nah wie möglich an die Linie und drückt sich von diesem nach hinten/oben in Richtung Ball ab.
- Dabei lenkt der Torwart den Ball durch Übergreifen mit der oberen Hand über die Latte (Bild 3).

5.2. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U17

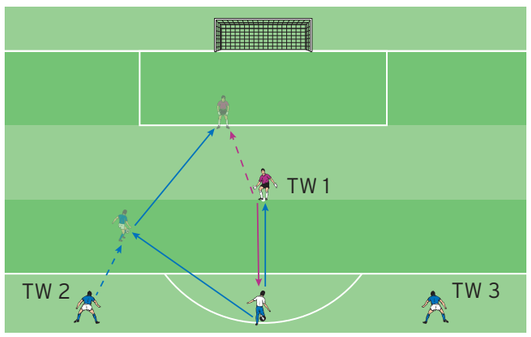
ABB. 1 ABDRUCK FLACH – DOPPELAKTION ZUM FLACHEN BALL



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart steht 1 Meter vor der Linie mittig im Tor hinter 3 flachen Hürden, der Trainer mit Ball 10 Meter davor.
- Etwa 1 Meter hinter der letzten Hürde ein 5 Meter breites Hütchentor aufstellen.
- Der Torwart springt über die 3 Hürden, landet beidbeinig und wehrt einen flach geschossenen Ball ab (1).
- Anschließend steht der Torwart schnell auf. Sobald er wieder in der Mitte des Hütchentores steht, schießt der Trainer einen weiteren flachen Ball frei auf das Hütchentor (2).
- Der Torwart soll für den zweiten Ball gerade genug Zeit bekommen, um wieder in die Tormitte zu gelangen.

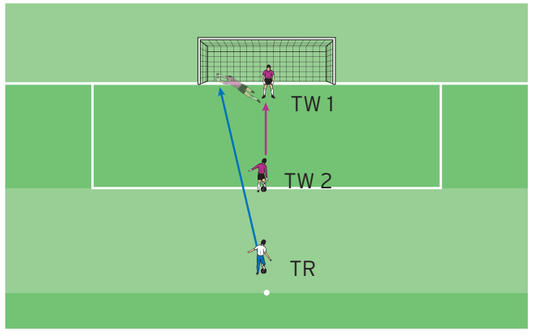
ABB. 2 ABDRUCK FLACH/HALBHOCH AUS DEM STELLUNGSSPIEL (ZONE II UND III)



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer steht 18 Meter vor dem Tor, der Torwart am Elfmeterpunkt.
- 2 weitere Torwarte agieren etwas außerhalb des Strafraums auf den Halbpositionen (Torwarte 2 und 3).
- Der Trainer und Torwart 1 spielen sich den Ball direkt zu. Nach 2 bis 5 Pässen spielt der Trainer in den Lauf von Torwart 2 oder 3.
- Dieser Pass ist für den Torwart das Signal, sich schnellstmöglich diagonal Richtung Tor „fallen“ zu lassen oder den zu kurz gespielten Ball zu attackieren.

ABB. 3 ABDRUCK HALBHOCH – ABDRUCK ZUM HALBHOHEN BALL MIT SICHTBEHINDERUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

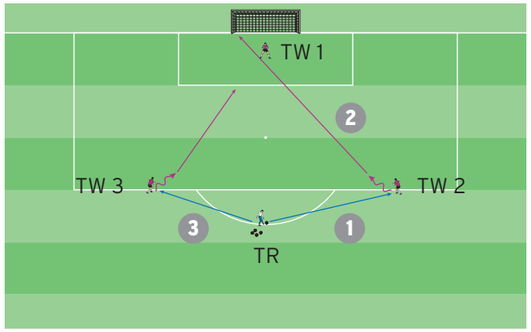
- Torhüterin 1 mittig etwa 1 Meter vor dem Tor, Torhüterin 2 etwa 5 bis 6 Meter davor mit Ball in der Hand postieren.
- Die Trainerin steht mit Ball in der Hand 10 bis 12 Meter zentral vor dem Tor.
- Torhüterin 2 schießt einen Volley/Dropkick auf Torhüterin 1, die den Ball fängt und zurückwirft.
- Anschließend schießt die Trainerin einen von Torhüterin 2 verdeckten halbhohen seitlichen Ball.
- Torhüterin 1 darf nicht spekulieren oder sich so postieren, dass sie an Torhüterin 2 vorbeischauen kann.

Die Grundtechniken – hier das Abkippen flach – sind in allen Altersklassen regelmäßiger Bestandteil des Trainings!

5.2. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U19

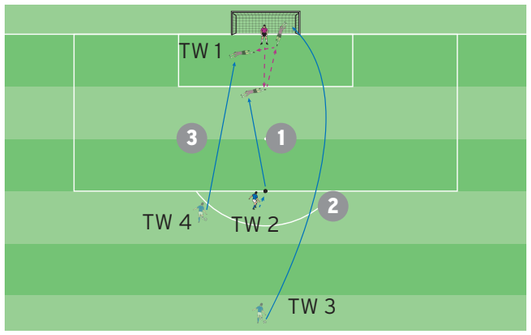
ABB. 1 DOPPELAKTION/ORIENTIERUNG IM RAUM



ORGANISATION UND ABLAUF

- Eine Torhüterin steht im Tor, 2 Torhüterinnen stehen in Zone II außerhalb des Strafraums, die Trainerin agiert zentral etwa 22 Meter vor dem Tor (s. Abbildung).
- Die Trainerin startet die Übung mit einem Pass auf Torhüterin 2 oder 3 (1).
- Diese kommt nach dem zweiten Kontakt zum Abschluss – möglichst aufs „lange Eck" (2).
- Anschließend muss sich Torhüterin 1 schnell neu orientieren und bekommt von Torhüterin 3 nach kurzem Andribbeln einen weiteren Schuss auf das Tor (3).

ABB. 2 1 GEGEN TORWART, HEBER, TORSCHUSS



ORGANISATION UND ABLAUF

- Torwart 1 im Tor, Torwart 2, 3 und 4 als Angreifer gemäß Abbildung postieren. Torwart 2 zwei Schritte hinter dem Ball
- Torwart 1 bewegt sich auf Torwart 2 zu. Sobald Torwart 2 sich zum Ball bewegt, kommt Torwart 1 zum Stehen und pariert dessen Schuss (1).
- Anschließend orientiert sich Torwart 1 neu und fängt oder lenkt den Heber von Torwart 3 ab (2).
- Unmittelbar nach dem Heber von Torwart 3 erfolgt abschließend ein Torschuss von Torwart 4 (3).

Torhüterinnen, die nicht im Tor agieren, als Angreiferinnen einsetzen, um deren fußballerischen Fähigkeiten zu fördern!

5.2. TECHNIKEN

5.2. TECHNIKEN

RICHTIG AUFSTEHEN

Für den Torwart gilt es, während des Spiels jederzeit Blickkontakt zum Ball, zum Spielfeld und zu den Mit- und Gegenspielern zu haben. Darum ist es nach einer Abwehraktion wichtig, schnellstmöglich wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren, um sofort wieder bereit zu sein für eine mögliche Anschlussaktion. Grundsätzlich werden zwei verschiedene Aufstehtechniken unterschieden: Das Aufstehen über das gebeugte Bein und die bodennahe Hand mit und ohne Ball (vgl. obere Bildreihe) und das Durchschwingen aus der Bewegung (vgl. untere Bildreihe).

Ist der Ball nach der Abwehraktion sicher in den Händen und unter Kontrolle, soll die Bewegung zunächst möglichst Richtung Strafraumlinie gehen, um bei sich bietenden Möglichkeiten schnell umschalten und das Spiel direkt per Abwurf oder Abschlag fortsetzen zu können.

Ist der Ball nicht unter Kontrolle, wurde er abgewehrt oder abgefälscht, soll der Torwart schnell in die Ausgangsposition für die Ziel- und Raumverteidigung zurückkehren. Die Aufstehtechnik Durchschwingen wird angewendet, wenn der Torwart nach der Aktion zunächst nicht in Tornähe ist.

AUFSTEHTECHNIKEN

ÜBER DAS GEBEUGTE BEIN UND DIE BODENNAHE HAND MIT ODER OHNE BALL

1 Die Torhüterin liegt in Seitlage und zieht den Ball mit der bodenfernen Hand an ihre Brust.
2 Die bodennahe Hand wird zu Boden gebracht und das bodennahe Bein nach hinten angewinkelt.
3 Über die bodennahe Hand auf das bodennahe Knie drücken und den Körperschwerpunkt über das bodennahe Knie auf den „zweiten Fuß“ bringen.
4 Anschließend auf beide Füße nach oben drücken und in den Stand kommen.
5 Aus dieser Position heraus sofort in der Vorwärtsbewegung weiterlaufen.

DURCHSCHWINGEN AUS DER BEWEGUNG

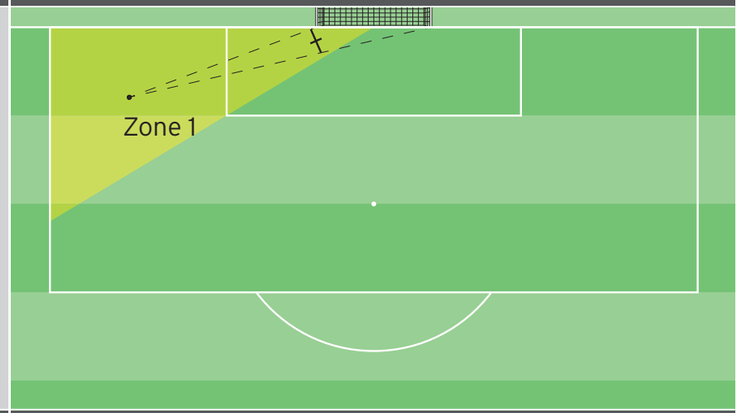
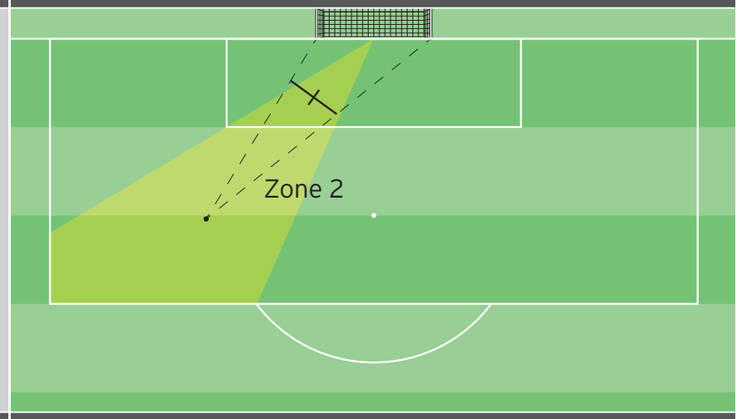
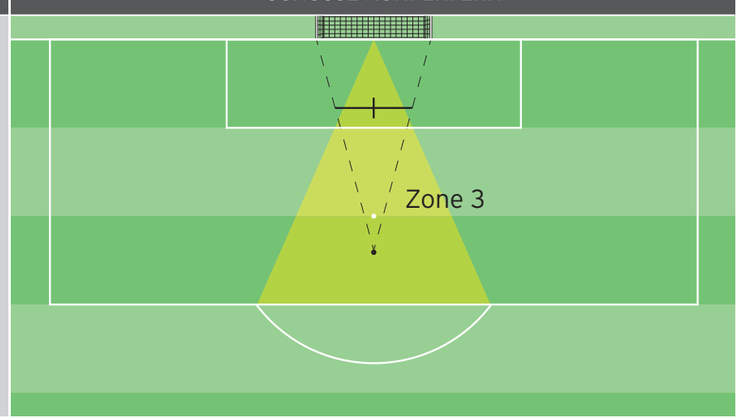
1 Der Torwart wird bei einer Abwehraktion weit aus dem Torzentrum „getrieben“.
2 Den Oberkörper unter Anspannung des Rumpfs in Rücklage bringen und den Schwung ausnutzen, um die angehobenen Beine vor dem Körper in Gegenrichtung durchzuschwingen.
3 Den Körper auf Gesäß und unterem Rücken drehen und dabei Richtung Tor(mitte) bewegen. Die Beine schwingen weiter durch. Die tornahe Hand geht zum Abstützen Richtung Boden.
4 Vor dem Aufsetzen die Beine anwinkeln und nah ans Gesäß führen. Der Oberkörper zeigt in die neue Bewegungsrichtung. Der tornahe Arm stabilisiert die Bewegung und gibt den ersten Impuls.
5 Aufsetzen der Beine und mit dem tornahen Bein in Richtung Tormitte abdrücken.

5.3. STELLUNGSSPIEL

DER TORWART WIRD GROSS!

Nur das lange Stehenbleiben ermöglichte es Manuel Neuer, den Schuss von Karim Benzema kurz vor Ende des Viertelfinals gegen Frankreich bei der WM 2014 zu parieren. Ein Schlüsselmoment auf dem Weg zum WM-Titel!

„Der Ball darf nicht in der kurzen Ecke ‘rein’!“ So oder so ähnlich lauteten früher die Tipps für den Torwart. Der kurze Pfosten bzw. das Tor waren der wichtigste Bezugspunkt für das Stellungsspiel *im* Tor. Heute sind das Verschieben zum Ball und das Stellungsspiel *vor* dem Tor wichtig geworden. Um dem Torwart zu verdeutlichen, wie groß der tatsächlich abzudeckende Bereich in Abhängigkeit vom Abschusspunkt ist, ist die Zauberschnur ein probates Mittel. Der Torwart kann so leicht erkennen, wie er sich über die richtige Positionierung zwischen Ball und Tor sowie eine optimale Bewegung möglichst „groß“ machen kann. Durch das Zonenmodell, das sich an vorhandenen Spielfeldmarkierungen (z. B. 5-Meter-Ecke) orientiert, können dem Torwart konkrete Handlungskonzepte aufgezeigt werden. Das Stellungsspiel ist somit nicht mehr reine Gefühlssache, sondern begründbar und vom Einfachen zum Schweren trainierbar. Das Stellungsspiel kann also methodisch aufgebaut werden!

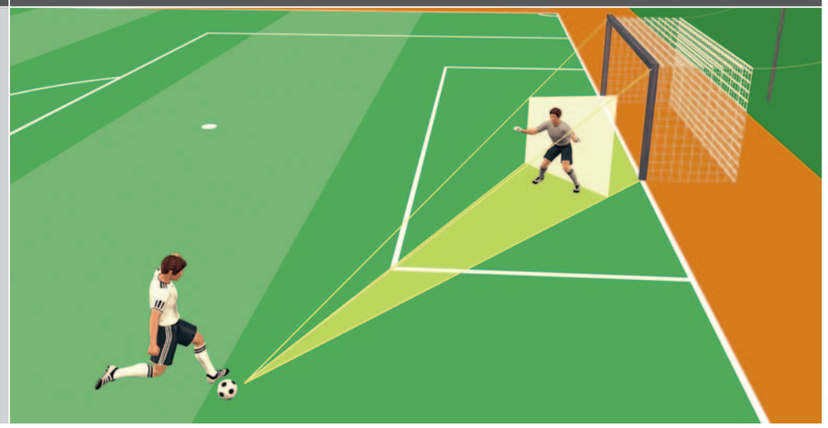
ZONE 1 = STANDZONE	SCHÜSSE AUF DEN KÖRPER
BEREICH • äußere Begrenzung: Tor- bzw. Grundlinie; innere Begrenzung: gedachte Linie Tormitte über 5-Meter-Raum-Eck • Die abzudeckende „Torbreite“ beträgt bis zu ca. 2,5 Meter. BESONDERHEITEN • Beim Torschuss ist das Fallen des Torwarts nicht notwendig. • Der Torwart kann das Tor durch „Großbleiben“ mit Händen und Füßen abdecken, ohne zu springen.	
ZONE 2 = STÜTZ- UND KIPPZONE	**SCHÜSSE KÖRPERNAH**
BEREICH • äußere Begrenzung: Linie von der Tormitte über 5-Meter-Raum-Eck • innere Begrenzung: Linie von der Tormitte bis zum Schnittpunkt Strafraumlinie/Torkreis • Die abzudeckende „Torbreite“ beträgt bis zu 3,5 Meter. BESONDERHEITEN • Bei Nahdistanz-Schüssen ist kein Abdruck zum Sprung notwendig. Sie können durch Abkippen pariert werden.	
ZONE 3 = ABRUCKZONE	**SCHÜSSE KÖRPERFERN**
BEREICH • Begrenzung: Dreieck von der Tormitte bis jeweils zu den Schnittpunkten Strafraumlinie/Torkreis BESONDERHEITEN • Bei Torschüssen aus dem Zentrum rückt der Torwart näher an den Ball heran (ca. 4 bis 5 Meter vor das Tor), um – die Einschusszone für den Stürmer zu verkleinern und – durch Gegnerdruck einen präzisen Schuss des Angreifers zu erschweren.	

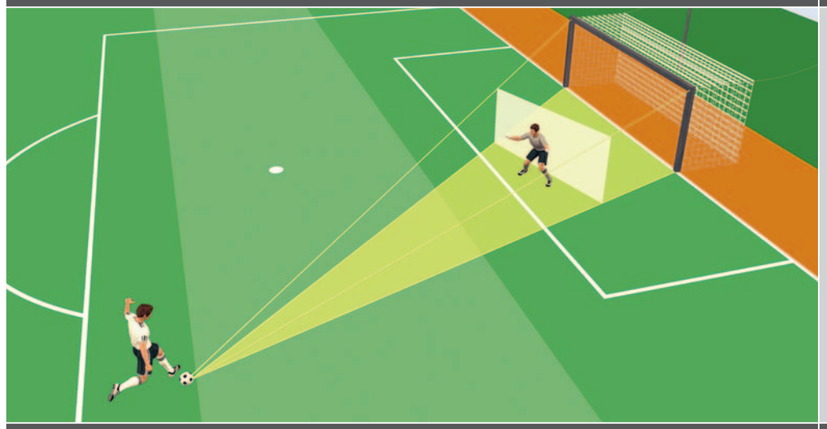
5.3. STELLUNGSSPIEL

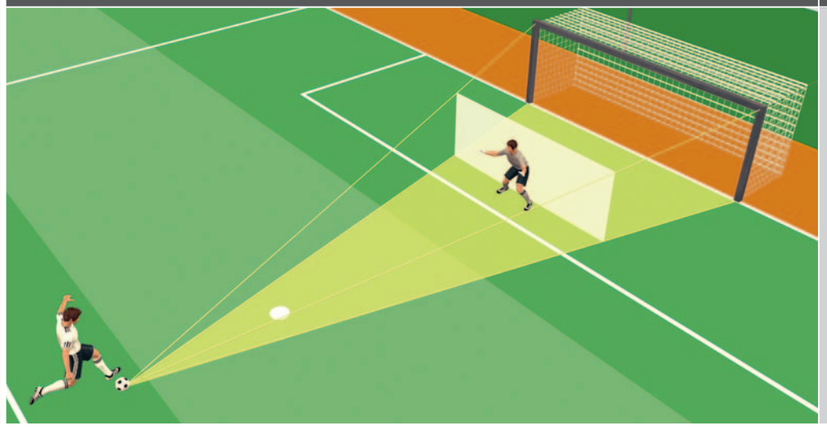
5.3. STELLUNGSSPIEL

DAS VIRTUELLE TOR

Grundsätzlich lässt sich der Strafraum, wie auf den Seiten zuvor dargestellt, in die drei Zonen Stand-, Stütz- und Kipp- sowie Abdruckzone einteilen. Befindet sich der Ball in einem dieser Bereiche, geht vom Ballbesitzer immer eine direkte Torgefahr aus. Die Frage für den Torwart lautet: „Wo positioniere ich mich?“
Ein guter Torwart wird nie im „richtigen“, sondern stets im sogenannten virtuellen Tor (in den Abbildungen veranschaulicht durch eine „Milchglasscheibe“) stehen. Dieses virtuelle Tor ist für den Torwart maßgeblich, um die richtige Position zu finden. Durch entsprechendes Training und damit einhergehend Erfahrung wird der Torwart das virtuelle Tor „verinnerlichen“ und im Laufe der Zeit immer besser wissen, wie groß es ist und welche Torwarttechniken jeweils anzuwenden sind. Methodisch sollte in der Ausbildung immer mit Zone 1 begonnen werden, da hier das virtuelle Tor am kleinsten ist und so ein „Gefühl“ für die tatsächliche Größe am besten entwickelt werden kann. Zone 2 und Zone 3 folgen darauf aufbauend.
Das Verständnis für das virtuelle Tor sollte bereits früh in der Ausbildung gelegt werden. Da sich das Prinzip ebenso auf Jugendtore übertragen lässt, steht einer früh beginnenden Vermittlung ab dem U13-Alter nichts im Wege!

