

Freiherr - vom - Stein Schule

Sport

Frau Sieper

„Das Anforderungsprofil des
Torhüters und Möglichkeiten eines
spezifischen Trainings“

von

Pascal Zimmermann



1 Oliver Kahn und Jens Lehmann bei der WM2006

Hessisch-Lichtenau, 05.04.2010

Inhaltsverzeichnis

Fachwortverzeichnis	S. 5
Vorwort	S. 6-7
1. Torwart(allgemein)	S. 8
2. Voraussetzungen	S. 9-13
2.1 Persönlich	S. 9
2.2 Körperlich	S. 9-11
2.2.1 Körpergröße	S. 9-10
2.2.2 Körpergewicht	S. 10
2.2.3 Körperbau	S. 10-11
2.3 Konditionell	S. 11-13
2.3.1 Ausdauer	S. 11
2.3.2 Kraft	S. 11
2.3.3 Schnelligkeit	S. 11-12
2.3.4 Beweglichkeit	S. 12
2.3.5 Koordination	S. 12-13
3. Torwartspezifische Grundlagen	S. 14-18
3.1 Grundstellung	S. 14
3.2 Aufnehmen und Fangen von Bällen	S. 14-15
3.2.1 Flache Bälle	S. 15
3.2.2 Halbhohe Bälle	S. 15
3.3 Fausten	S. 16
3.4 Hechten	S.16
3.5 Abstoß	S.16
3.6 Abschlag	S. 16-17
3.6.1 Volley	S. 17
3.6.2 Dropkick	S. 17
3.7 Abrollen	S. 17
3.8 Abwurf	S. 17-18
3.8.1 Schlagwurf	S. 18
3.8.2 Schwungwurf	S. 18
4. Torwartspezifische Taktik	S. 19-20

4.1 Stellungsspiel	S. 19-20
5. Spezifisches Training	S. 21-32
5.1 Aufwärmen	S. 21-23
5.1.1 Rollen und Stoppen	S. 21-22
5.1.2 Zuwurf	S. 22
5.1.3 Dropkickzuspiel	S. 22
5.1.4 Zurückfedern	S. 22
5.1.5 Oben- unten	S. 23
5.1.6 Im Lauf	S. 23
5.1.7 Aus der Hand	S. 23
5.2 Hauptteil	S. 23-32
5.2.1 Kondition	S. 24-27
5.2.1.1 Ausdrehen	S. 24
5.2.1.2 Aus dem Gleichgewicht	S. 24
5.2.1.3 Liegestütz- Sprung	S. 25
5.2.1.4 Pendel	S. 25
5.2.1.5 Ball holen	S. 25
5.2.1.6 Rolle vorwärts	S. 25
5.2.1.7 Ball von hinten	S. 26
5.2.1.8 Aus dem Fersensitz	S. 26
5.2.1.9 Liegestütz- Zugkampf	S. 26
5.2.1.10 Einarmig	S. 26-27
5.2.2 Koordination	S. 27-28
5.2.2.1 Begrenztes Feld	S. 27
5.2.2.2 Prellen und Werfen	S. 27
5.2.2.3 Ball sofort fangen	S. 27-28
5.2.2.4 Abwurf	S. 28
5.2.2.5 Den Maßstab auffangen	S. 28
5.2.3 Techniktraining	S. 28-30
5.2.3.1 Körper als Sicherung	S. 29
5.2.3.2 Schüsse fangen	S. 29
5.2.3.3 „Bauchschuss“	S. 29
5.2.3.4 Abschlag zum Partner	S. 29
5.2.3.5 Abstoß weit	S. 30

5.2.3.6	Abwurf aufs Torpfosten	S. 30
5.2.4	Taktiktraining	S. 30-32
5.2.4.1	Vier Schützen	S. 31
5.2.4.2	Mit Verteidiger	S. 31
5.2.4.3	Konter	S. 31
5.2.4.4	Eckball – Spiel	S. 32
5.3	Ausklang	S. 32
6.	Feedback	S. 33
	Literaturverzeichnis	S. 34-35

Fachwortverzeichnis

Azyklisch Training: Ein ständiger Intensitäts- und Tätigkeitswechsel des Torhüters im Training.

Athletischer Typ, leptosome Typ, pyknische Typ: Einzelne Typen der physischen Konstitutionstypen, unterteilt von dem Psychiater Ernst Kretschmer, in den 1920er Jahren, in seiner Typenlehre.

Muskeltonus: Spannungsgrad der Muskulatur

Volley- Schuss: Der Ball wird aus der Luft direkt gespielt.