ZONE 1	SCHÜSSE AUF DEN KÖRPER
• In der Standzone deckt der Torwart bereits durch das „reine Stehen“ das sogenannte virtuelle Tor nahezu vollständig ab. • Dem Schützen bleibt nur wenig Fläche, um den Torwart überwinden zu können. • Der Torwart kann alle geschossenen Bälle ohne den Einsatz von Falltechniken parieren.	

KÖRPERNAHE SCHÜSSE	ZONE 2
	• In der Stütz- und Kippzone erkennt man mittels der „Milchglasscheibe“, dass die abzudeckende Fläche größer ist. • Bei gut platzierten Schüssen müssen Fall- bzw. Abkipptechniken eingesetzt werden.

KÖRPERFERNE SCHÜSSE	ZONE 3
	• Schüsse, die aus dieser Zone erfolgen, erfordern das gesamte Repertoire des Torwarts. • Hier sind Torwarttechniken mit Abdruck bzw. Hechtsprünge nötig, um gut platzierte Schüsse halten zu können.

STELLUNGSSPIEL

ZONE 1: STEHEN UND FANGEN

1 Grundposition auf der Verbindungslinie Tormitte/Ball leicht vorm Pfosten, um den Ball nicht ins Tor abzuwehren.
2 Von der Beinstellung nicht zu breit werden, um handlungsfähig zu bleiben.
3 Die Torhüterin kann bei seitlich geschossenen Bällen aus dieser Position mit einem Schritt zur jeweiligen Seite das ganze Tor abdecken.
4 Oberkörper und Hände gehen dem Ball entgegen und fangen ihn.
5 Sichern des Balls

5.3. STELLUNGSSPIEL

5.3. STELLUNGSSPIEL

ZONE 1: FUSSABWEHR

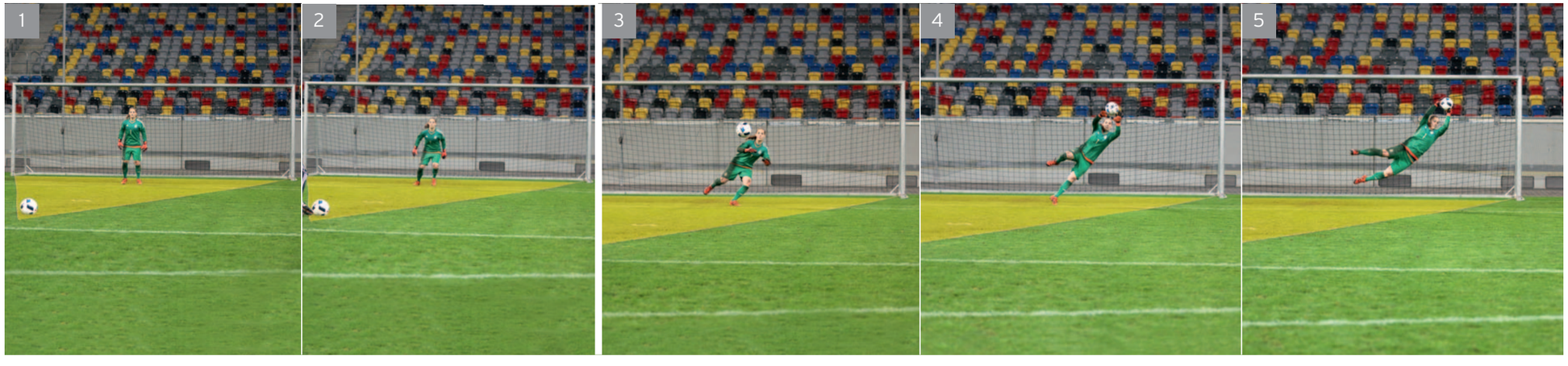
1 Grundposition auf der Verbindungslinie Tormitte/Ball leicht vor dem Pfosten, sodass der Ball nicht ins Tor abgewehrt wird.
2 Lockerer, leicht federnder Stand auf dem Vorderfuß, damit mit Händen oder Füßen agiert/reagiert werden kann, ohne zu fallen.
3 Das ballferne Bein schiebt den Körperschwerpunkt Richtung Ball.
4 Schulterachse bleibt bei der Fußabwehr im rechten Winkel zur Flugbahn des Balls. Der Ball wird idealerweise nach außen abgewehrt.
5 Die Torhüterin kann ohne eine Falltechnik schnell in die Grundposition zurückkehren und ist bereit für eventuelle weitere Aktionen.

ZONE 2

1 Grundposition auf der Verbindungslinie Tormitte/Ball ca. 4 bis 5 Meter vor der Torlinie, um den abzudeckenden Raum zu verkleinern (s. gelbe Markierung).
2 Die Bewegungsrichtung mit Kopf, Händen und Oberkörper einleiten.
3 Durchführung der Bewegung – durch Setzen des ballnahen Fußes – nach schräg-vorn, der Körperschwerpunkt verlagert sich über den Vorderfuß des ballnahen Beins.
4 Bewegung zum Ball nach schräg-vorn
5 Die Torhüterin deckt durch Abkippen die gesamte Torbreite ab.

ZONE 3

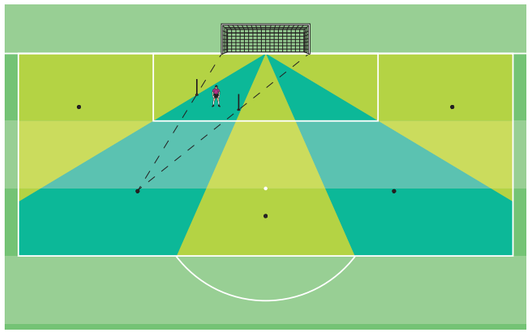
1 Grundposition auf der Verbindungslinie Tormitte/Ball 4 bis 5 Meter vor der Torlinie; Körper im Gleichgewicht auf dem Vorderfuß
2 Bewegungseinleitung durch Kopf, Hände und ballfernes Bein; Körperschwerpunkt über dem ballnahen Bein
3 Den Schritt nicht zu groß setzen!
4 Abdruckphase: Körper geht nach schräg-vorn in den Ball, Ganzkörperstreckung aus dem Sprungbein heraus.
5 Ballkontaktphase (Fehlerbild: leichte „Banane“, da der Abdruck zu flach eingeleitet wird.)



5.3. STELLUNGSSPIEL

STUFE U13

ABB. 1 KENNENLERNEN DER TORSCHUSSZONEN

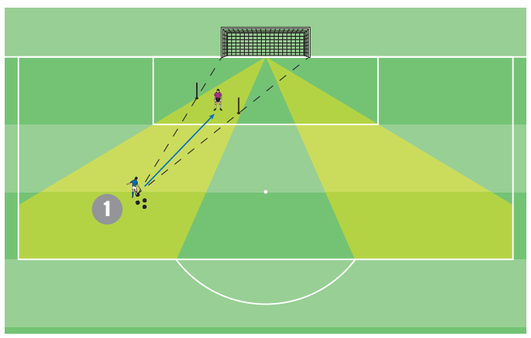


ORGANISATION UND ABLAUF

Den Strafraum in die 3 Zonen (Standzone = 1, Stütz- und Kippzone = 2 sowie Abdruckzone = 3) aufteilen (vgl. auch Seite 66).

- Der Trainer geht mit der Torhüterin/dem Torwart nach und nach die Zonen ab und verdeutlicht jeweils die „tatsächliche" Torgröße.
- Die Torhüterin/den Torwart „durch/über den Ball" schauen lassen, um die tatsächliche Torgröße aufzuzeigen.
- So stellen sich echte Aha-Erlebnisse ein, die für das Torwartspiel eine große Bereicherung sind!

ABB. 2 TORSCHUSS AUS ZONE 2



ORGANISATION UND ABLAUF

- Eine Torhüterin agiert im Stangentor. Einen weiteren Torwart mit Ball am Fuß in Zone 2 postieren.
- Der Torwart schießt einen ruhenden Ball (1, s. Bildreihe) oder einen kurz vorgespielten Ball aufs Tor.
- Wettbewerb: Welcher Torwart kassiert bei insgesamt 5 Schüssen die wenigsten Treffer?

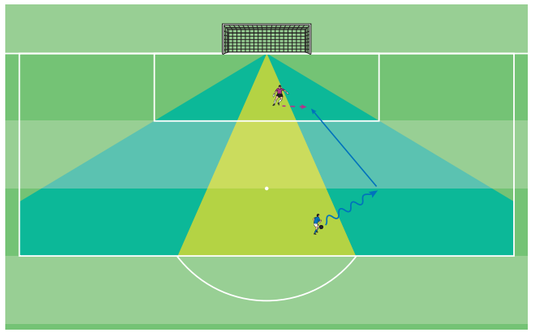
HINWEIS

- Übung erschweren: Schussschärfe erhöhen, Torschussentfernung verringern, Schusswinkel vergrößern!

5.3. STELLUNGSSPIEL

STUFE U15

ABB. 1 TORSCHUSS NACH ZONENWECHSEL (NAHDISTANZ)



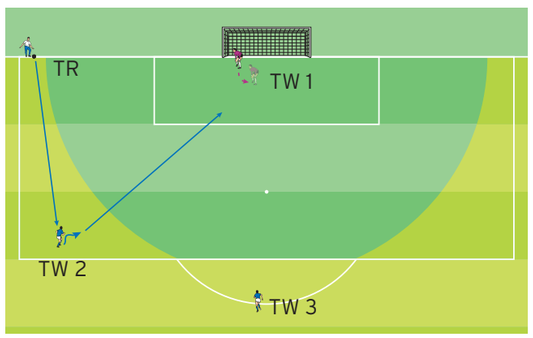
ORGANISATION UND ABLAUF

- Anspiel oder Andribbeln des Angreifers/Torwarts mit Zonenwechsel von innen nach außen mit platziertem flachem Torschuss aus Zone 2 oder Zone 1
- Übung vereinfachen: geringe Abstände beim Zonenwechsel und Anspiel in die Tiefe
- Übung erschweren: Zonenwechsel mit größeren Abständen in Breite und Tiefe

HINWEISE

- Beim Verschieben immer auf der Linie Tormitte/Ball befinden. Nicht zu nah zum kurzen Pfosten kommen.

ABB. 2 ZONENWECHSEL VON ZONE 1 BIS ZONE 3 IN FERNDISTANZ



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer mit Ball am Fuß an der Grundlinie Ecke Strafraum postieren. Torwart 1 steht kurz hinter dem Pfosten, da der Trainer noch in Ferndistanz ist. Torhüterinnen 2 und 3 (hier: Angreiferinnen) gemäß Abbildung postieren.
- Der Trainer passt zu Torhüterin 2 oder 3, die nach Ballmitnahme aus der Ferndistanz aufs Tor schießen.

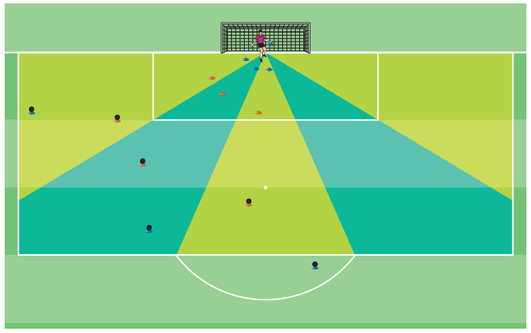
HINWEISE

- Der Torwart muss sein Stellungsspiel der jeweiligen Ballposition anpassen.

5.3. STELLUNGSSPIEL

STUFE U15

ABB. 1 STELLUNGSSPIEL BEI SCHÜSSEN AUS NAH- UND FERNDISTANZ IN DEN ZONEN



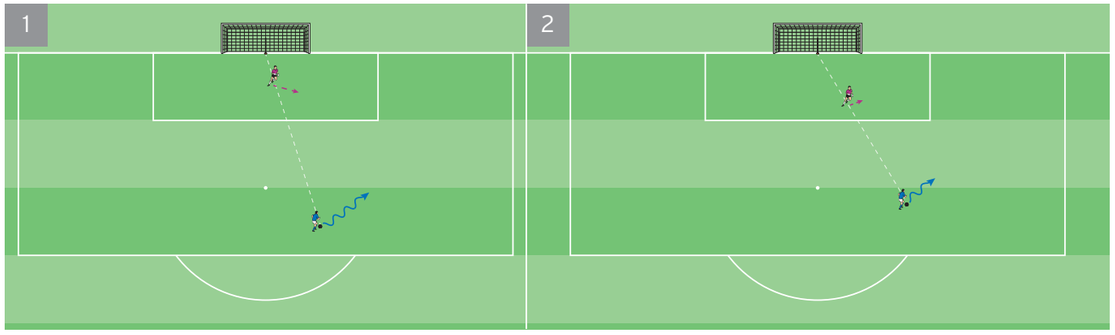
ORGANISATION UND ABLAUF

- 6 rote und 6 blaue Markierungsteller bereitstellen.
- Im Strafraum in jeder Zone sowohl nah (rot) als auch fern (blau) je einen Markierungsteller mit Ball aufstellen.
- Die Torhüterin soll zu jedem Ball einen Markierungsteller vor dem Tor auslegen, der das entsprechende richtige Stellungsspiel aufzeigt.

HINWEIS

- Das Stellungsspiel den wechselnden Entfernungen anpassen!

INFO ORIENTIERUNG DES TORWARTS IN DER GRUNDPOSITION



GRUNDAUFSTELLUNG

- Der Torwart steht auf der Linie zwischen Tormitte und Ball.

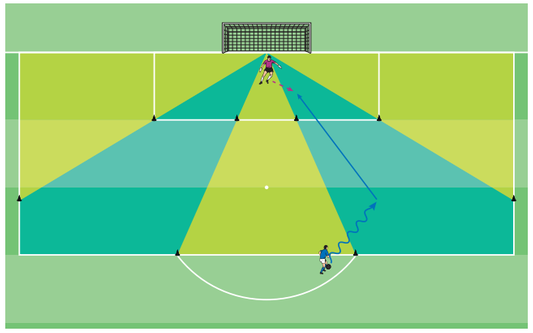
ANPASSEN DES STELLUNGSSPIELS

- Dribbelt der Angreifer nach schräg-vorn, verschiebt der Torwart diagonal nach vorn (s. Abbildung 1), da ein „nur" seitliches Verschieben die lange Ecke öffnen würde!
- Dribbelt der Angreifer weiter, verschiebt der Torwart jetzt nur noch seitlich, um nicht zu weit vor dem Tor zu agieren und optimal auf der Linie Tormitte/Ball zu stehen (s. Abbildung 2). *Merke:* Der Torwart soll den kurzen Pfosten und den Elfmeterpunkt im Augenwinkel sehen!

5.3. STELLUNGSSPIEL

STUFE U17

ABB. 1 ANPASSUNG DES STELLUNGSSPIELS JE NACH ZONENWECHSEL



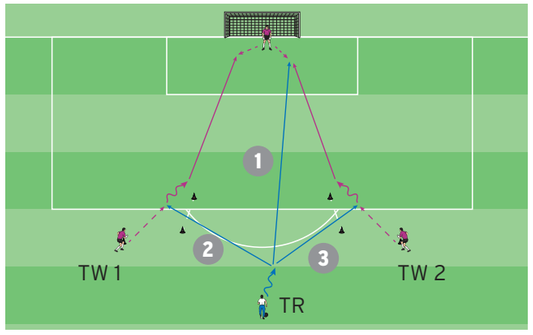
ORGANISATION UND ABLAUF

- Andribbeln des Angreifers aus „Fern"-Zone 3 in „Nah"-Zone 2 (Zonen mit blauen und roten Markierungstellern kennzeichnen). Anschließend Torschuss!

HINWEISE

- Der Torwart sollte sich beim Verschieben immer auf der Linie Tormitte/Ball befinden. Nicht zu nah zum kurzen Pfosten kommen.
- Erhöhte Konzentration! Die Situation erkennen und entweder tief bleiben oder Distanz verkürzen!

ABB. 2 VERÄNDERUNG DES STELLUNGSSPIELS – TORSCHUSS NACH ABLAGE IN ZONE 2



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Trainerin steht mit Ball im Zentrum, die Torhüterinnen 1 und 2 agieren seitlich versetzt außerhalb des Strafraums.
- Die Trainerin legt sich den Ball zum Torschuss vor (1) oder spielt diagonal durch eines der Hütchentore (2) nach außen (Bild 1).
- Das Zuspiel direkt oder nach Mitnahme verwerten (Bild 3).

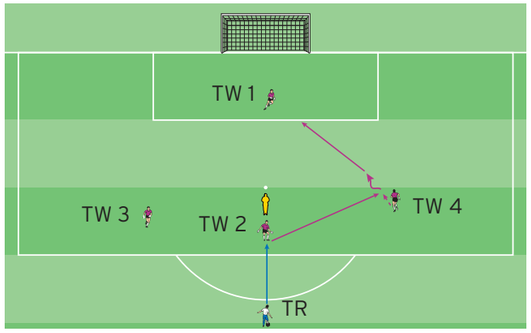
HINWEIS

- Den Ball attackieren, wenn sich die angespielte Angreiferin den Ball zu weit vorlegt.

5.3. STELLUNGSSPIEL

STUFE U19

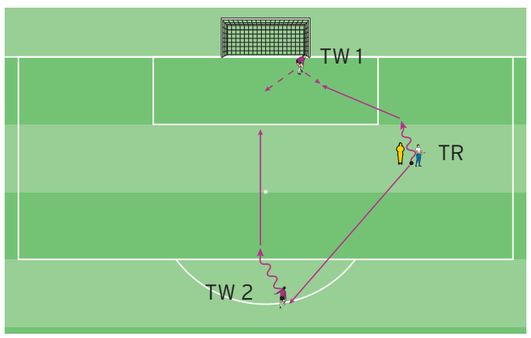
ABB. 1 ERKENNEN, ORIENTIEREN UND ANPASSEN DES STELLUNGSSPIELS I



ORGANISATION UND ABLAUF

- Torhüterin 1 im Tor, Torhüterin 2 vor dem Dummy und seitlich auf den Halbpositionen die Torhüterinnen 3 und 4
- Die Trainerin spielt zu Torhüterin 2, die den Ball mitnimmt und entweder direkt schießt oder auf Torhüterin 3 oder 4 auf den Halbpositionen ablegt, die dann zum Abschluss/1 gegen Torwart kommt (s. Bildreihe).
- Torhüterin 1 findet schnell in das richtige Stellungsspiel.
- Schnell zum Ball diagonal nach vorn schieben und dann die seitliche Bewegung der ballführenden Spielerin mitmachen!

ABB. 2 ERKENNEN, ORIENTIEREN UND ANPASSEN DES STELLUNGSSPIELS II



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer steht mit Ball am Fuß hinter dem Dummy, Torwart 1 im Tor, Torwart 2 etwa 20 Meter zentral vor dem Tor.
- Der Trainer legt sich den Ball entweder rechts oder links am Dummy vorbei und schießt aufs Tor (Bilder 1 und 2) oder er passt zu Torwart 2 im Zentrum (Bild 3), der wiederum nach kurzer Ballmitnahme ebenfalls abschließt.

5.3. STELLUNGSSPIEL

Nach einer Neuorientierung immer versuchen, so schnell wie möglich wieder in die richtige Grundposition zu kommen!

5.4. 1 GEGEN TORWART

5.4. 1 GEGEN TORWART

1 GEGEN TORWART

BLOCKEN

1 Die Annäherungsphase durch Abbremsen und Senken des Körperschwerpunkts beenden.
2 Einnehmen der Grundstellung in der Nahdistanz. Schulterachse im rechten Winkel zum Ball, Wegdrehen/Abkippen nach hinten vermeiden.
3 Knie rotiert nach innen und wird hinter den Ball geführt, die Ausrichtung von Kopf, Schultern und Hüfte bleibt weitestgehend bestehen.
4 Das fallende Knie ist optimal „einrotiert" und blockt den Ball zwischen den Beinen.
5 Den Körper nach der Aktion in eine aktionsbereite Position bringen und die Torwartposition „reorganisieren".

FUSSABWEHR MIT KURZEM BEIN

1 Annäherung und Schusserwartungshaltung in tieferer Grundstellung. Das Körpergewicht optimal in Richtung Vorfuß verteilen, Kopf und Schultern zeigen zum Ball. Wegdrehen und Abkippen nach hinten vermeiden.
2 Das abwehrende Bein rotiert nach außen und wird aktiv hinter den anfliegenden Ball gebracht. Fußspitze zeigt nach außen-oben, der Fuß ist maximal angespannt. Das Standbein gibt über einen festen Bodenkontakt Stabilität.
3 + 4 + 5 Die Fußinnenseite trifft den Ball und lenkt ihn nach vorn-außen ab. Das ballferne Bein wird zur abwehrenden Seite abgesenkt.