Dropkick: Der Ball wird kurz nach dem er den Boden berührt hat, mit dem Vollspann gespielt.

Vollspann: Der Ball wird mit dem Fußspann oder Fußrücken gespielt. Spannschüsse können besonders hart sein.

Vorwort

Ich habe mich für das Thema „Das Anforderungsprofil des Torwarts und Möglichkeiten eines spezifischen Trainings“ entschieden, da ich selbst seit Jahren ein begeisterter Torwart bin, aber leider nie wirklich in den Genuss eines speziellen Torwart-Trainings gekommen bin.

Daher erhoffe ich mir von der Ausarbeitung meiner Jahresarbeit einen guten Einblick in das Anforderungsprofil des Torhüters und einigen speziellen Übungen, die ich in mein bisheriges Training einbauen und mich dadurch verbessern kann.

Meine Jahresarbeit beginne ich mit einem lockeren Einstieg über den Torwart allgemein.

Danach werde ich die Voraussetzungen die dieser erfüllen sollte, näher erläutern. Im Anschluss komme ich zu den torwartspezifischen Grundlagen, bei denen ich einige ausführlicher, mit richtiger und falscher Ausführung, erklären werde. Diese nutze ich als Grundlage für die von mir gehaltenen Unterrichtsstunden im Fach Sport, die zum Teilbereich dieser Hausarbeit gehören. In diesen Stunden möchte ich meinen Mitschülern Trainingseinheiten speziell für den Torwart zeigen, die sie dann auch selbst durchlaufen sollen. Wie der Name schon sagt, sind die torwartspezifischen Grundlagen, die Basis für diese Trainingseinheiten. Daher werde ich jene Grundlagen, welche häufiger benötigt werden, genauer erklären und möchte somit Fehlern und Verletzungen vorbeugen.

Danach werde ich nur kurz auf die torwartspezifischen Taktiken eingehen, da ich finde, dass diese für einen kleinen Einblick in das Torwart-Training zu speziell sind.

Im Anschluss an die Grundlagen werde ich die Trainingseinheiten, die auch im Unterricht durchlaufen werden sollen, genauer vorstellen. Dabei geht es mir nicht darum ein azyklisches Training darzustellen, sondern viel mehr darum, meinen Mitschülern einen Einblick in die verschiedenen Trainingsbereich des Torhüters zu zeigen. Da nicht jeder ein begabter Fußballspieler ist, werde ich zu den verschiedenen Bereichen Übungen unterschiedlicher Schwierigkeit vorstellen. Jedoch werde ich zu dem Trainingsbereich „Taktik“ nur einige Übungen vorstellen, diese aber nicht im Unterricht durchführen lassen. Der Grund dafür ist, dass diese Übungen meiner Meinung nach, wie vorher schon erwähnt, für einen kleinen Einblick in das Torwart-Training zu speziell und des Weiteren nicht, mit einer so großen Anzahl von Schülern,

durchführbar sind.

Am Ende meiner Jahresarbeit möchte ich ein Feedback darüber geben, in wieweit sich die Ausarbeitung meiner Jahresarbeit auf mein Handeln als Torwart ausgewirkt hat und was ich dadurch an neuen Informationen erhalten habe, die mir in Zukunft behilflich sein werden.

1. Torwart

Die Fähigkeiten des Torhüters entscheiden oft das Spiel. Er muss dafür sorgen, dass die Gegner keine Tore erzielen und gleichzeitig durch seine Abschlüsse oder auch Abwürfe Gegenangriffe einleiten. Daher sollte sein Können über gute Reflexe auf der Linie herausragen.¹

Der Torhüter hat ein ähnliches Schicksal wie die Hausfrau: Wenn er etwas richtig macht bekommt er kein Lob, macht er dagegen nur den geringsten Fehler ist der Ärger sicher. Für sein Versagen kann er im Gegensatz zu seinen Mitspielern niemandem die Schuld zuschieben. Seine Aufgabe ist es, Bälle zu halten und Tore zu verhindern, also ist er der geborene Spielverderber. Da er das Spiel mit dem Fuß nicht beherrscht ist er seit seiner Kindheit auf Kriegsfuß mit dem Ball. Der Torhüter ist ehrgeizig, in sich gekehrt, ordentlich, liebt das Tor und ist abgeneigt Freundschaften zu schließen. In der Gemeinschaft ist er allein. Die Leute, welche ihm geistig am nächsten sind, sind andere Torhüter, die er als seine natürlichen Feinde ansieht. Für ihn kann es nur einen geben und das ist er selbst.²