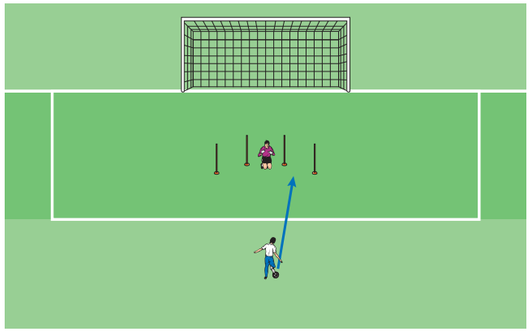
FUSSABWEHR MIT LANGEM BEIN

1 Annäherung und Schusserwartungshaltung in tieferer Grundstellung.
2 Das ballferne Bein schiebt den Körperschwerpunkt auf die Ballseite und das abwehrende Bein wird leicht angehoben.
3 Das abwehrende Bein „außenrotieren" und aktiv hinter den Ball strecken. Die Fußspitze zeigt nach oben, das Bein maximal anspannen.
4 Der ballnahe Arm sichert den Bereich über dem Bein und unterstützt die Ballabwehr. Das ballferne Bein liegt mit dem kompletten Unterschenkel auf dem Boden.
5 Ball nach vorn-außen ablenken.

5.4. 1 GEGEN TORWART

STUFE U13

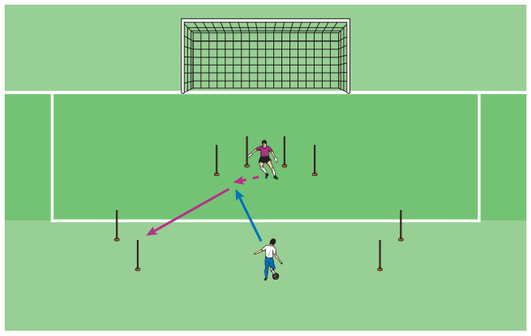
ABB. 1 FUSSABWEHR IM KNIESTAND



ORGANISATION UND ABLAUF

- Etwa 3 Meter vor dem Tor 2 Stangentore errichten (s. Abbildung und Bildreihe).
- Der Torwart kniet im kleinen hinteren Stangentor. Der Trainer versucht, per Flachschuss einen Treffer im vorderen Stangentor zu erzielen.
- Der Torwart wehrt den Schuss durch Fußabwehr mit dem ballnahen Bein ab.
- Die Übung aus dem Kniestand einführen, da dadurch ein größerer Teil des Körpers „fixiert" ist und der Torwart sich auf das Ausstellen des Beins konzentrieren kann.

ABB. 2 FUSSABWEHR IM STAND



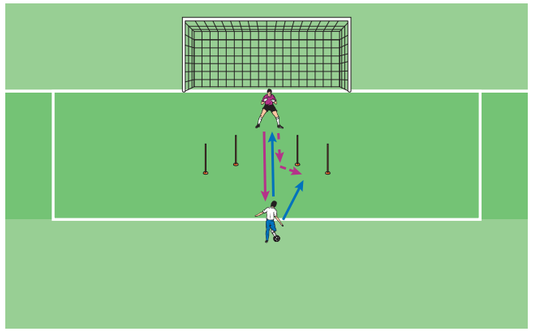
ORGANISATION UND ABLAUF

- Den Aufbau aus Abbildung 1 übernehmen. Zusätzlich im 45-Grad-Winkel 5 Meter davor zwei 2 Meter breite Stangentore errichten. Der Torwart steht im hinteren Stangentor.
- Der Trainer schießt den Ball auf eines der vorderen Stangentore.
- Der Torwart wehrt den Ball durch eine gezielte Fußabwehr mit dem jeweils ballnahen Bein in das 5 Meter entfernte Stangentor ab.
- Der Oberkörper bleibt immer in leichter Vorlage, der Ball wird aktiv abgewehrt!

5.4. 1 GEGEN TORWART

STUFE U15

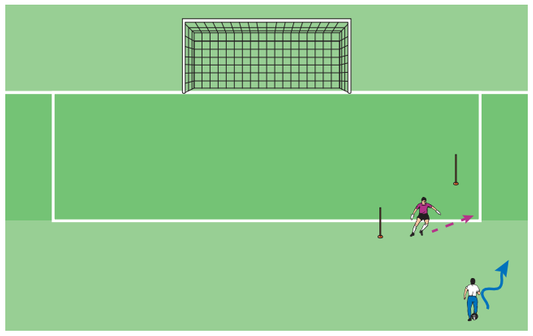
ABB. 1 FUSS-/BEINABWEHR IM STANGENTOR



ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Stangentore (ca. 2 Meter breit) diagonal versetzt in einem Abstand von 2 Metern aufstellen.
- Die Torhüterin agiert etwa 1 bis 2 Meter dahinter.
- Die Trainerin schießt per Dropkick auf die Torhüterin, die den Ball fängt (Bild 1) und zurückrollt (Bild 2).
- Anschließend läuft die Torhüterin etwas über das mittlere Tor hinaus, kommt in die Grundstellung und wehrt den von der Trainerin flach und hart (links oder rechts) geschossenen Ball mit dem kurzen oder langen Bein ab (Bild 3).
- Im Oberkörper stabil bleiben, nicht nach hinten wegkippen!

ABB. 2 VERTEIDIGUNG EINES STANGENTORES DURCH KURZEN BLOCK



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart verteidigt ein Stangentor, das ein virtuelles Tor darstellen soll.
- Der Trainer dribbelt diagonal Richtung Grundlinie. Der Torwart orientiert sich zum Trainer und wehrt den Ball mit einem Block ab (s. Bildreihe).

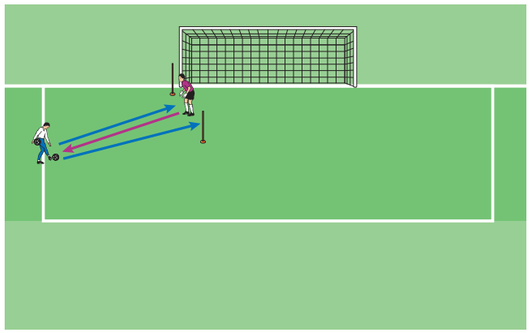
HINWEISE

- Der Torwart muss permanent aktionsbereit sein!
- Der Oberkörper bleibt aufrecht und dreht sich nicht weg!

5.4. 1 GEGEN TORWART

STUFE U17

ABB. 1 FUSS-, BEIN- ODER HANDABWEHR NACH ZUSAMMENSPIEL – KURZE DISTANZ



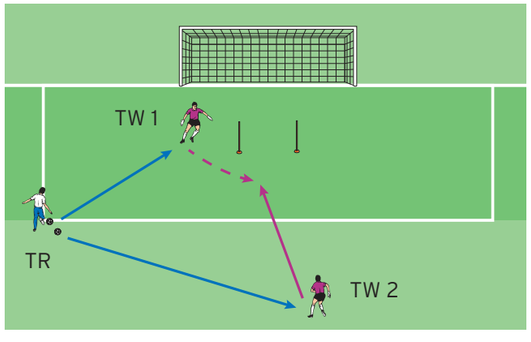
ORGANISATION UND ABLAUF

- Am Pfosten ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen (s. Abbildung).
- Torhüterin im „Tor", Trainerin mit 2 Bällen 5 bis 7 Meter davor, beide passen sich einen Ball zu (Bild 1).
- Aus dem Zusammenspiel schießt die Trainerin einen körpernahen Ball auf die Torhüterin (oder wirft einen zweiten Ball aus der Hand; Bild 2), den die Torhüterin mit Hand oder Fuß abwehren muss.

HINWEIS

- Auch auf das Körperzentrum schießen/werfen.

ABB. 2 FUSS-/BEINABWEHR MIT KURZEM/LANGEM BEIN – KURZE DISTANZ

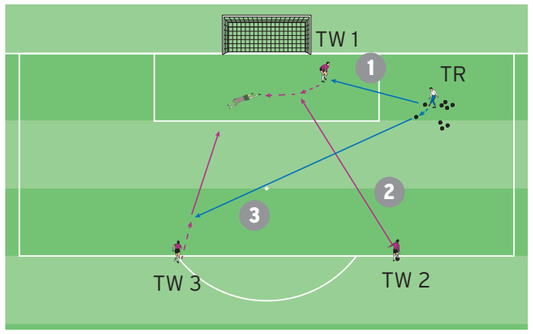


ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein Stangentor 2,5 Meter zentral vor dem Tor aufstellen, der Trainer schießt von der 5-Meter-Ecke (hier liegen mehrere Bälle bereit) auf Torwart 1, der per Fußabwehr ablenkt (Bilder 1 und 2).
- Bei passender Gelegenheit passt der Trainer danach zu Torwart 2 (Bild 3), der direkt flach auf der Stangentor schießt.
- Nach dem Querpass bewegt sich Torwart 1 so schnell wie möglich ins Stangentor und wehrt den flach geschossenen Ball mit langem oder kurzem Bein ab.

STUFE U19

ABB. 1 KOMBIÜBUNG FUSSABWEHR, AUFSETZER, SCHUSS



ORGANISATION UND ABLAUF

- 3 Torwarte und 1 Trainer im und am Strafraum postieren, Bälle beim Trainer und bei Torhüter 2 (s. Abbildung).
- Der Trainer schießt aus der Nahdistanz (Bild 1), Torwart 1 lenkt per Fußabwehr ab.
- Anschließend schießt Torwart 2 volley aufs Tor (Bild 2), Torwart 1 hält den Ball oder lenkt ab.
- Danach passt der Trainer einen weiteren Ball auf Torwart 3, der direkt aufs Tor schießt (Bild 3) – Torwart 1 passt während des Querpasses sein Stellungsspiel entsprechend an.
- Torwart 1 hält den Ball fest oder lenkt ab.

Schüsse aus kurzer Distanz mit schnellen, zielgerichteten Bewegungen attackieren!

5.4. 1 GEGEN TORWART

5.4. 1 GEGEN TORWART

1 GEGEN TORWART

ZONE 1

1 Der Torwart steht in der Grundstellung kurz vor dem Pfosten auf dem Vorfuß. Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt und bildet eine möglichst breite Körperfläche.
2+3 Verändert der Angreifer seine Dribbelrichtung, macht der Torwart diese Bewegung mit.
4 Den freien Ball angreifen oder das Schussbein des Angreifers zustellen.
5 Der Torwart attackiert den in diesem Moment freien Ball und sichert ihn.

ZONE 2

1 + 2 Der Torwart verkürzt die Distanz zum Angreifer.
3 2 bis 3 Meter vor dem Angreifer zum Stehen kommen! Der Angreifer ist in kurzer Distanz zum Torwart, dieser kann den Körperschwerpunkt noch etwas absenken. Der Torwart steht mit leicht nach vorn geneigtem Oberkörper und möglichst breiter Körperfläche.
4 Der Torwart reagiert auf den Schuss, Hände schieben zum Ball.
5 Der Torwart hält den Ball fest.

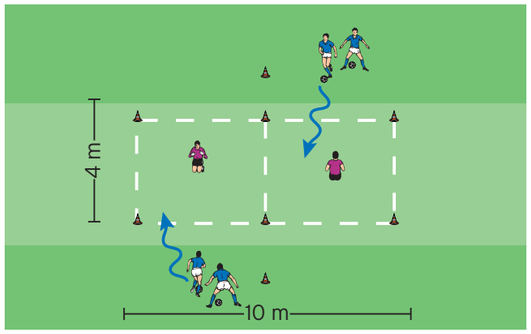
ZONE 3

1 Da der abzudeckende Raum in Zone 3 sehr groß ist, muss die Torhüterin möglichst schnell an den Angreifer rücken.
2 2 bis 3 Meter vor dem Angreifer zum Stehen kommen! Die Torhüterin kann den Körperschwerpunkt noch etwas absenken. Wichtig: Die Torhüterin darf sich jetzt nicht wegdrehen oder nach hinten fallen.
3 Verändert der Angreifer die Dribbelrichtung, macht die Torhüterin diese Bewegung mit und greift den freien Ball an oder stellt das Schussbein des Angreifers zu.
4+5 Die Torhüterin attackiert den in diesem Moment freien Ball und sichert ihn.

5.4. 1 GEGEN TORWART

STUFE U13

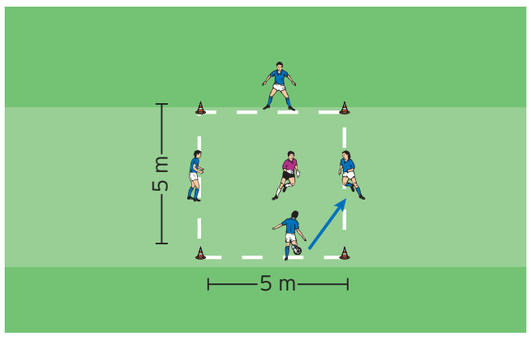
ABB. 1 KRAKENBALL – IM KNIEN GEGEN DRIBBLER



ORGANISATION UND ABLAUF

- Zwei 4 x 5 Meter große Rechtecke markieren.
- Jedem Rechteck 1 Torwart (im Kniestand) zuweisen, außerhalb jeweils 1 Starthütchen mit 2 Spielern postieren.
- Die Spieler am Starthütchen starten nacheinander und versuchen, durch die Rechteckhälfte zu dribbeln. Die Torwarte sollen die Bälle vom Dribbler sichern oder aus dem Rechteck befördern (s. Bildreihe).
- Eine Ballsicherung zählt 2 Punkte, ein Ablenken 1 Punkt, ein Dribbling durch das Rechteck 1 Punkt für den Dribbler.
- Welcher Spieler hat zuerst 8 Punkte erreicht?

ABB. 2 4 GEGEN TORWART



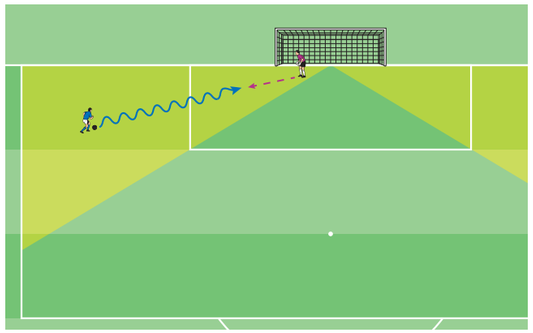
ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein 5 x 5 Meter großes Quadrat markieren.
- Ein Torwart innerhalb, 4 Spieler mit 1 Ball außerhalb postieren.
- Die Außenspieler kombinieren mit maximal 2 Kontakten.
- Der Torwart versucht, den Ball aus dem Eck zu befördern oder mit den Händen zu sichern.
- Wettbewerb: Schaffen die Spieler mehr als 5 Zuspiele in Folge, erhalten sie 1 Punkt. Fußabwehr des Torwarts = 1 Punkt, Ballsicherung mit der Hand = 3 Punkte; bei Erreichen von 5 Punkten endet das Spiel.

5.4. 1 GEGEN TORWART

STUFE U15

ABB. 1 DRIBBLING IN ZONE 1



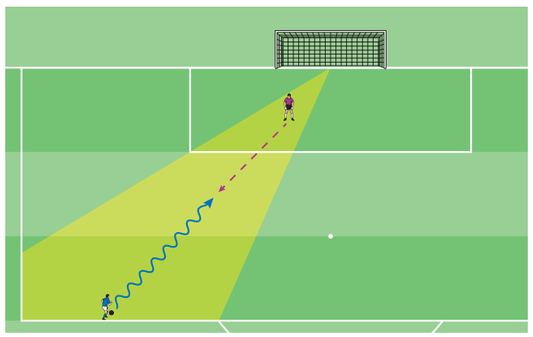
ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein Angreifer dribbelt im Strafraum von Zone 1 fern Richtung Tor und versucht, per Torschuss oder Ausspielen der Torhüterin erfolgreich zu sein.
- Die Torhüterin verkürzt die Distanz und reagiert entsprechend. Wird der Ball zu weit vorgelegt bzw. ist der Ball frei, versucht die Torhüterin, den Ball anzugreifen (s. Bildreihe).

HINWEIS

- Nicht weiter als 0,5 Meter vor den Pfosten locken lassen!

ABB. 2 DRIBBLING ZONE 2 (VON FERN- IN NAHDISTANZ)



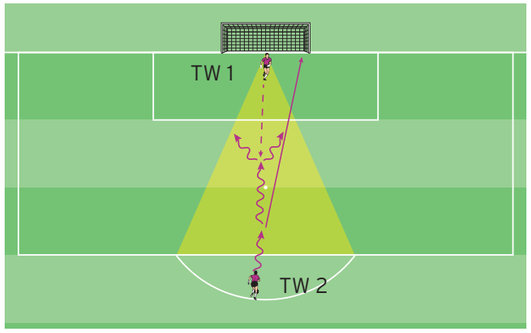
ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Angreiferin startet am Strafraum und dribbelt Richtung Tor.
- Der Torwart startet aus seiner optimalen Position, verkürzt die Distanz zur Angreiferin und versucht, den Torschuss oder das Ausspielen zu verhindern.
- Der Torwart reagiert auf das Verhalten der Ballbesitzerin. Wird der Ball zu weit vorgelegt, versucht der Torwart, den Ball anzugreifen.
- *Hinweis:* Der Torwart sollte rechtzeitig vor der Angreiferin in die Grundstellung kommen.

5.4. 1 GEGEN TORWART

STUFE U17

ABB. 1 1-GEGEN-TORWART-AKTION IM DRIBBLING IN ZONE 3



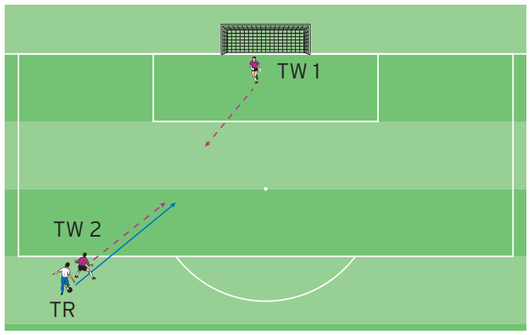
ORGANISATION UND ABLAUF

- Torwart 2 darf entweder in den Strafraum dribbeln und versuchen, den Torwart zu umspielen oder mit dem zweiten Kontakt aufs Tor schießen.
- Ziel: Häufiger an den Torwart herandribbeln.

HINWEISE

- Festigen des Erlernten gegen einen Dribbler
- Schnelles Verkürzen der Distanz zum Angreifer, bei zentralen Angriffsaktionen rechtzeitig in die Grundstellung kommen.

ABB. 2 1-GEGEN-TORWART-AKTION NACH PASS IN DEN STRAFRAUM IN ZONE 2



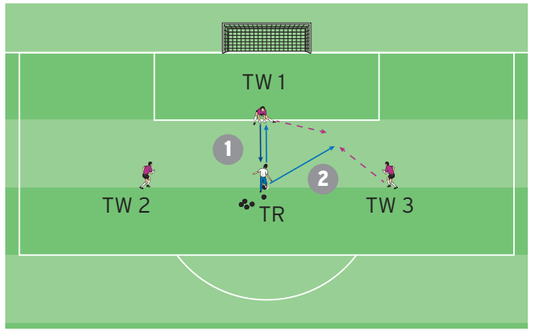
ORGANISATION UND ABLAUF

- Torhüterin 1 steht vor der Torlinie, die Trainerin mit Ball am Fuß 20 bis 30 Meter davor, Torhüterin 2 mit Blick zum Tor im Grätschstand vor ihr.
- Mit dem Pass durch die gegrätschten Beine startet die Aktion.
- Ist Torhüterin 2 zuerst am Ball, kann sie entweder direkt abschließen oder versuchen, Torhüterin 1 auszuspielen.
- Torhüterin 1 entscheidet: Ist es möglich, den Ball vorher zu erlaufen und abzufangen, oder kommt es zu einer 1-gegen-Torwart-Situation?

5.4. 1 GEGEN TORWART

STUFE U19

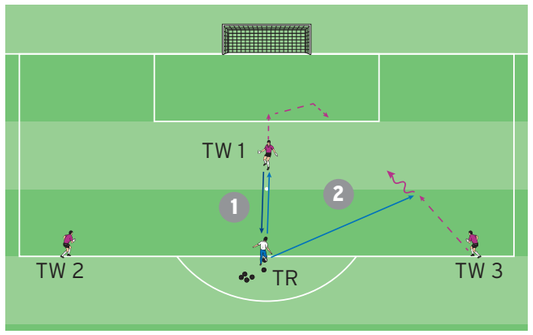
ABB. 1 AUF EINEN PASS REAGIEREN – ATTACKIEREN ODER BLOCKEN IN ZONE 2 (NAHDISTANZ)



ORGANISATION UND ABLAUF

- Torhüterin 1 am 5-Meter-Raum, die Trainerin am Strafstoßpunkt, Torhüterinnen 2 und 3 (hier: Angreiferinnen) im Halbfeld des Strafraums (s. Abbildung).
- Die Trainerin spielt Pendelpässe mit Torhüterin 1 (Bild 1).
- Plötzlich entscheidet die Trainerin, auf welche Torhüterin sie den Ball in den Lauf passt (2 und Bild 2). Torhüterin 1 muss entscheiden, ob sie den Pass attackieren kann oder blocken muss (Bild 3).
- Zu beiden Seiten im Wechsel spielen.