„Der Torhüter schwebt lebenslänglich zwischen Paraden und Frust. Sind die Götter mit ihm, hat er bestenfalls das Gefühl, das Möglichste erreicht zu haben; sind die Götter gegen ihn, wird er unglücklich oder wahnsinnig.“³

1 Vgl: Muders, Patric: Richtig Torwart – Training (folgend RTW genannt), BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, 4. Auflage 2009, München, Rückseite Einband

2 Vgl: Muders: RTW, S. 7.

3 Beckmann, R u. Bötcher, S: Liebesleder S.50; Zit.n. Muders: RTW, S. 7.

2. Voraussetzungen

2.1 Persönlich: Die Persönlichkeit des Torhüters ist sehr wichtig. In der Hierarchie der Mannschaft steht der Torwart auf den oberen Rängen. Sein Verhalten wird oft von anderen Spielern übernommen. Dies bedeutet, dass wenn die Ausstrahlung des Torhüters Stärke und Ruhe vorzeigt, überträgt sich diese auf seine Mitspieler. Dadurch wird die Eigenmoral gestärkt und dem Gegner Respekt eingeflößt.¹ Der Torhüter ist ein Individuum, das seine Umwelt prägt und von ihr geprägt wird. Daher ist ein sicheres und überzeugendes Auftreten wichtig. Er hat die Funktion seine Abwehr zu organisieren und klare Anweisungen zugeben. Unsicheres und nervöses Auftreten würden sich hierbei negativ auf die ganze Mannschaft auswirken und sie somit schwächen. Der Torhüter hat eine Sonderrolle, da er oft über Sieg oder Niederlage entscheidet. Daher muss er die Angst vor seinem eigenen Versagen überwinden. Er muss sich konzentrieren und sollte sich bei seinen Aufgaben nicht leicht ablenken lassen. Eine Besonderheit, beim Torwart, ist der Aberglaube z.B. den rechten Handschuh vor dem linken anzuziehen. Dies bringt ihm ein sicheres Auftreten und nimmt ihm die Angst. Da dieser Aberglaube eine positive psychische Beeinflussung hat, sollte sie von keinem Mitspieler belächelt oder verhöhnt werden, da dieses Ritual den Torwart stärkt und somit der Mannschaft dient.²

2.2 Körperlich: Zu den körperlichen Konstitutionsmerkmalen gehören die Größe, das Gewicht, der Körperbau und die konditionellen Fähigkeiten, auf die ich noch ausführlicher zu sprechen komme. In der heutigen Zeit setzen sich meist große und schlanke Torhüter durch, die durch ihren athletischen Körperbau und einer Größe über 1,90 Meter auffallen.³

2.2.1 Körpergröße: Eine ideale Größe des Torhüters ist schwer zu bestimmen, wobei eine Größe von 1,85 Meter plus/minus zehn Zentimeter von Vorteil ist.

Kleine Torhüter haben oft eine gute Schnelligkeit, Beweglichkeit und Wendigkeit.

Durch ihre geringere Größe haben sie aber eher Probleme bei hohen oder gut platzierten Bällen. Diese Art der Torhüter wird oft als Linientorhüter oder Flieger betitelt, da sie sich oft durch gute Reaktion auf der Linie auszeichnen und bei hohen Bällen das Tor nur

1 Vgl: Muders: RTW, S. 22

2 Vgl: Muders: RTW, S. 19-20

3 Vgl: Muders: RTW, S. 24

selten verlassen.

Große Torhüter, mit einer Größe von 1,90 Meter, haben im Gegensatz zu kleineren Torhütern einen Vorteil bei hohen Bällen und eine größere Reichweite. Jedoch sind sie meist langsamer und nicht so beweglich wie kleinere, wodurch sie einen Nachteil bei flachen Bällen haben. Diese Torhüter haben ihre Stärken im Bereich von 5-11 Meter vor dem Tor, sind aber dagegen auf der Linie nicht so stark wie kleinere Torhüter.⁴

„Die Größe allein sagt nur wenig über die Qualität eines Torhüters aus, und die genannten Stärken und Schwächen sind nicht allgemein verbindlich.“⁵

2.2.2 Körpergewicht: Das Idealgewicht des Torhüters hängt von seiner Größe ab. Ein gutes Gewicht sind 80kg plus/minus 10kg.

Wie schon bei der Körpergröße wird dem leichteren (kleineren) Torhütern eine Stärke in Beweglichkeit und Wendigkeit zugesprochen. Einen Nachteil haben sie im Luftweikampf, da sie von schwereren Gegnern weg gedrängt werden können. Schwergewichtige (größere) Torhüter sind meist nicht so beweglich und wendig, haben aber durch ihre Masse einen Vorteil im Luftkampf.