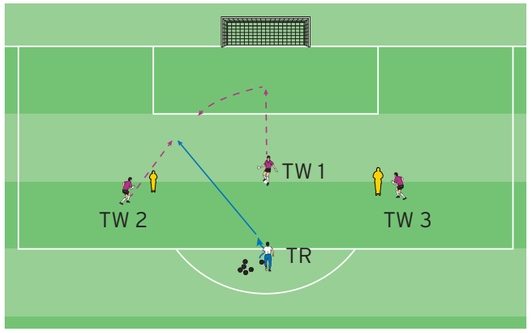
ABB. 2 AUF EINEN PASS REAGIEREN – POSITION IM RAUM FINDEN



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer und Torwart 1 passen sich einen Ball zu (1 und Bild 1).
- Auf Trainerkommando muss sich Torwart 1 rückwärts bewegen und sich orientieren.
- Daraufhin passt der Trainer (Bild 2) in den Lauf von Torwart 2 oder 3 (hier: Angreifer), sodass es zu einer 1-gegen-Torwart-Aktion kommt (Bild 3).
- Zu beiden Seiten im Wechsel spielen.

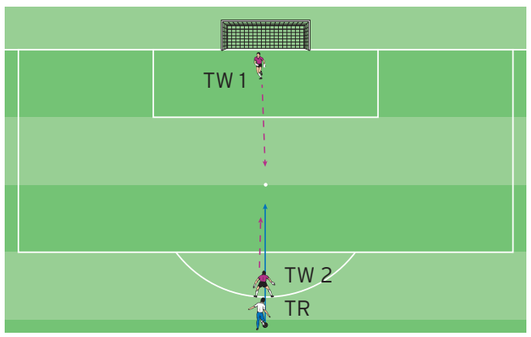
ABB. 3 ENTSCHEIDUNGSTRAINING – ORIENTIERUNG IM RAUM UND BALLANGRIFF



ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Dummys in Verlängerung des 5-Meter-Raums aufstellen.
- Je Dummy eine Torhüterin 2 und 3 (hier: Angreiferinnen) zuweisen. Die Trainerin steht mit Bällen zentral 20 Meter vor dem Tor, Torhüterin 1 auf Höhe des 11-Meter-Punkts.
- Mit dem Andribbeln der Trainerin läuft TW 1 zurück, um in eine Position zu kommen, aus der sie einen möglichen Schuss der Trainerin abwehren kann.
- Die Trainerin passt ohne vorherige Ansage rechts oder links vor den Dummys in die „Schnittstelle“ (Bild 1).
- Entweder kommt es zur 1-gegen-Torwart-Situation, oder die Torhüterin kann das Zuspiel vorher abfangen.

ABB. 4 1 GEGEN TORWART NACH PASS IN DEN STRAFRAUM – ORIENTIERUNG IN ZONE 3



ORGANISATION UND ABLAUF

- Torhüterin 1 agiert vor ihrer Torlinie, die Trainerin steht mit Ball am Fuß 20 bis 25 Meter davor, Torhüterin 2 im Grätschstand vor ihr.
- Die Trainerin passt durch die gegrätschten Beine. Mit dem Pass startet die Aktion.
- Ist Torhüterin 2 vor Torhüterin 1 am Ball, kann sie entweder direkt mit einem Schuss abschließen oder versuchen, Torhüterin 1 auszuspielen.
- Entscheidungstraining: Kann ich den Ball vorher abfangen oder gehe ich in eine 1-gegen-Torwart-Situation?

Schießt der Angreifer im 1 gegen Torwart, statt zu versuchen, ihn zu umdribbeln: Den Ball in tiefer Position erwarten!

KAPITEL 6
RAUMVERTEIDIGUNG

6. RAUMVERTEIDIGUNG

6.1. GRUNDSTELLUNGEN

KOMPLEXE ANFORDERUNGEN

In der Raumverteidigung entschärft der Torwart gegnerische Angriffe, bevor eine direkte Gefahr für sein Tor entsteht. Es handelt sich dabei vor allem um Flanken bzw. flache Hereingaben von der Seite und Flugbälle, Steilpässe aus dem zentralen Bereich aus unterschiedlichen Distanzen.
Im Gegensatz zur Zielverteidigung nimmt der Torwart hier eher den Part des aktiv Handelnden ein, denn er kann/muss entscheiden, ob er in der gegebenen Situation eingreift oder nicht.
Eine gute Raumverteidigung ist in der Regel schwerer zu erlernen und zu schulen als die Zielverteidigung, da es zum einen schwerer ist, die komplexen Spielsituationen im Torwarttraining spielnah nachzustellen und der Torwart zum anderen eine Vielzahl von Faktoren in seine Entscheidung zur Aktion und die darauf folgende Aktion einfließen lassen muss.
Es handelt sich dabei oft um sogenannte „Wenn-dann-Entscheidungsketten". Wenn beispielsweise der gegnerische Mittelfeldspieler nicht unter Druck steht, dann kann er einen gezielten Steilpass spielen. Wenn der gegnerische Stürmer besser zum Tor steht als der eigene Verteidiger, dann muss der Torwart bereit sein, einzugreifen. Und wenn schließlich der Ball gespielt wurde, dann muss der Torwart erkennen, ob er den Ball vor, gleichzeitig mit oder nach dem Stürmer erreicht und dementsprechend seine Entscheidung in Sekundenbruchteilen fällen.
Berechnungsvariablen sind hier die Bahn und die Geschwindigkeit des Balls, die eigene Laufgeschwindigkeit, die des Abwehrspielers und des Gegners. Während Flugbahn und Geschwindigkeit des Balls bei Flanken noch relativ leicht zu berechnen sind, da sich der Ball quer vor dem Gesichtsfeld des Torwarts bewegt, ist dies bei Bällen aus dem Zentrum wesentlich schwerer, da die einzige Veränderung in der relativen Größe des frontal einfliegenden Balls besteht.
Da all das, wie oben bereits angemerkt, im klassischen Training kaum zu bewältigen ist, müssen zumindest die anzuwendenden Techniken der Raumverteidigung (z. B. Abfangen und Fausten des Balls bei Flanken) so gut wie möglich geschult werden, um dem Torwart die nötige Sicherheit zu geben.

6.1. GRUNDSTELLUNGEN

BÄLLE VON DER SEITE

HALBOFFENE STELLUNG

Bei Bällen, die von der Seite in den Strafraum geschlagen werden, sind folgende Punkte bei der Grundstellung zu beachten:
- Blick bleibt auf den Ball gerichtet!
- Hohe, halboffene Stellung!
- Die Position des Torwarts (im Tor und Abstand zur Torlinie) orientiert sich an Position und Schussbein des Flankengebers.
- Leichte Vorspannung (Ballerwartungshaltung)!

BÄLLE AUS DEM ZENTRUM

SCHRITTSTELLUNG

Bei Bällen, die aus dem Zentrum in den Strafraum geschlagen werden, sind folgende Punkte bei der Grundstellung zu beachten:
- Offensives Positionsspiel!
- Blick zum Ball gerichtet!
- Spielgeschehen beobachten (Spieler am Ball, Gegenspieler und Mitspieler im Strafraum)!
- Start-/Schrittstellung einnehmen!
- Leichte Vorspannung (Ballerwartungshaltung)!

6.2. TECHNIKEN

6.2. TECHNIKEN

HOHE BÄLLE AUS DEM ZENTRUM UND VON DER SEITE

Hoch vor das Tor geschossene Flanken von der Seite oder hohe Flugbälle aus zentraler Position mit und ohne Gegnerdruck sollte der Torwart möglichst fangen. Die Grundstellung bei diesen Flugbällen ist immer eine halboffene oder offene Stellung.

Der Spieler am Ball sowie die Gegen- und Mitspieler im Strafraum sind stets im Auge zu behalten! Der Blick sollte immer zum Ball gerichtet sein, um die Flugbahn des Balls richtig einschätzen zu können (Timing!). Es ist situativ zu entscheiden, ob ein Ball attackiert werden kann. Wenn ja, dann sollte immer auf direktem Weg zum Ball gelaufen werden! Dabei ein Coachingwort (z. B. „Torwart“) nutzen und nie rückwärtslaufen. Auch darf nicht spekuliert und der erste Schritt nicht zu früh gesetzt werden.
Bei einer hohen Flanke von der Seite unterscheidet man in hohe Flanke seitlich kurzer Pfosten, hohe Flanke seitlich zentrale Position und hohe Flanke seitlich langer Pfosten. Hier ist mit dem jeweils optimalen Bewegungsablauf (u. a. Schrittfolge) zu agieren. Die anschließende Spieleröffnung erfolgt erst nach vollständiger Sicherung des Balls!

FANGTECHNIKEN

FANGEN HOHER BALL ZENTRAL

1 Einleiten der Aktion: Aus dem offensiven Positionsspiel in Start-/Schrittstellung! Die Flugbahn des Balls einschätzen und die Entscheidung treffen, ob der Ball attackiert werden kann.
2 Direkter Weg zum Ball! Der letzte Schritt vor dem Absprung ist größer (Stemmschritt), die Arme nach hinten führen (Schwung holen).
3 einbeiniger Absprung (Ball von halblinks mit links und Ball von halbrechts mit rechts), Ganzkörperstreckung mit Schwungbeineinsatz
4 Den Ball möglichst mit gestreckten Armen am höchsten Punkt fangen, hohes Schwungbein lange beibehalten.
5 Einbeinige oder beidbeinige Landung. Ball vor der Brust sichern.

FANGEN HOHER BALL SEITLICH – KURZER PFOSTEN

1 Beginn der Laufbewegung mit dem ballfernen Bein; den Ball fest im Blick halten und Orientierung, ob der Laufweg zum Ball frei ist.
2 Absprung vom tornahen Bein zum Ball
3 Schwungbeineinsatz und Ganzkörperstreckung, Blick geht nach vorn-oben, Hände und Arme erwarten den Ball vor und über dem Kopf.
4 Beim Fangen des Balls ist das Schwungbein noch oben, die Schulterachse im rechten Winkel zur Flugbahn des Balls, der Ball wird vor und über dem Kopf gefangen. Wichtig: keine Rücklage!
5 Einbeinige oder beidbeinige Landung; Ball vor der Brust sichern.

HINWEIS: Schwungbein nicht zu früh fallen lassen!

6.2. TECHNIKEN

6.2. TECHNIKEN

FANGEN HOHER BALL SEITLICH – ZENTRALE POSITION

1 erster Schritt mit dem ballfernen Bein
2 Vorbereitung des Absprungs nach vorn-oben (Wichtig: Der Absprung sollte immer nach vorn erfolgen, um sich gegen anrennende Stürmer zu behaupten!)
3 Ganzkörperstreckung mit Schwungbeineinsatz, Ball am höchstmöglichen Punkt fangen.
4 Stabile Körperposition mit hohem Schwungbein wird auch nach dem Fangen des Balls beibehalten.
5 Einbeinige oder beidbeinige Landung; Ball vor der Brust sichern.

HINWEIS: Auf Armstreckung achten!

FANGEN HOHER BALL SEITLICH – LANGER PFOSTEN

1 Laufbewegung kann mit einem kurzen Aufdrehen des ballfernen Beins beginnen (Körper „fällt“ wie beim Sprint in die Laufrichtung).
2 Bewegung zum Ball beginnt mit einem Kreuzschritt, Ball bleibt immer im Blick.
3 Falls möglich, den Ball leicht umlaufen, um ihn in der Vorwärtsbewegung zu attackieren.
4 Beim Fangen des Balls ist das Schwungbein noch oben, die Schulterachse im rechten Winkel zur Flugbahn des Balls, der Ball wird vor und über dem Kopf gefangen. Wichtig: keine Rücklage!
5 Einbeinige oder beidbeinige Landung; Ball vor der Brust sichern.

6.2. TECHNIKEN

6.2. TECHNIKEN

EINHÄNDIGES UND BEIDHÄNDIGES FAUSTEN

Das Fausten wird immer dann angewendet, wenn der Torwart eine hohe Flanke von der Seite oder einen hohen Flugball aus dem Zentrum unter Gegnerdruck nicht fangen kann. Der Torwart hat beim Fausten zwei Optionen: Er faustet den Ball beidhändig oder mit nur einer Hand. Ziel ist immer, den Ball möglichst weit aus der direkten Gefahrenzone herauszubefördern.
Die einhändige Faustabwehr muss der Torwart mit rechts und links beherrschen. Wichtig ist, dass der Torwart seine Entscheidung fausten oder fangen immer möglichst frühzeitig trifft! Beidhändig werden immer solche Bälle gefaustet, die frontal auf den Torwart zufliegen (z. B. hoher Flugball ins Zentrum oder hohe Flanke seitlich auf den ersten Pfosten). Alle anderen Bälle sollten einhändig gefaustet werden, weil dadurch eine größere Weite erreicht wird, sprich der Ball möglichst weit aus der direkten Gefahrenzone befördert werden kann.
Beim Fausten ist ein gutes Timing entscheidend. Von daher ist es als kurze Sequenz immer wieder in die Trainingsabläufe einzuplanen.

FAUSTEN

FAUSTEN SEITLICH – KURZER PFOSTEN

1 Beginn der Laufbewegung mit dem ballfernen Bein, den Ball fest im Blick halten und orientieren, ob der Laufweg zum Ball frei ist.
2 Absprung mit tornahem Bein zum Ball. Angriffsfläche ist die Oberseite der acht Finger, sie sollten möglichst genau gegeneinandergestellt sein. Die Arme sind stark angewinkelt.
3 Blick geht nach vorn-oben, Schwungbeineinsatz. Die Arme explosiv Richtung Ball strecken.
4 Ball in der Endphase der Armstreckung treffen! Im Moment des Ballkontakts nahezu vollständige Streckung der Arme!
5 einbeinige oder beidbeinige Landung

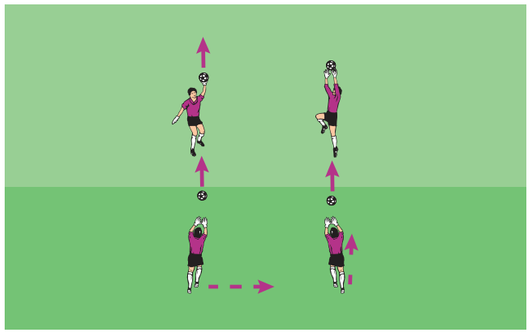
FAUSTEN ZENTRAL – HOHER BALL EINARMIG

1 Beginn der Laufbewegung mit dem ballfernen Bein, den Ball fest im Blick halten.
2 Absprung mit dem ballfernen Bein nach vorn-oben. Bälle von der linken Seite werden mit links gefaustet, Bälle von der rechten Seite mit rechts. Finger einknicken zur Faust, Daumen liegt außen auf dem Zeigefinger. Angriffsfläche ist die Oberseite der vier Finger. Arm nach hinten anwinkeln.
3 aktiver Schwungbeineinsatz
4 Den Ball am höchsten Punkt zentral mit der Faust treffen.
5 einbeinige oder beidbeinige Landung

6.3. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U13

ABB. 1 BALL HOCHWERFEN UND ANDEREN BALL IM SPRUNG FANGEN



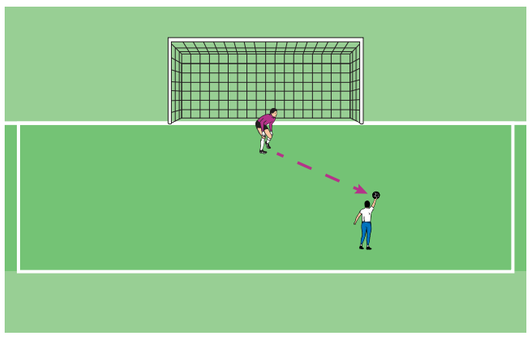
ORGANISATION UND ABLAUF

- 4 Torwarte, jeweils mit Ball, im Quadrat aufstellen lassen.
- Die Torwarte werfen den Ball aus dem Stand gleichzeitig gerade hoch und gehen dann im/gegen den Uhrzeigersinn zum Ball des Nachbarn und fangen diesen (s. Bildreihe).

HINWEISE

- Die Torwarte sollen sowohl vom rechten als auch vom linken Bein abspringen.
- Auf Schwungbeineinsatz achten: Das Schwungbein darf vor dem Fangen des Balls nicht absinken!

ABB. 2 BEWEGUNG ZUM HOCHGEHALTENEN BALL AM ERSTEN PFOSTEN



ORGANISATION UND ABLAUF

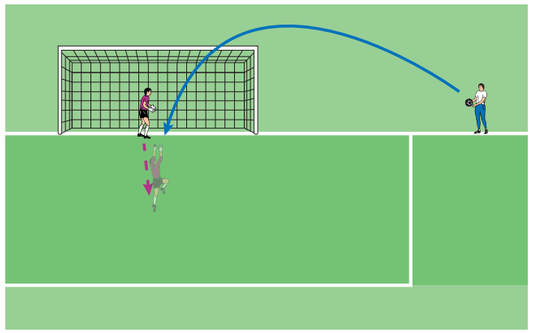
- Die Torhüterin steht in offener Stellung im Tor, die Trainerin auf Höhe des ersten Pfostens mit Ball in Hochhalte (Bild 1).
- Die Torhüterin läuft zum Ball, springt ab und „ergreift" den hochgehaltenen Ball.

HINWEISE

- Zuerst auf dem Absprungbein landen!
- Schwungbeineinsatz und das Schwungbein oben lassen!
- Blick zum Ball, Ball vor Kopf fangen und stabil bleiben!

STUFE U15

ABB. 1 ABFANGEN HOHER BÄLLE MIT WECHSELNDEM SPRUNGBEIN



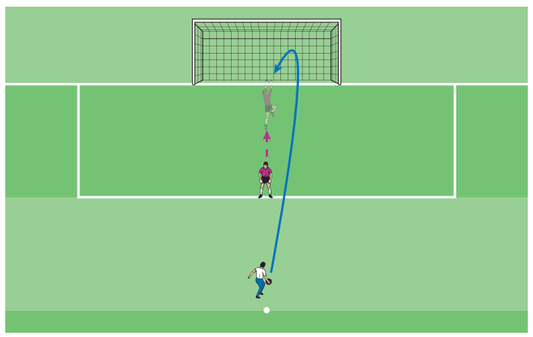
ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart steht in offener Stellung in der Tormitte vor seiner Torlinie, der Trainer 8 bis 12 Meter entfernt an der Grundlinie.
- Der Trainer wirft den Ball hoch zu, der Torwart läuft entgegen und fängt den Ball am höchsten Punkt.
- Nach einigen Durchgängen gleicher Ablauf auf der anderen Seite mit Wechsel des Sprungbeins!

HINWEIS

- Das Schwungbein einsetzen und oben lassen!

ABB. 2 ABFANGEN VON ÜBERKOPFBÄLLEN MIT SEITLICH VERSETZTEN SCHRITTEN IN RICHTUNG TOR



ORGANISATION UND ABLAUF

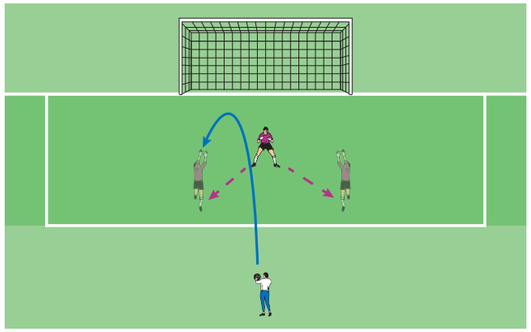
- Der Torwart steht etwa 5 Meter vor dem Tor, der Trainer befindet sich auf Höhe des Elfmeterpunkts.
- Der Trainer wirft den Ball als Bogenlampe in Richtung Torlatte (Bild 2).
- Der Torwart passt seinen Lauf (mit Kreuzschritt) in Richtung Flugbahn des Balls an und fängt ihn am höchsten Punkt vor seinem Kopf ab (Bild 3).

HINWEIS

- Der Blick des Torwarts ist immer zum Ball gerichtet!

6.3. ÜBUNGSFORMEN

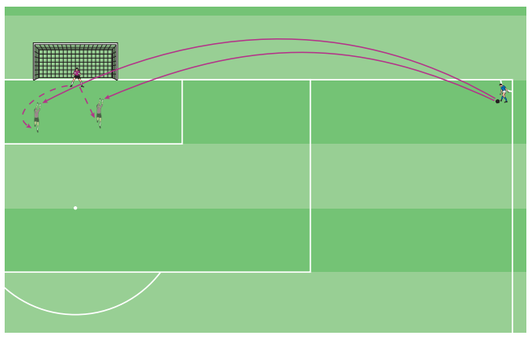
ABB. 3 ABFANGEN GEWORFENER SEITLICHER HOHER BÄLLE AUS KURZER DISTANZ



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Torhüterin steht etwa 1 Meter vor der Torlinie, die Trainerin etwa 8 Meter vor dem Tor.
- Die Trainerin wirft den Ball seitlich hoch.
- Die Torhüterin hat die Aufgabe, ihre Körperachse in Richtung Flugbahn des Balls zu drehen, indem der ballnahe Fuß leicht in Laufrichtung dreht und der ballferne Fuß die Laufbewegung startet (Bilder 1 und 2).
- Idealerweise springt die Torhüterin mit dem dritten Fußkontakt diagonal nach oben zum Ball ab und fängt diesen am höchsten Punkt vor ihrem Kopf (s. Bildreihe).

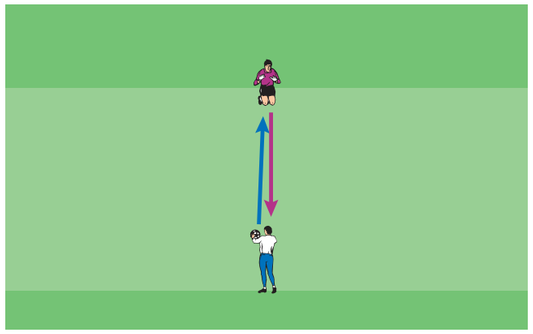
ABB. 4 ABFANGEN GESCHOSSENER HOHER BÄLLE IN DEN 5-METER-RAUM



ORGANISATION UND ABLAUF

- Eine Angreiferin mit Ball in Nähe der Eckfahne postieren.
- Der Torwart agiert aus der Tormitte etwa 1 Meter vor der Torlinie mit Blick zur Ballbesitzerin in halb geöffneter Stellung (Bild 1).
- Die Torhüterin schießt den Ball als Flanke variabel in den 5-Meter-Raum, und der Torwart läuft mit der jeweils optimalen Schrittfolge zum Ball und fängt ihn am höchstmöglichen Punkt (Bild 3). Auf ein gutes Timing beim Absprung achten!

ABB. 5 EINFÜHRUNG BEIDARMIGES FAUSTEN



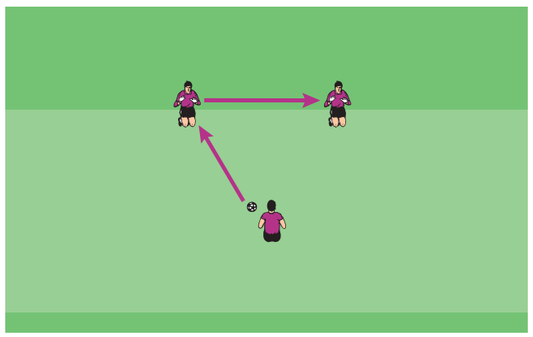
ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer steht mit Ball in der Hand 3 bis 5 Meter vor dem knienden Torwart.
- Der Trainer wirft den Ball in einem leichten Bogen brusthoch zu, der Torwart faustet den Ball mit beiden Fäusten zum Trainer zurück.

HINWEISE

- Angriffsfläche ist die Oberseite der acht Finger, sie sollten möglichst genau gegeneinandergestellt sein.
- Ball in der Endphase der Armstreckung treffen (Bild 2)!

ABB. 6 EINFÜHRUNG EINARMIGES FAUSTEN KNIEND IM DREIECK



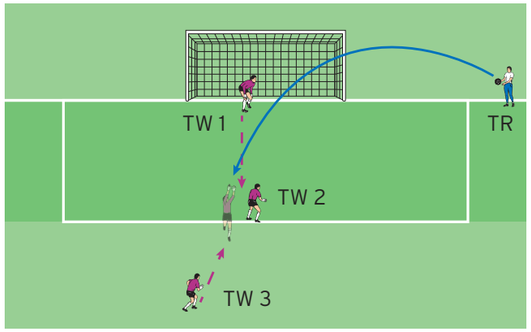
ORGANISATION UND ABLAUF

- 3 Torwarte bilden kniend ein Dreieck (Kantenlänge je nach Leistungsstand 3 bis 6 Meter).
- Die erste Torhüterin wirft den Ball mit beiden Händen im Uhrzeigersinn (danach Gegenrichtung) zum Torwart (Bild 1) – den Ball leicht nach innen versetzt (vom Torwart aus gesehen) auf Kopfhöhe werfen.
- Der Torwart faustet den Ball einhändig zur nächsten Torhüterin (Bild 2), die fängt (Bild 3) usw.
- *Hinweis:* Knie stabil, Rotation des Oberkörpers zum Ball, Treffpunkt zentral mit der Oberseite der 4 Finger!

6.3. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U17

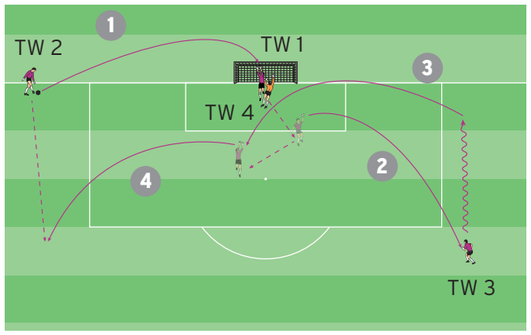
ABB. 1 ABFANGEN VON GEWORFENEN HOHEN BÄLLEN UNTER GEGNERDRUCK



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer steht mit Ball etwas außerhalb des 5-Meter-Raums an der Grundlinie.
- Torwart 1 agiert mittig im Tor, Torwart 2 (hier: Angreifer) etwa 5 Meter davor, Torwart 3 (ebenfalls Angreifer) 8 Meter vor dem Tor und leicht versetzt zu Torwart 2.
- Der Trainer wirft den Ball so in den 5-Meter-Raum, dass sich der Torwart gegen die beiden anderen durchsetzen muss.
- Torwart 2 und 3 (Angreifer) sollen mit Körpereinsatz, aber ohne Foulspiel agieren.

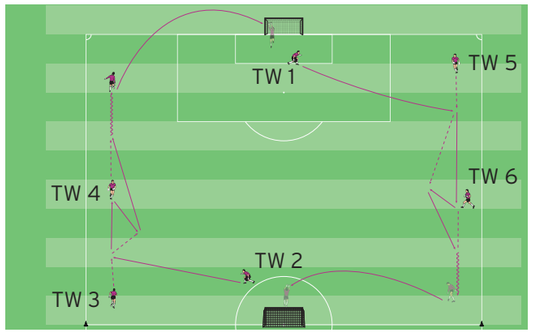
ABB. 2 ABFANGEN VON HOHEN BÄLLEN UNTER GEGNERDRUCK MIT SPIELFORTSETZUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Torwart 1 im Tor, Torwart 4 als Stürmer davor postieren.
- Torwart 2 und 3 agieren als Flankengeber.
- Torwart 2 flankt vor das Tor, Torwart 1 (Bild 1) fängt den Ball ab und setzt das Spiel mit einem präzisen Abwurf auf Torwart 3 (Bild 2) fort.
- Torwart 3 nimmt den Ball mit und flankt erneut vor das Tor (Bild 3). Der Torwart fängt den Ball erneut ab und wirft auf Torwart 2 ab, der zuvor in Position gelaufen ist.

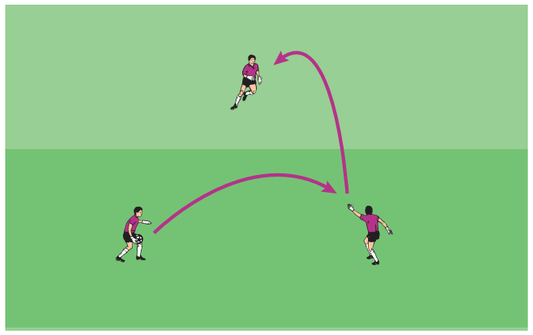
ABB. 3 ABFANGEN VON HOHEN BÄLLEN – RUNDLAUF MIT PASSFOLGEN



ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein Tor mit Torwart auf der Grundlinie, ein weiteres auf der Mittellinie sowie jeweils 2 Torwarte auf jeder Seite als Außenspieler postieren.
- Einleiten der Übung von Torwart 2 durch gezieltes Abwerfen/Zurollen in den Lauf eines Außenspielers.
- Torwart 3 passt zu 4, der den Ball prallen lässt und von Torwart 3 erneut in den Lauf gespielt bekommt. Nach kurzem Dribbling flankt Torwart 4 vor das Tor.
- Torwart 1 fängt den Ball und rollt/wirft auf den anderen Flügel in den Lauf von Torwart 5 usw.

ABB. 4 EINARMIGES FAUSTEN IM DREIECK



ORGANISATION UND ABLAUF

- 3 Torwarte bilden ein Dreieck (Kantenlänge je nach Leistungsstand 6 bis 10 Meter).
- Ein Torwart wirft im Uhrzeigersinn etwa auf Kopfhöhe zum nächsten Torwart, der den Ball mit einer Faust zum dritten Torwart faustet usw.

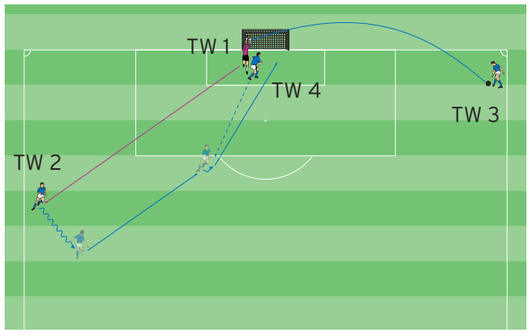
HINWEISE

- Auf eine Dreh-/Streckbewegung des Körpers achten.
- Den Ball etwas vor den Körper des Torwarts werfen.
- Treffpunkt zentral mit der Oberseite der 4 Finger (Bild 3).

6.3. ÜBUNGSFORMEN

STUFE U19

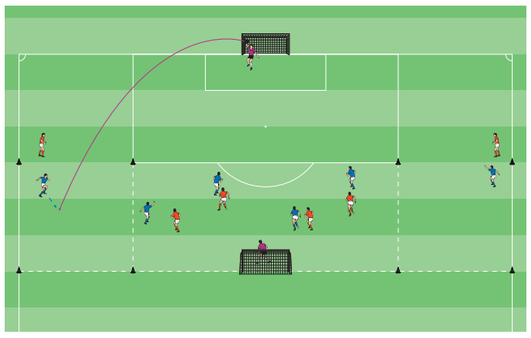
ABB. 1 FLANKE ABFANGEN, ABWURF UND TORSCHUSS ABWEHREN



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Torwarte 2, 3 und 4 als Angreifer bestimmen; Torwart 3 mit Ball am Flügel, Torwart 2 auf der Position des Außenverteidigers. Torwart 4 agiert zunächst bei Torwart 1 im Tor.
- Torwart 1 fängt die Flanke unter Gegnerdruck (Bild 1) und wirft sofort auf den Torwart 2 (Bild 2).
- Torwart 2 dribbelt ins Halbfeld und flankt vor das Tor oder spielt den sich am Strafraum freilaufenden Torwart 4 an, der den Ball mitnimmt und aufs Tor schießt (Bild 3).

ABB. 2 FLANKENSPIEL MIT SPIELEINLEITUNG DURCH ABWURF ODER „SCHARFEN" SPANNSTOSS



ORGANISATION UND ABLAUF

- Einen doppelten Strafraum plus Außenzonen markieren, 2 Teams à 6 Spieler plus Torwart einteilen.
- 2 Spieler jeder Mannschaft den Außenzonen zuweisen.
- Die Spieleröffnung erfolgt durch den Torwart per Abwurf oder scharfem Spannstoß auf einen der beiden Außenspieler (s. Bildreihe).

HINWEIS

- Die Flanken können aus dem Halbfeld oder von der Grundlinie gespielt werden.

Das Timing immer wieder in den Mittelpunkt stellen: Stets versuchen, den Ball am höchsten Punkt zu fangen!

6. RAUMVERTEIDIGUNG

6.4. STANDARDSITUATIONEN

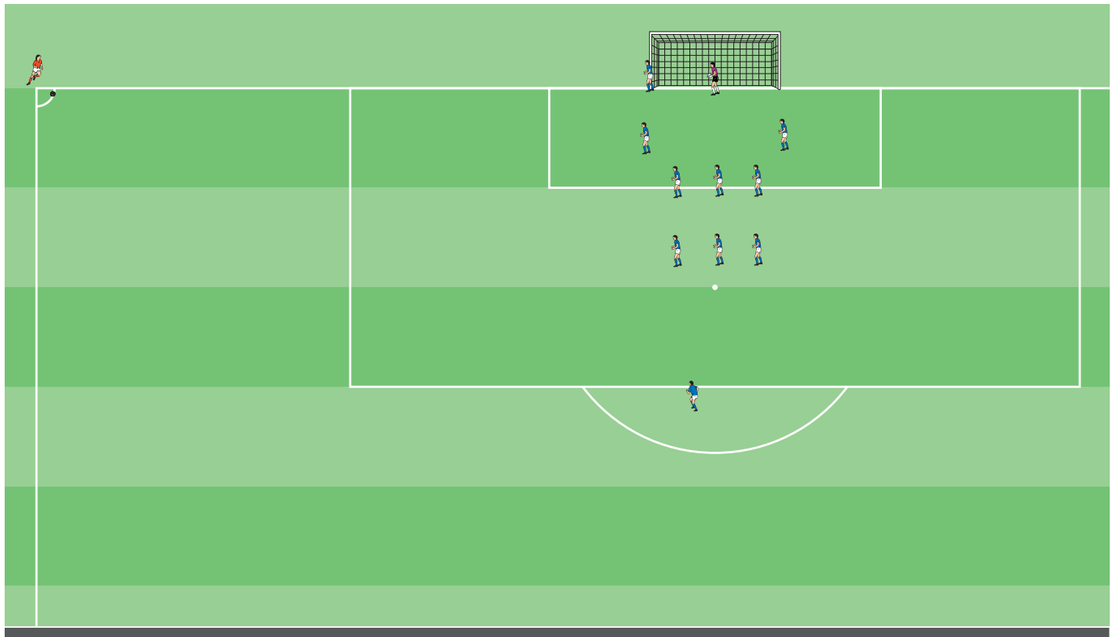
ECKBALL

Beim Eckstoß tummeln sich stets viele Spieler auf engem Raum.
Vor allem für den Torwart ist diese Situation oft unübersichtlich, und er muss sich meist gegen „Freund und Feind" behaupten. Wird eine reine Manndeckung praktiziert, kann es im Strafraum leicht unübersichtlich werden. Eine Mischform aus Raum- und Manndeckung ist hier eine Alternative. Wie dem auch sei: Die Entscheidung hierüber trifft der Cheftrainer! Wünschenswert ist eine gute Abstimmung von Trainer und Torwarttrainer, um auch die Trainingsinhalte entsprechend gestalten zu können.

GRUNDSÄTZE

- Schnelle Organisation der Abwehr und lautstarke Anweisungen an die Mitspieler!
- Erkennen, ob der Ball zum oder vom Tor weg gespielt wird: Wird der Ball vom Tor weggespielt, kann die Verteidigung weiter vorgerückt vor der Torlinie agieren.
- Je nach Philosophie den kurzen/langen Pfosten besetzen.
- Ball beobachten und nicht spekulieren! Erst bewegen, wenn der Bereich, in den der Ball kommen wird, klar ist. Auf ein gutes Timing achten!
- Das richtige Absprungbein wählen: Ecke von rechts, Absprung mit rechts!
- Erkennen, ob der Ball ggf. kurz ausgeführt wird. Dann sofort eine oder zwei Verteidiger zum Ball beordern!
- Immer versuchen, vor den Gegner zu kommen!
- Ist eine Entscheidung getroffen, diese konsequent „durchziehen"!

INFO BEISPIELHAFTE GRUNDAUFSTELLUNG ECKSTOSS – JE NACH TRAINERPHILOSOPHIE



AUFTEILUNG DER SPIELER
- 1 Spieler am kurzen Pfosten
- 2 Spieler auf Höhe der Torpfosten im 5-Meter-Raum
- 3 Spieler auf Höhe des 5-Meter-Raums
- 3 Spieler etwa auf Höhe des Elfmeterpunkts, um einlaufende Stürmer aufnehmen zu können.
- 1 Spieler im Rückraum
- Diese Aufstellung ist eher defensiv, am Elfmeterpunkt ist auch eine 2er-Kette möglich, damit ein zusätzlicher Spieler weiter vorne im Feld agieren kann.

6.4. STANDARDSITUATIONEN

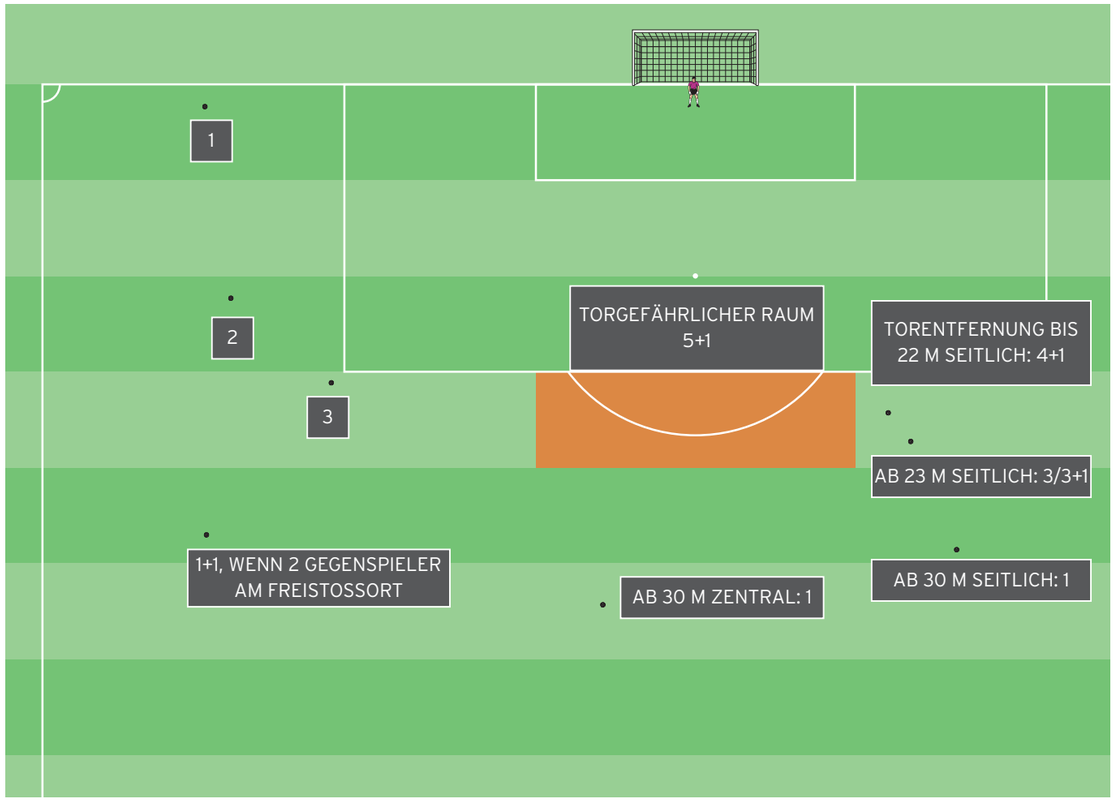
FREISTOSS

Als Grundregel für die Mauerbildung bei Freistößen gilt: Je weiter entfernt vom Tor der Freistoß ausgeführt wird (Breite und Tiefe), desto weniger Spieler bilden die Mauer!

GRUNDSÄTZE

- Wichtig sind schnelle und lautstarke Anweisungen an die Mitspieler!
- Direkte Kommunikation mit dem äußeren Mauerspieler (Blickkontakt!). Der Torwart steht auf Pfostenhöhe und stellt die Mauer.
- Postiert sich ein gegnerischer Spieler neben dem über den Pfosten ausgerichteten Mauerspieler, darf der Torwart den Gegenspieler NICHT als den Spieler bewerten, der über den Pfosten positioniert wurde. Der äußere eigene Spieler darf sich nicht nach innen wegschieben lassen und somit den Weg für den Schuss in das kurze Eck freigeben.
- Als Torwart die Mauerspieler immer lautstark animieren, „groß" und präsent zu bleiben – kein Wegdrehen, den Kopf und den Körper einsetzen!
- Der Torwart sollte den Ball immer sehen können! Dafür besser einen Spieler weniger in die Mauer stellen, als den Ball nicht sehen zu können.
- Generell Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben!
- Ein schnelles Ausführen sollte immer durch einen Spieler, der sich sofort vor den Ball stellt, verhindert werden!
- Erkennen, ob ein Freistoß direkt oder indirekt ausgeführt wird (schnelles Handeln!).
- Im Idealfall bestimmt der Trainer die Mauerspieler und teilt diese der Mannschaft mit.

INFO ZAHL DER SPIELER IN DER MAUER ABHÄNGIG VOM BALLORT



6.5. MITSPIELEN HINTER DER ABWEHR

Unter Mitspielverhalten versteht man unter anderem das Abfangen einer Flanke, das Ablaufen eines Passes in die Tiefe oder das Antizipieren von gefährlichen Situationen in der Defensive. Wichtig ist ein „geistiges" Mitspielen, d. h., der Torwart muss das Spielgeschehen ständig beobachten und je nach Einzelfall entscheiden, welches Eingreifen sinnvoll ist.

Aufmerksam: Manuel Neuer erläuft einen Pass in die Tiefe!

Es ist bekannt, dass ein Torwart im Spiel immer mehr mitspielende als abwehrende Aktionen hat. Dabei muss er ständig die Situation analysieren und entscheiden: Kann ich den Steilpass erlaufen, oder kommt der Verteidiger an den Ball? Bin ich anspielbar für einen Mitspieler, der den Ball abgefangen hat, oder muss ich meine Position anpassen? Wenn der Ball kontrolliert am Fuß oder in der Hand ist, wird der Torwart durch ein schnelles Umschalten direkt wieder zum ersten Offensivspieler.

„NÄHE" ZUR ABWEHR

Während bei gegnerischem Ballbesitz die seitliche Position des Torwarts mit dem Hinweis darauf, dass er sich stets auf einer gedachten Linie zwischen Tormitte und Ball bewegen soll, recht einfach zu definieren ist, wird es bei der richtigen Höhe schwieriger. Die Wahl des richtigen Abstands vom Torwart zu seiner Abwehrkette hängt von zwei Faktoren ab:

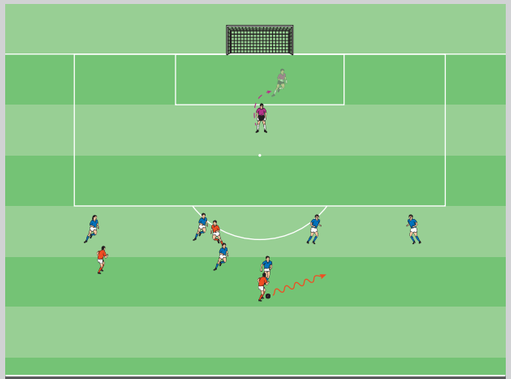
1. Der Torwart sollte sein Stellungsspiel so anpassen, dass er nicht von einem Fernschuss überrascht werden kann.
2. Der Torwart sollte so nah an seiner Abwehrkette sein, dass kein Ball zwischen Abwehrkette und Torwart gespielt werden kann bzw. dass er eine günstige Ausgangsposition einnimmt, um einen Steilpass zu erlaufen.

Dieser idealtypische Zustand ist in der komplexen Spielsituation natürlich nicht immer herstellbar. Daher sollte der Torwart lernen, schnellstmöglich den besten Kompromiss unter Einbeziehung aller Handlungsoptionen der Gegenspieler, seiner Mitspieler und sich selbst zu finden.
Darüber hinaus ist es wichtig, dass der Torwart jede Aktion im Spiel konzentriert verfolgt und stets aktionsbereit ist, um folgende Situationen erfolgreich lösen zu können:

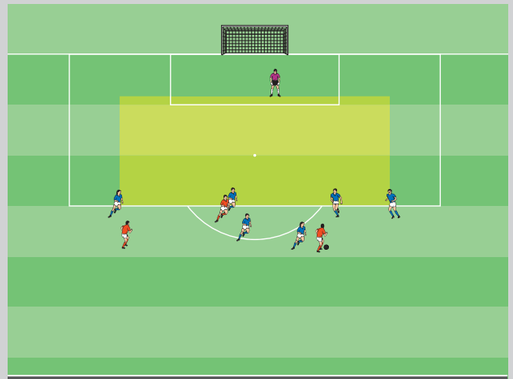
- 1-gegen-Torwart-Situationen: Offensiv und mutig agieren, den Ball angreifen.
- Bei einem Pass in die Tiefe erkennen, ob der Verteidiger zuerst an den Ball kommt, dann selbst wegbleiben. Ist dies nicht der Fall, den Ball vor dem Gegner klären bzw. in die 1-gegen-Torwart-Situation gehen.
- Eine Anspielstation für den Verteidiger schaffen.
- In Ballbesitz erkennen, ob das Spiel ruhig/schnell aufgebaut werden kann, oder ob der Ball sicherheitshalber herausgeschlagen werden muss.
- Ruhe und Souveränität am Ball ausstrahlen.

6.5. MITSPIELEN HINTER DER ABWEHR

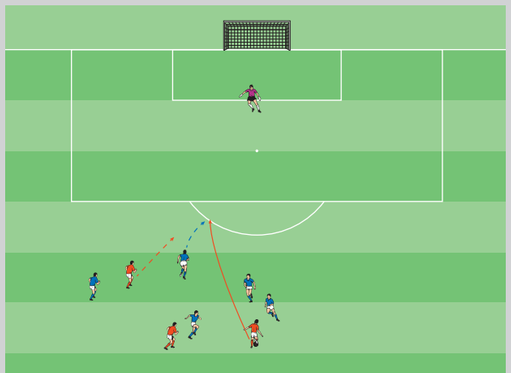
INFO EXEMPLARISCHE GRUNDSITUATIONEN



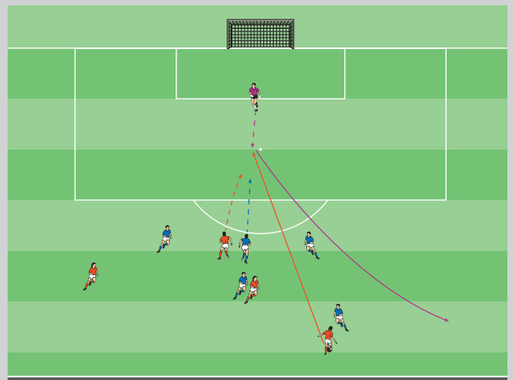
Das Spielgeschehen ständig beobachten! Ist der Gegner in Ballbesitz, sollte der Torwart seine Position stets dem Ballort anpassen! Er bewegt sich auf der imaginären Linie zwischen Ball und Tormitte ...



... kontrolliert permanent den Abstand zur Abwehrkette und den Raum vor ihm. Dabei prüft er ständig seine Handlungsoptionen.



Kommt der Verteidiger klar vor dem Gegner in Ballbesitz, abwartend agieren und sich anspielbereit zeigen!



Entscheidet sich der Torwart, einen zu tief gespielten Ball abzulaufen, muss er diese Entscheidung zu 100 % und ohne zu zögern durchziehen und den Ball konsequent klären oder im Idealfall aufnehmen!

KAPITEL 7
OFFENSIVSPIEL

7.1. FUSSTECHNIKEN

7.1. FUSSTECHNIKEN

SPIEL MIT DEM BALL

Die fußballerischen Anforderungen an den modernen Torwart werden zusehends komplexer. Nicht erst seit dem „Ersatzlibero“ Manuel Neuer im Achtelfinale der WM 2014 gegen Algerien ist ein mitspielender Torwart im Spitzenbereich zum Standard avanciert. Anspiele unter Druck sicher verarbeiten oder Spielverlagerungen per Flugball in der Spieleröffnung sind Anforderungen, die beherrscht und somit trainiert werden müssen. Da ein fußballerisch gut ausgebildeter Torwart auch in die Spieleröffnung mit einbezogen wird, ist er erster Offensivspieler des Teams!
Neben dem Beherrschen der Zuroll- und Abwurftechniken, die insbesondere für das schnelle Umschaltspiel entscheidend sind, sind für die Spieleröffnung die Fußtechniken von allergrößter Bedeutung. Diese müssen im gesamten Ausbildungsverlauf immer wieder fester Bestandteil des Lehrplans sein und automatisiert werden. Denn in Drucksituationen im Wettspiel bleibt keine Zeit, über technische Umsetzungen nachzudenken. Vielmehr müssen diese mit „schlafwandlerischer Sicherheit“ abrufbar sein, um Spielfortsetzungsmöglichkeiten (Vororientierung) prüfen zu können. Darum ist es für jeden Trainer wichtig, ein differenziertes Bild vom Leistungsstand seiner Spieler zu haben, um die jeweiligen Schwächen schwächen bzw. Stärken stärken zu können.

FUSSTECHNIKEN

PASSEN MIT DER INNENSEITE

1 Laufbewegung zum Ball. Orientierung, welche Möglichkeiten der Spielfortsetzung vorhanden sind.
2 Das Aufsetzen des Standbeins vorbereiten.
3 Ausholbewegung des Spielbeins und Ausdrehen des Spielbeinfußes: Hüfte fixieren, um dem Spielbein ein gutes „Widerlager“ zu bieten.
4 Das im Knie leicht angewinkelte Spielbein trifft den Ball etwas vor dem Körper, wobei der Fuß im Sprunggelenk durch Anziehen der Zehen in Richtung Schienbein fixiert wird. Treffpunkt des Balls ist etwa eine Fußbreite neben dem Standbein.
5 Das Standbein bleibt bis zum Ende der Bewegung stabil und in der Hüfte fixiert, das Spielbein schwingt dem Ball nach.

PASSEN/FLUGBALL MIT DEM SPANN

1 Laufbewegung zum Ball, Arm auf der Standbeinseite nach hinten führen, Oberkörper stabilisieren; Rotation in der Hüfte vermeiden.
2 Die Ausholbewegung des Spielbeins beginnt bereits, bevor das Standbein den Boden berührt. Die Hüfte ist fixiert und möglichst gestreckt.
3 Das Standbein etwa eine Fußlänge neben dem Ball aufsetzen.
4 Der Fuß ist gestreckt (Zehen Richtung Boden) und im Sprunggelenk fixiert, die Bewegung des Schussbeins geht gerade nach vorn, keine Rotation in der Hüfte!
5 Das Schussbein geht dem Ball nach!

7.1. FUSSTECHNIKEN

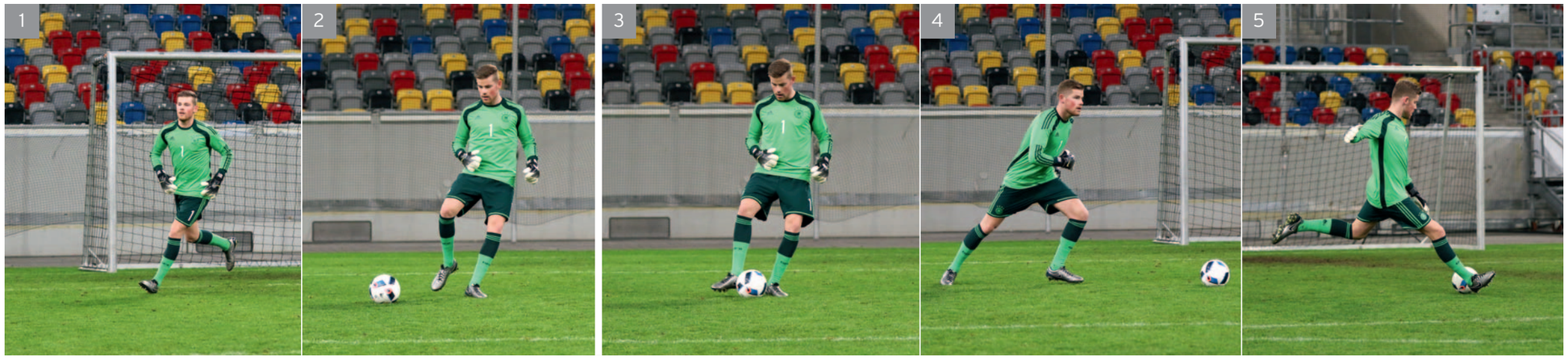
7.1. FUSSTECHNIKEN

PASSEN MIT FUSSWECHSEL I

1 Laufbewegung zum Ball
2 Der Ball wird mit der Innenseite des ballentfernten Fußes so vorgespielt, dass der Anschlusspass mit dem anderen Fuß auf direktem und schnellem Weg gespielt werden kann (exakter erster Kontakt!).
3 Letzte Überprüfung, ob Passweg frei ist.
4 Zupassen des Balls (hier mit der Innenseite)
5 Schussbein schwingt nach.

PASSEN MIT FUSSWECHSEL II

1 Laufbewegung zum Ball. Orientierung, welche Spielfortsetzung möglich ist.
2 Vorbereiten des Ballkontakts in Spielrichtung. Der Standbeinfuß leitet das Aufdrehen des Körpers in die neue Spielrichtung ein.
3 Der Ball wird mit der Innenseite des ballnahen Fußes so über das Standbein vorgespielt, dass der Anschlusspass mit dem anderen Fuß auf direktem und schnellem Wege gespielt werden kann (exakter erster Kontakt!).
4 Optimale Annäherung an den Ball, um die Spielfortsetzung mit der situationsangepassten Technik durchzuführen.
5 Ausführung der Fußtechnik (hier Flugball)



PASSEN MIT DEMSELBEN FUSS

1 Laufbewegung zum Ball. Orientierung, welche Möglichkeiten der Spielfortsetzung vorhanden sind.
2 Vorbereiten des Ballkontakts in die Spielrichtung. Beginn des Aufdrehens des Körpers.
3 Der Ball wird mit der Innenseite des ballentfernten Fußes in die zukünftige Spielrichtung vorgespielt.
4 Blickkontakt mit Zielspieler und letzte Überprüfung, ob der Passweg noch frei ist.
5 Zupassen des Balls (hier mit Spannstoßtechnik), danach wieder Reorganisation für Folgeaktion (s. Info 3, S. 26).

7.1. FUSSTECHNIKEN

7.1. FUSSTECHNIKEN

ABSTOSS

1 Laufbewegung zum Ball, Arm auf der Standbeinseite nach hinten führen, Oberkörper stabilisieren; Rotation in der Hüfte vermeiden.
2 Die Ausholbewegung des Spielbeins beginnt bereits, bevor das Standbein den Boden berührt; die Hüfte ist fixiert und möglichst gestreckt.
3 Aufsetzen des Standbeins etwa eine Fußlänge neben dem Ball.
4 Der Fuß ist gestreckt (Zehen Richtung Boden) und dadurch im Sprunggelenk fixiert, die Bewegung des Schussbeins geht gerade nach vorn, keine Rotation in der Hüfte!
5 Das Schussbein geht dem Ball nach!

DROPKICK-ABSCHLAG

1 Vorbereitung des Anwerfens
2 Der Ball wird mit nach vorn gebeugtem Oberkörper ein- oder beidhändig deutlich vor das spätere Schussbein angeworfen.
3 Mit dem Bodenkontakt des Balls Aufsetzen des Standbeins neben dem Ball. Blick zum Ball. Das Schussbein schwingt in Richtung Ziel.
4 Ball auf Höhe des Standbeins kurz nach dem Aufprallen auf den Boden treffen.
5 Körperverwringung, Fuß ist gestreckt und im Sprunggelenk fixiert, Bein schwingt aus der Hüfte und wird explosiv im Kniegelenk gestreckt! Das Schussbein schwingt in Richtung Ziel nach.

HÜFTDREHSTOSS

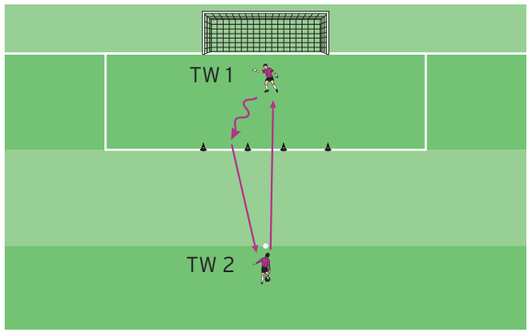
1 Der Torwart steht seitlich zur Schussrichtung mit der Standbeinseite zum Spielfeld.
2 Einhändiges Anwerfen des Balls aus der Hand der Standbeinseite.
3 Nach dem Anwerfen des Balls das Standbein in Schussrichtung aufsetzen.
4 Das Schussbein beschreibt eine Kreisbahn, der Oberkörper kippt etwas zur Standbeinseite ab, idealerweise bilden Standbeinaußenseite und Körperflanke bis zum Kopf eine gerade Linie!
5 Die Bewegung des Schussbeins schwingt dem Ball nach!

7.1. FUSSTECHNIKEN

7.1. FUSSTECHNIKEN

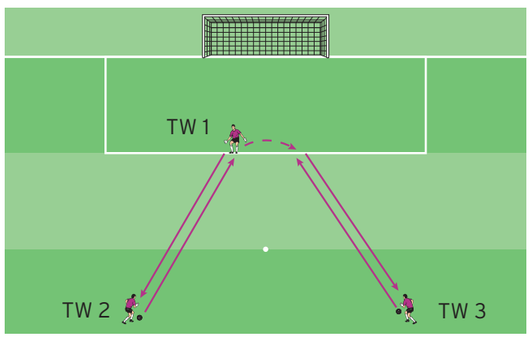
STUFE U13

ABB. 1 MITNAHME UND PASSSPIEL MIT RICHTUNGSVORGABE



ORGANISATION UND ABLAUF
- Am 5-Meter-Raum ein Hütchentor und je ein Hütchen auf Pfostenhöhe errichten, auf jeder Seite eine Torhüterin/einen Torwart postieren (s. Abbildung).
- Zunächst Direktspiel durch das mittlere Hütchentor. Plötzlich gibt Torwart 2 durch Heben eines Arms die Richtung an, in die der Ball mitgenommen werden soll.
- Der Ball wird nach schräg-vorn mitgenommen, sodass er mit dem zweiten Kontakt (je nach Leistungsstand auch mehrere Kontakte möglich) zurückgespielt werden kann.

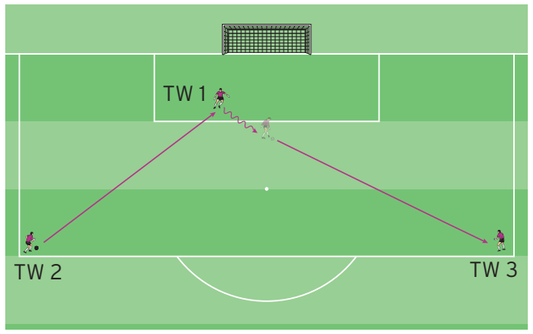
ABB. 2 TORWARTSPEZIFISCHES PASSSPIEL I



ORGANISATION UND ABLAUF
- Torhüterin 1 am 5-Meter-Raum, Torwarte 2 und 3 rechts und links auf den Halbpositionen postieren.
- Torwart 3 (Bild 1) spielt den Ball zu Torhüterin 1, diese spielt direkt zurück (Bild 2).
- Anschließend läuft sie zur anderen Seite (hier: Torwart 2), lässt das Zuspiel ebenfalls prallen usw.

HINWEISE
- Erschwernis: Beide Torwarte spielen ebenfalls direkt!
- Exaktes Passspiel auch unter Druck!

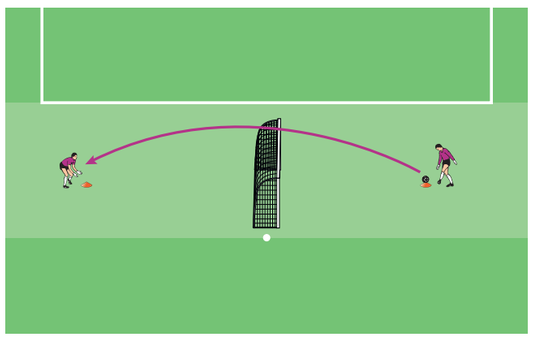
ABB. 3 TORWARTSPEZIFISCHES PASSSPIEL II



ORGANISATION UND ABLAUF
- Torwart 1 vor dem Tor, Torwarte 2 und 3 jeweils am Strafraumeck postieren (s. Abbildung).
- Flacher, scharfer Ball auf Torwart 1, der den Ball so mitnimmt (Bild 1), dass er mit dem 2. Kontakt scharf und genau zum anderen Torwart spielen kann (Bilder 2 und 3).
- danach gleicher Ablauf von der anderen Seite

HINWEIS
- Den Ball so mitnehmen, dass er schnellstmöglich zur anderen Seite gespielt werden kann.

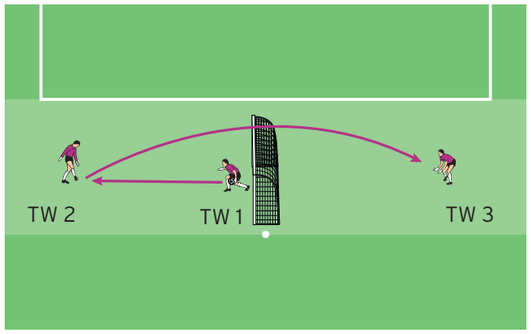
ABB. 4 ABSTOSS VON EINER ERHÖHUNG ÜBER DAS TOR



ORGANISATION UND ABLAUF
- Ein 5-Meter-Tor als Hindernis nutzen und auf jeder Seite etwa 10 Meter davor einen Markierungsteller als Abstoßerhöhung aufstellen.
- Aufgabe: Mit einem exakten, geraden Spannstoß über das Tor zum anderen Torwart spielen.

HINWEIS
- Die Erhöhung dient dazu, den Ball genau mit dem Spann zu treffen, ohne Gefahr zu laufen, in den Boden zu treten. Dadurch fällt es leichter, das Fußgelenk festzustellen.

ABB. 5 FLUGBALL EINES ZUGEROLLTEN BALLS



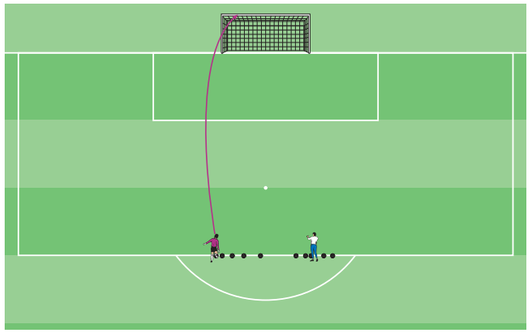
ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein 5-Meter-Tor als Hindernis nutzen und auf jeder Seite etwa 10 Meter davor eine Torhüterin/einen Torwart postieren. Torwart 1 fungiert als Anspieler vom Tor aus.
- Aufgabe: Torwart 2 schießt einen zugerollten Ball per Spannstoß über das Tor zur anderen Seite auf Torwart 3.

HINWEISE

- Darauf achten, dass der Ball nicht zu „scharf" gerollt wird!
- Auf eine genaue Bewegungsausführung achten!
- Beidfüßig üben!

ABB. 6 LATTENSCHUSS-WETTBEWERB



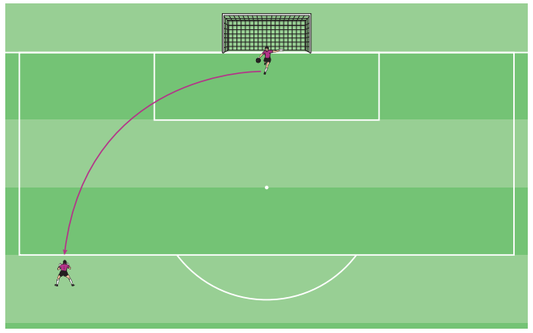
ORGANISATION UND ABLAUF

- Bälle auf der Strafraumlinie bereitlegen und versuchen, diese gegen die Latte zu schießen.

HINWEISE

- Diese sehr motivierende Wettkampfform animiert, den Abstoß auch in der Freizeit zu trainieren.
- Den Wettbewerb erweitern, indem aus der Luft verwandelte Nachschüsse zusätzlich belohnt werden (Kopfball +1, Direktabnahme +2, Fallrückzieher +5).

ABB. 7 ABSCHLAG DROPKICK ÜBER KURZE DISTANZ



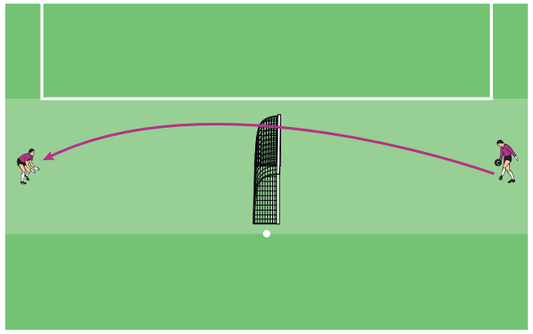
ORGANISATION UND ABLAUF

- 1 Torwart und 1 Torhüterin stehen sich in einem Abstand von etwa 25 Metern gegenüber.
- Aufgabe: Zielgenau per Dropkick zuspielen.

HINWEISE

- Bei der Ausführung als Dropkick anfangs beidhändig anwerfen. Gelingt dies gut, können die Torwarte versuchen, den Ball mit dem Gegenarm anzuwerfen.
- Den Ball während des gesamten Ablaufs anschauen.

ABB. 8 HÜFTDREHSTOSS ODER DROPKICK ÜBER EIN TOR



ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein 5-Meter-Tor als Hindernis nutzen und auf jeder Seite etwa 10 Meter davor einen Torwart postieren.
- Aufgabe: Den selbst angeworfenen Ball per Dropkick oder per Hüftdrehstoß über das Tor zum anderen Torwart spielen, der möglichst direkt fängt.

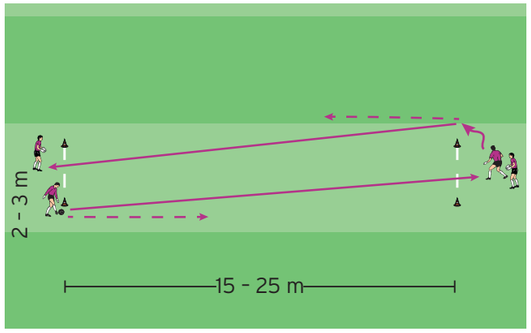
HINWEISE

- Den starken und den schwachen Fuß verwenden!
- Darauf achten, dass Bein und Fuß im Moment des Schusses komplett gestreckt und gerade sind.

7.1. FUSSTECHNIKEN

STUFE U15

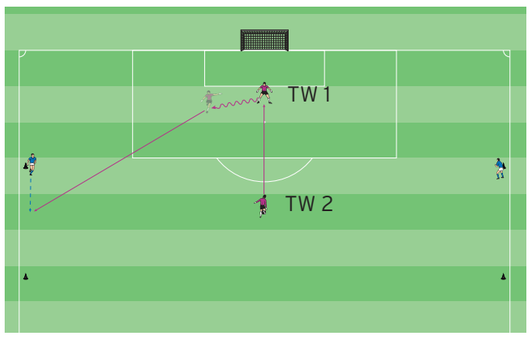
ABB. 1 PASSSPIEL MIT NACHLAUFEN



ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 etwa 3 Meter breite Hütchentore im Abstand von 15 bis 25 Metern errichten, mindestens 3 Torwarte.
- Der Ballbesitzer spielt einen scharfen Pass mit der Innenseite/dem Spann durch das gegenüberliegende Hütchentor.
- Der Passempfänger steht etwa 2 Meter hinter seiner Hütchenreihe und nimmt den Ball nach schräg-vorn rechts/links am Hütchentor mit einem Kontakt mit und spielt den Ball diagonal durch das andere Hütchentor wieder zurück.
- Jeder Torwart/jede Torhüterin läuft dem Ball nach.
- *Wichtig:* Der erste Kontakt geht immer nach schräg-vorn!

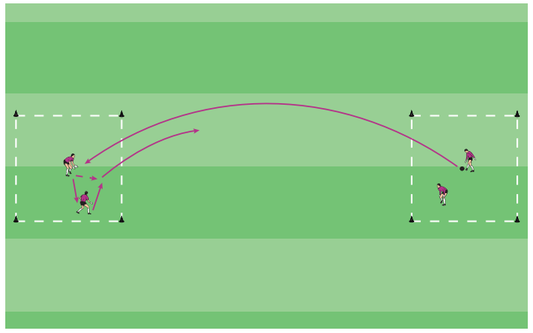
ABB. 2 RÜCKPASS AUF TORWART – SPIELAUFBAU ÜBER AUSSEN IN EIN „PASSFENSTER“



ORGANISATION UND ABLAUF

- Torwart 2 steht mit Ball am Fuß zentral vor dem Tor. Torwart 1 agiert in Erwartung des Rückpasses in zentraler Position.
- 2 Außenverteidiger etwa auf Höhe des Strafraums an den Seitenlinien, vor ihnen jeweils eine abgesteckte Strecke
- Rückpass von Torwart 2 (Bild 1), Torwart 1 entscheidet mit dem ersten Kontakt (Bild 2), auf welcher Seite er das Spiel fortsetzen möchte. Gleichzeitig startet der entsprechende Außenverteidiger und fordert den Ball in den Lauf in Richtung der vorderen Markierung. Torwart 1 passt scharf und präzise in den Lauf des Außenverteidigers (Bild 3).

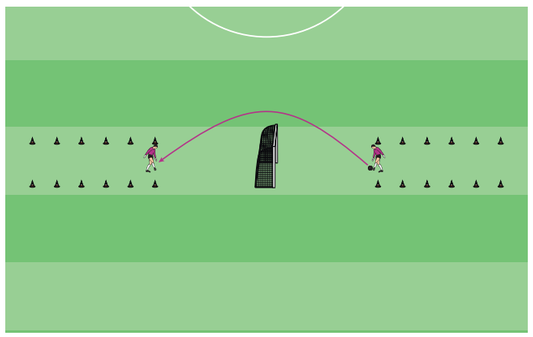
ABB. 3 FLUGBALLWETTBEWERB IN ZIELFELDER



ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Hütchenfelder in einem Abstand von 30 bis 40 Metern markieren (je nach Leistungsstand) und jedem Feld 2 Torhüterinnen zuweisen.
- Eine Torhüterin legt den Ball direkt auf die Partnerin ab, die andere Torhüterin nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt mit und spielt diesen mit dem zweiten Kontakt ebenfalls per Flugball in das andere Zielfeld (s. Bildreihe).
- *Variation:* Die Flugbälle annehmen und erst mit dem zweiten Kontakt ablegen.

ABB. 4 ABSTOSSWETTBEWERB ÜBER EIN HINDERNIS MIT ZUNEHMENDER DISTANZ



ORGANISATION UND ABLAUF

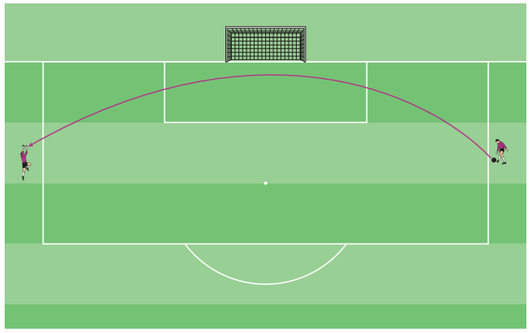
- Ein 5-Meter-Tor als Hindernis aufstellen.
- In jeweils gleichem Abstand vor bzw. hinter dem Tor je ein oder zwei Torwarte zuweisen.
- Flugball über das Tor (s. Bildreihe) auf die andere Seite. Gelingt dies, wird die Distanz um 2 Meter vergrößert.
- Wer schafft es aus der weitesten Entfernung, den Ball über das Tor zu spielen?

HINWEIS

- Auf eine korrekte Schusstechnik achten!

7.1. FUSSTECHNIKEN

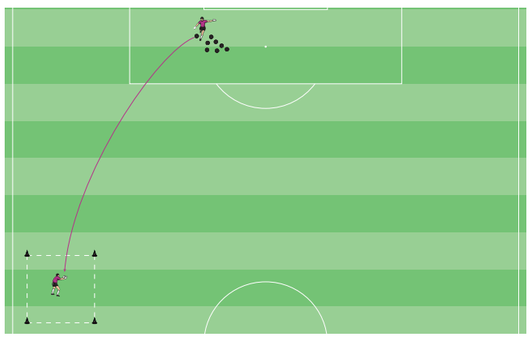
ABB. 5 ABSCHLAG ÜBER DEN STRAFRAUM



ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Torwarte jeweils auf den Außenseiten des Strafraums postieren.
- Die Torwarte sollen den Ball sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Fuß per Hüftdrehstoß so über den Strafraum spielen, dass der jeweils andere Torwart den Ball im Sprung fangen kann.

ABB. 6 ABSCHLAG IN ZIELFELDER



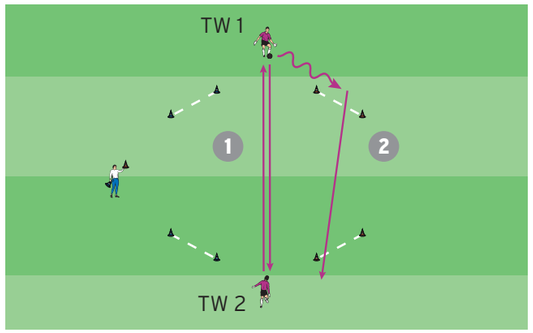
ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Torhüterin befindet sich mit mehreren Bällen im Strafraum. Auf Höhe der Mittellinie mehrere Zielfelder errichten (die Abbildung zeigt eines).
- Die Torhüterin soll den Ball sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Fuß per Dropkick oder per Hüftdrehstoß in eines der Ziele schießen.
- In den Zielfeldern Torwarte postieren, die die Zuspiele wie ein Feldspieler verarbeiten sollen (s. Bildreihe).

7.1. FUSSTECHNIKEN

STUFE U17

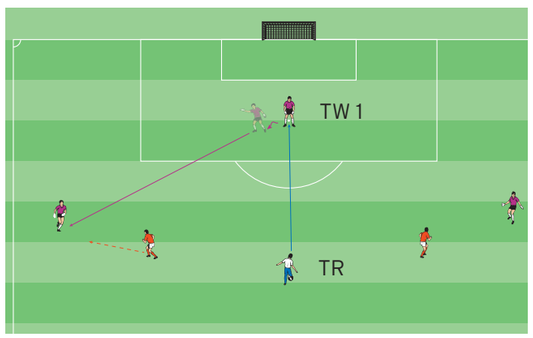
ABB. 1 PASSEN MIT DER INNENSEITE: ERSTER KONTAKT MIT KOGNITIVER ANFORDERUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Aufbau und Anordnung der Torwarte gemäß Abbildung
- Torhüterin 1 passt zu Torhüterin 2, die direkt zurückspielt (1). Zeitgleich zeigt die Trainerin die Ballmitnahmerichtung an, indem sie eine rote oder blaue Kappe hochhält.
- Torhüterin 1 nimmt den Ball Richtung angezeigtes Hütchentor mit und spielt möglichst mit dem 2. Kontakt durch beide Hütchentore auf Torhüterin 2 zurück (2).
- Per koordinativer Aufgabe (z. B. Sidesteps, seitwärts laufen) kehrt sie zurück zur Ausgangsposition.
- Torhüterin 2 spielt nun zu 1, die lässt klatschen, während die neue Ballmitnahmerichtung angezeigt wird.

ABB. 2 PASSEN/FLUGBALL MIT DEM SPANN AUF AUSSENVERTEIDIGER

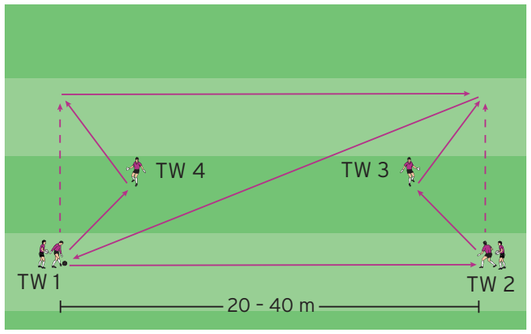


ORGANISATION UND ABLAUF

- Torwart 1 auf Höhe des Elfmeterpunktes postieren.
- Der Trainer steht mit Ball 30 Meter zentral vor dem Tor, 2 weitere Spieler stehen auf den Außenverteidigerpositionen.
- 2 gegnerische Mittelfeldspieler agieren dazwischen.
- Pass auf Torwart 1 (Bild 1), der den Ball zu einer Seite mitnimmt (Bild 2) und auf den jeweiligen Außenverteidiger spielt (Bild 3).
- Die gegnerischen Spieler laufen mit der Ballmitnahme des Torwarts den jeweiligen Außenverteidiger an und setzen diesen unter Druck.

7.1. FUSSTECHNIKEN

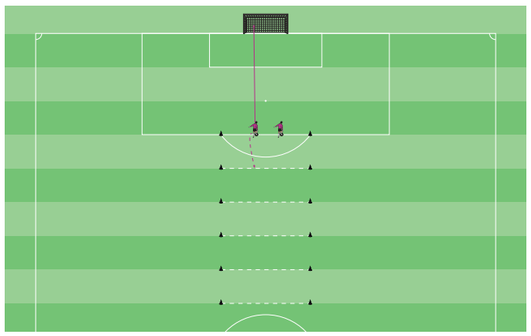
ABB. 3 PASSEN/FLUGBALL MIT DEM SPANN – ABLAGE ÜBER DEN DRITTEN



ORGANISATION UND ABLAUF

- 4 Torhüterinnen gemäß Abbildung postieren.
- 1 spielt einen langen, geraden Flugball auf 2.
- 2 legt den Ball kurz diagonal auf 3 ab und bekommt den Ball danach von 3 diagonal auf die andere Seite gespielt.
- Anschließend spielt 2 lang diagonal auf 1. 1 spielt kurz auf 4, bekommt den Ball wieder und spielt erneut lang gerade auf 2, die in Position gelaufen ist.
- Nach jeweils 4 bis 6 gespielten Pässen wechseln 1 und 4 sowie 2 und 3 die Positionen.
- *Hinweis:* Auf genaues Ablegen achten!

ABB. 4 WETTBEWERB: PER DROPKICK ODER HÜFTDREHSTOSS INS TOR

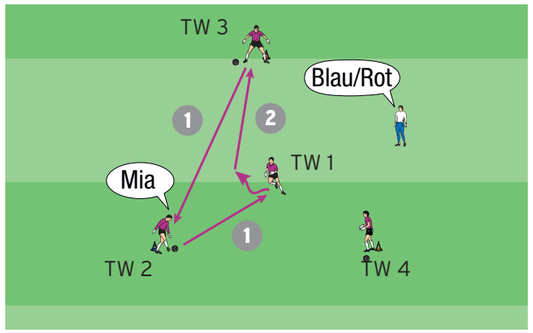


ORGANISATION UND ABLAUF

- Von der Strafraum- bis zur Mittellinie etwa alle 5 Meter Torschusslinien markieren.
- 2 Torhüterinnen starten am Strafraum und haben jeweils 3 Versuche, den Ball per Dropkick oder Hüftdrehstoß direkt und ohne vorherige Bodenberührung ins Tor zu schießen.
- Wer dies schafft, geht eine Linie weiter.
- Wer 3 ungültige Versuche hat, muss wieder eine Linie zurückgehen.
- Wer schafft es als Erste, von der Mittellinie aus einen gültigen Treffer zu erzielen?

STUFE U19

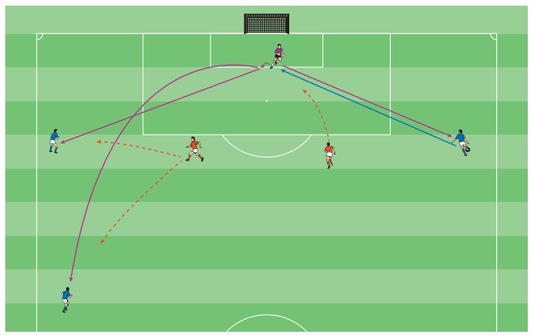
ABB. 1 BALLMITNAHME MIT KOGNITIVER ANFORDERUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Aufbau und Anordnung der Torhüterinnen gemäß Abbildung
- Der Trainer ruft 2 Farben auf: Die erste Farbe bestimmt, von wem Torhüterin 1 den Pass erhält, die zweite, wohin sie den Ball weiterspielen muss.
- Torhüterin 1 orientiert sich entsprechend des Kommandos schnellstmöglich und nimmt eine offene Dreiecksposition zu Passgeberin und Zielspielerin ein.
- Torhüterin 2 spielt einen Pass mit Namensausruf, zeitgleich spielt Torhüterin 3 ihren Ball zu Torhüterin 2 (1).
- Torhüterin 1 leitet den Pass weiter zu Torhüterin 3 (2).

ABB. 2 KOMPLEXE ÜBUNG MIT SPIELVERLAGERUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Einen Torwart dem Tor, 2 Mitspieler den Außenverteidiger- und einen der äußeren Mittelfeldposition zuweisen.
- Zwei Stürmer (rot) zwischen den AV postieren.
- Anspiel auf den Torwart, der sich etwa 8 Meter vor dem Tor befindet.
- Mit dem Anspiel läuft einer der Stürmer den Torwart an, der unter Druck die Entscheidung treffen muss, wie der Ball weitergespielt wird (s. Bildreihe).

HINWEIS

- Schnelles Erkennen der Situation mit Lösung!

7.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

7.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

ZUROLLEN

1 Das ballferne Bein leitet die Bewegung ein. Wird mit rechts zugerollt, ist links das Stützbein.
2 Den Wurfarm nach hinten und das Stützbein mit Fußspitze in Zielrichtung nach vorn führen.
3 Kurz vor Aufsetzen des Stützbeins wird der Oberkörper leicht nach vorn über das Knie geneigt, der Wurfarm holt Schwung.
4 Den Körperschwerpunkt so absenken, dass der Wurfarm nah zum Boden kommt.
5 Flach mit der notwendigen Schärfe in Zielrichtung rollen mit Blick aufs Ziel. Der Wurfarm schwingt Richtung Ziel nach.

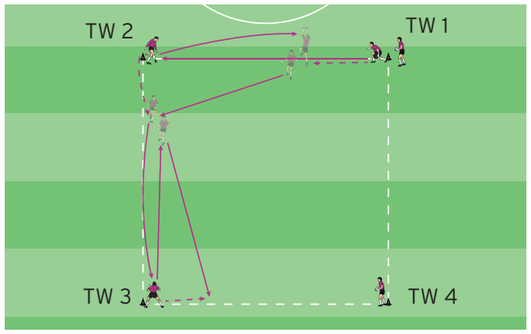
ABWURF

1 Nach Abfangen des Balls läuft der Torwart Richtung Strafraumgrenze. Das Gegenbein der Wurfarmseite wird nach vorn gebracht.
2 Mit dem Beginn des Kreuzschritts der Wurfarmseite wird der Ball nach hinten geführt. Der Ball ist zwischen Innenhand und Unterarm eingeklemmt.
3 Durch den schnellen Überkreuzschritt überholen die Beine den Oberkörper.
4 An den Kreuzschritt schließt sich ein Stemmschritt mit dem Gegenbein an und die Fußspitze zeigt in Wurfrichtung. Mit dem Aufsetzen des Fußes werden Knie und Hüfte der Wurfarmseite eingedreht und dadurch eine Rumpfverwringung (Vorspannung) erzeugt, ...
5 ... die auf den Schulter- und Armbereich übertragen wird. Auf einen „hohen" und gestreckten Arm achten!

7.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

STUFE U13

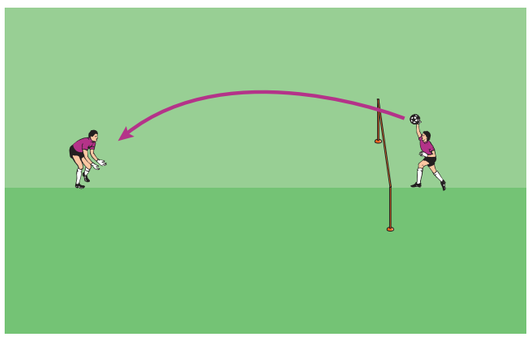
ABB. 1 IM VIERECK ZUROLLEN IN DEN LAUF



ORGANISATION UND ABLAUF
- Ein Quadrat mit 20 Metern Seitenlänge markieren.
- Torwart 1 rollt oder schießt (Bild 1) zu Torwart 2 und läuft nach. Den halbhoch zurückgespielten Ball fängt Torwart 1 (Bild 2) und rollt in den Lauf des sich zuvor um das Hütchen freigelaufenen Torwarts 2 (Bild 3).
- Torwart 2 wiederholt den Ablauf am nächsten Hütchen mit Torwart 3 usw.

HINWEIS
- Auf ein exaktes Zurollen in den Lauf achten!

ABB. 2 ABWURF ÜBER EIN BAND



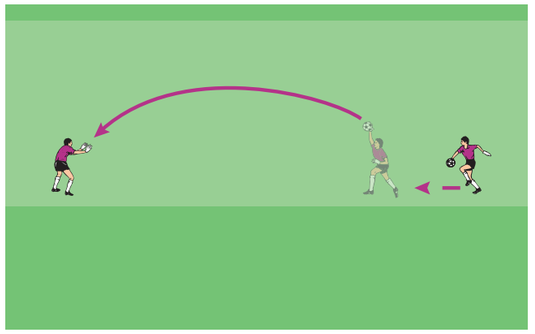
ORGANISATION UND ABLAUF
- 2 Torhüterinnen halten ein Band hoch (Bild 1).
- Der Torwart wirft den Ball als Schleuderwurf so über das Band, dass der Partner gegenüber diesen fangen kann.

HINWEISE
- Das Band sollte so gehalten werden, dass es sich auf Höhe der Mitte des gestreckten Unterarmes befindet. Dadurch bleibt der Oberkörper beim Abwerfen des Balls aufrecht (Brust raus).
- Den Arm möglichst gestreckt und nah am Ohr vorbeiführen.

7.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

STUFE U15

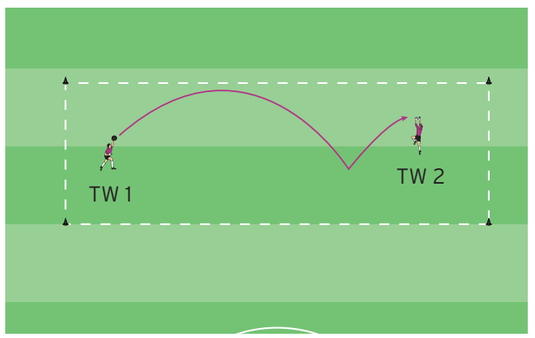
ABB. 1 KOMPLEXER ABWURF AUS SCHRITT UND KREUZSCHRITT IN GEGENÜBERSTELLUNG



ORGANISATION UND ABLAUF
- Zwei Torhüterinnen stehen sich gegenüber.
- Beginnend mit dem Gegenbein des Wurfarms werden 3 zügige Schritte nach vorn gemacht, an die sich ein schneller Überkreuzschritt mit dem Bein der Wurfarmseite anschließt.
- Der Ball wird mit Beginn des Kreuzschritts nach hinten geführt und das Standbein mit Fußspitze zum Ziel hin aufgesetzt: Abwurf des Balls!

HINWEIS
- Technikleitbild siehe Seite 132!

ABB. 2 ABWURF-WETTBEWERB: TORWART VERTREIBEN



ORGANISATION UND ABLAUF
- 2 Torwarte stehen sich in einem 30 bis 40 x 10 Meter großen Feld mit etwa 20 Meter Abstand gegenüber.
- Torwart 1 beginnt mit einem Abwurf Richtung Torwart 2. Erst nach einmaligem Aufprall des Balls darf dieser aufgenommen werden.
- Der Ball muss immer von der Stelle, an der er gefangen wurde, wieder in Richtung Torwart geworfen werden.
- Welcher Torwart schafft es, seinen Partner durch möglichst weite Würfe aus dem Feld zu vertreiben?

KAPITEL 8
AUFWÄRMEN VOR DEM SPIEL

8. AUFWÄRMEN VOR DEM SPIEL

8.1. EINLAUFEN UND DYNAMISCHE DEHNUNG

OFFENSIVSPIEL

ABB. 1 KOORDINATIVE LAUFERWÄRMUNG UND DYNAMISCHE DEHNUNG

3 MINUTEN

ORGANISATION UND ABLAUF

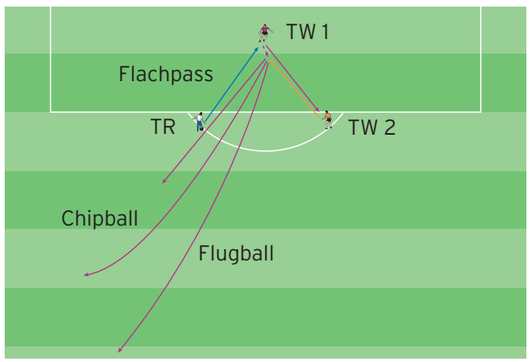
- Einlaufen unter Anwendung verschiedener Übungen des Lauf-ABC (Bild 1)
- Je nach Bedarf unterschiedliche dynamische Dehnübungen (Bild 2) durchführen.

HINWEIS

- Angemessenes Tempo wählen!

ABB. 1 OFFENSIVSPIEL

6 BIS 8 MINUTEN



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer spielt den Ball flach zu Torwart 1, der nach Vororientierung direkt oder mit dem zweiten Kontakt in den offenen Fuß zu Torwart 2 spielt. Nach dem Abspiel erfolgt als Anschlussaktion ein Anbieten von Torwart 1.
- Torwart 2 spielt den Ball zurück zu Torwart 1.
- Sowohl kurze Passdistanzen als auch längere bei Chipbällen, Flugbällen oder Hüftdrehstößen ausführen lassen.

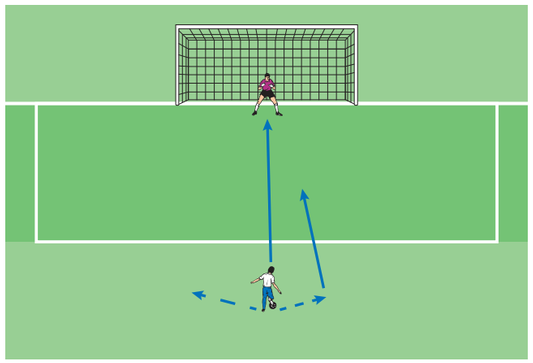
HINWEIS

- Die Bälle immer zielgenau spielen!

8.2. ZIELVERTEIDIGUNG

ABB. 1 FANGEN HALBHOCH MIT ÜBERGANG ZUM ABLENKEN

10 WIEDERHOLUNGEN



ORGANISATION UND ABLAUF

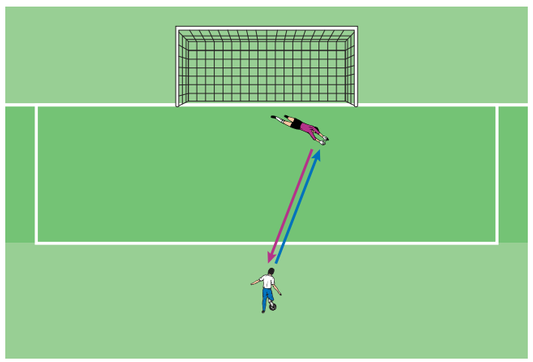
- Der Trainer schießt aus 7 Meter Entfernung kopfhoch oder etwas höher auf den Torwart. Dieser hält den Ball fest oder lenkt ihn ab mittels „schneller Arme“.

HINWEIS

- Der Torwart steht in leichter Vorspannung etwa 30 Zentimeter vor der Torlinie.

ABB. 2 ABKIPPEN FLACH RECHTS UND LINKS

3 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer schießt aus 6 Meter Entfernung mit der Innenseite flach etwa 1 Meter rechts/links im Wechsel seitlich neben den Torwart.
- Der Torwart kippt jeweils ab, hält den leicht geschossenen Ball fest und rollt ihn zum Trainer zurück.

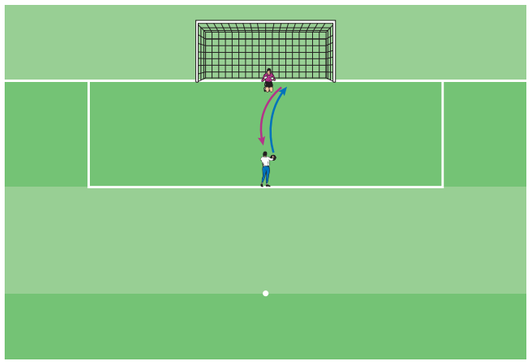
HINWEIS

- Beim Abkippen auf das Setzen des Abdruckbeins leicht seitlich nach vorn achten!
- Den Ball „attackieren“! Das Aufstehen über das angewinkelte untere Bein einleiten.

8.2. ZIELVERTEIDIGUNG

ABB. 3 KNIESTAND – ARME ANGEWINKELT VOR DEM KÖRPER

4 BIS 6 WIEDERHOLUNGEN



ORGANISATION UND ABLAUF

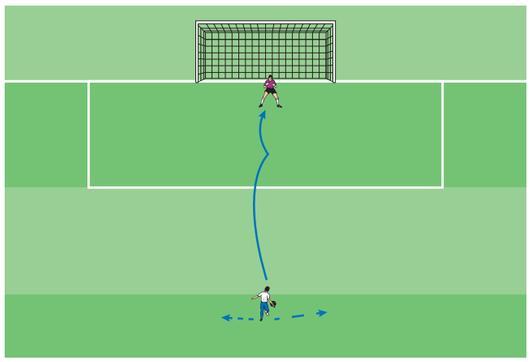
- Der Torwart agiert im Kniestand mit vor dem Körper angewinkelten Armen.
- Der Trainer wirft den Ball seitlich, sodass der Torwart diesen mit langem Arm zum Trainer zurücklenken kann.
- Nach der Aktion geht der Torwart zurück in die Ausgangsposition. Ausführung erfolgt im Wechsel rechts und links.

HINWEIS

- Beinarbeit: Der Torwart soll den Ball „attackieren“ und mit Schwung wieder zurück in die Ausgangsposition kommen.

ABB. 4 FANGEN FLACH NACH AUFSETZER AUF MANN

5 WIEDERHOLUNGEN



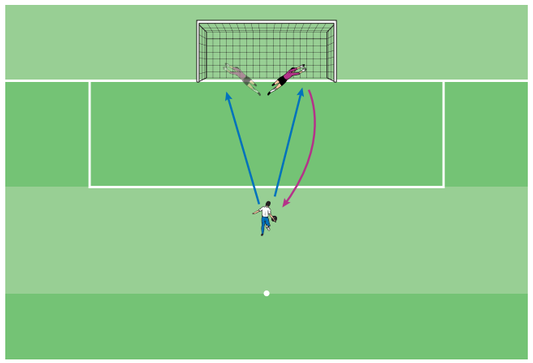
ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer schießt den Ball aus etwa 12 Meter Entfernung aus der Hand per Aufsetzer frontal auf den Torwart.
- Der Torwart geht mit dem Körper in den Ball und sichert ihn mit der „Korbfangtechnik“.

8.2. ZIELVERTEIDIGUNG

ABB. 5 ABKIPPEN HALBHOCH – NACH VOLLEYSCHUSS RECHTS UND LINKS

6 WIEDERHOLUNGEN



ORGANISATION UND ABLAUF

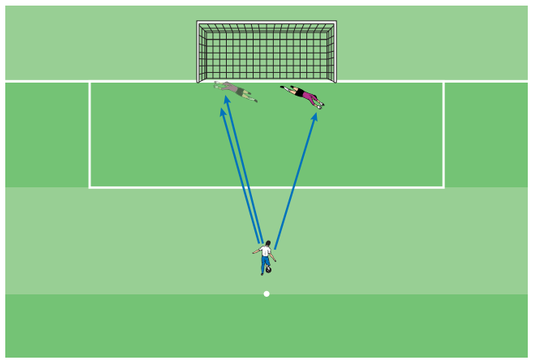
- Der Trainer schießt den Ball aus etwa 7 Meter Entfernung 1 Meter neben den Torwart. Der Torwart fängt den Ball – kann er nicht fangen, lenkt er ab.
- Den Abdruckfuß schräg nach vorn setzen und dann abkippen. Der Torwart wirft den Ball zurück und steht über das untere, angewinkelte Bein auf und geht so zurück in die Ausgangsposition. Danach erfolgt der gleiche Ablauf zur anderen Seite.

HINWEIS

- Den Ball „attackieren“!

ABB. 6 ABLENKEN DES BALLS NACH ABDRUCK

6 WIEDERHOLUNGEN



ORGANISATION UND ABLAUF

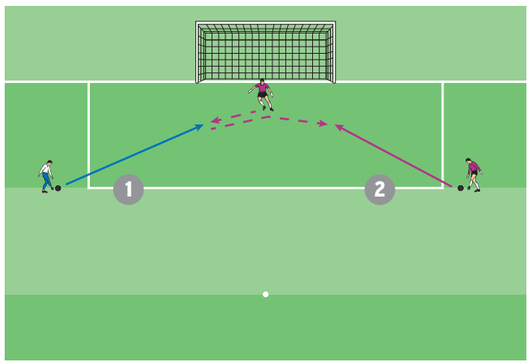
- Der Trainer schießt den Ball aus 10 Meter Entfernung im Wechsel wie folgt aufs Tor:
  - flach rechts, flach links
  - halbhoch rechts, halbhoch links
  - hoch rechts, hoch links
- Der Torwart springt jeweils mit einer Auftaktbewegung (Sidestep-Abdruck) zum Ball und lenkt ihn mit einer Hand ab.

HINWEIS

- Den Ball „attackieren“!

8.2. ZIELVERTEIDIGUNG

ABB. 7 FUSSABWEHR — 4 WIEDERHOLUNGEN



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart bewegt sich aus der Tormitte in Richtung Trainer, kommt rechtzeitig zum Stehen und reagiert auf den Schuss mit einer offenen Fußabwehr (1).
- Danach orientiert er sich über die Tormitte zur anderen Seite und pariert den zweiten Schuss ebenfalls per Fußabwehr (2) usw.

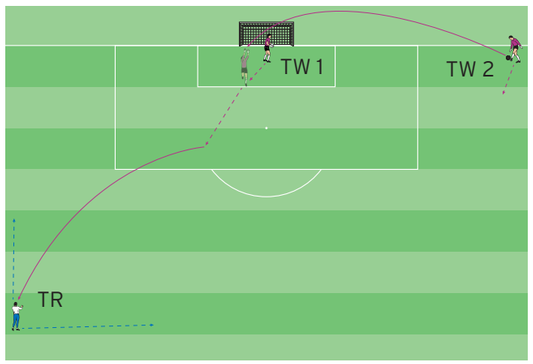
HINWEIS

- Hohe Konzentration und Körperspannung bei der Fußabwehr einfordern!

Die Anforderungen und Belastungen beim Aufwärmen sukzessive steigern, um optimal vorbereitet in den Wettkampf gehen zu können!

8.3. RAUMVERTEIDIGUNG — 1 GEGEN TORWART

ABB. 1 RAUMVERTEIDIGUNG – FLANKEN ABFANGEN MIT SPIELFORTSETZUNG — 6 WIEDERHOLUNGEN



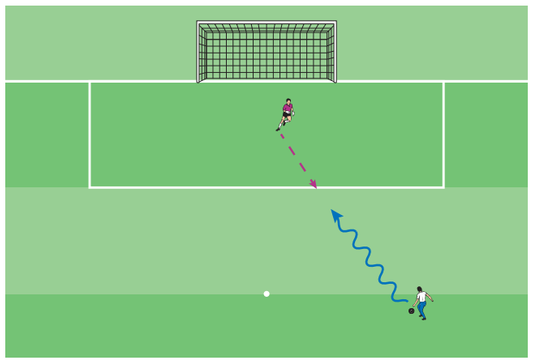
ORGANISATION UND ABLAUF

- Torwart 2 (hier: Angreifer) flankt von der Seite.
- Torwart 1 fängt den Ball, läuft mit dem Ball bis zum Strafraum und simuliert eine Spielfortsetzung per Abwurf oder Hüftdrehstoß zielgenau auf den Trainer.

HINWEIS

- Der Torwart soll so zuspielen, dass der Trainer den Ball wie ein Feldspieler verarbeiten kann.

ABB. 2 1 GEGEN TORWART — 2 BIS 4 WIEDERHOLUNGEN



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Trainer dribbelt Richtung Torwart und versucht, ihn zu umspielen oder einen Treffer per Torschuss zu erzielen.
- Der Torwart versucht, dies zu verhindern.

HINWEISE

- Der Trainer startet sein Dribblng aus Zone 2.
- je Seite maximal 2 Wiederholungen

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:	Deutscher Fußball-Bund
GESAMTVERANTWORTUNG:	Hansi Flick
AUTOREN:	Klaus Thomforde, Michael Fuchs, Marc Ziegler, Silke Rottenberg
REDAKTION:	Klaus Schwarten
INHALTLICHE MITARBEIT:	Carsten Eisenmenger, Thomas Schlieck, Stefan Wessels, Manuel Klon, Ilja Hofstädt, Toma Trocha, Christian Fiedler, Gerd Bode, Jörg Vesper, Walter Pradt (†), Michael Muhr, Christian Hill, Ursula Holl, Jörg Daniel
GRAFISCHES KONZEPT:	PBL MILK GmbH
GESTALTUNG:	Janosch Peltzer, Marion Huslage (Philippka-Sportverlag)
FOTOS:	Klaus Schwarten (Philippka-Sportverlag), Getty-Images-Bongarts, DFB
DRUCK:	Druckhaus Cramer GmbH & Co. KG, 48268 Greven