Das Verhältnis von Größe und Gewicht, findet im Körperbau seinen Ausdruck.⁶

2.2.3 Körperbau: Der athletische Typ hat einen kräftigen Körper, mit grobem Knochenbau, fester Muskulatur, breiten Schultern und geräumigen Brustkorb. Dies ist für den Zweikampf und seine Sprungkraft von Vorteil.

Der leptosome Typ ist schmal, hoch aufgeschossen, mager, mit flachem Brustkorb und schlanken, langen Gliedmaßen. Durch seinen Körperbau hat er Defizite im Kraftbereich, diese können aber durch gezieltes Training behoben werden, was ihn zu einem besseren Torhüter macht.

Der pyknische Typ ist mittelgroß, gedrungen, mit gewölbter Brust, neigt zum Fettansatz, hat einen kurzen Hals und ein breites Gesicht. Er ist für die Rolle des Torhüters ungeeignet, da sein Körperbau - Typus nicht durch Training verändert werden kann.⁷

„Der Körperbau ist ein Kriterium für die Qualität des Torwarts und muss in der

4 Vgl: Muders: RTW, S. 24

5 Zit.n. Muders: RTW, S. 24

6 Vgl: Muders: RTW, S. 24

7 Vgl: Muders: RTW, S. 25

Trainingsdurchführung berücksichtigt werden. Es ist nicht sinnvoll, für einen kräftigen Athleten ein weiteres Krafttraining einzubauen, denn dann verliert er noch mehr an Beweglichkeit und Wendigkeit.“⁸

2.3 Konditionell: Unter konditionellen Faktoren versteht man Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Aus ihnen gehen die notwendigen psychischen und motorischen Voraussetzungen hervor.⁹

2.3.1 Ausdauer: Die Ausdauer sollte beim Torwart azyklisch trainiert werden, was einen unregelmäßigen Intensitäts- und Tätigkeitswechsel bedeutet. Man trainiert ihn so, da es im Spiel häufig zu Wechseln einzelner Bewegungsabläufe kommt. Nach Belastungsphasen muss der Torhüter immer noch konzentriert sein, um Fehler zu vermeiden. Die psychische Belastung ist bei ihm besonders hoch, da er nur wenige Spielminuten im Mittelpunkt steht, diese aber spielentscheidend sind. Das Ausdauertraining sollte vom Torhüter nicht vernachlässigt werden, da eine permanente konditionelle Belastbarkeit auf einer guten Ausdauer aufbaut.¹⁰

2.3.2 Kraft: Es gibt mehrere Kraftarten die für den Torwart von Bedeutung sind, da von ihm nicht nur Laufen, sondern auch Sprinten, Abstützen, Springen, Landen, usw. verlangt wird. Im Training wird durch das Wiederholen von Übungen die Kraftausdauer gestärkt. Man sollte darauf achten, dass sich das Krafttraining auf den ganzen Körper bezieht und es nicht zum überproportionalen Muskelaufbau und dadurch zur Bewegungseinschränkung kommt.¹¹

2.3.3 Schnelligkeit: Beim Torwart sind einige Arten von Schnelligkeit notwendig. Mit der Antizipationsschnelligkeit ist der Torwart in der Lage, die Entwicklungen einer Situation vorauszuahnen. Diese Schnelligkeit ist mit jahrelanger Erfahrung verbunden. Eine sehr wichtige Schnelligkeit, ist die Reaktionsschnelligkeit. Damit ist die Reaktionszeit, zwischen dem Einsetzen eines Reizes und der ersten sichtbaren Muskelreaktion, gemeint. Diese sollte möglichst gering sein. Damit der Torhüter seine Reaktion besser vorbereiten kann.

8 Zit.n. Muders: RTW, S. 25

9 Vgl: Muders: RTW, S. 26

10 Vgl: Muders: RTW, S. 26-27

11 Vgl: Muders: RTW, S. 28

Die Bewegungsschnelligkeit bezieht sich beim Torhüter meist auf die azyklische Bewegungen, damit sind Bewegungen mit Stopps, Richtungs- und Schnelligkeitsveränderungen gemeint. Notwendig für diese Bewegungsschnelligkeit sind eine schnellkräftige Beinstreckmuskulatur, schnell koordinierte Schrittfolgen, gute Wendigkeit und automatisierte Koordinationsmuster.

Die Aktionsschnelligkeit ist beim Torhüter von geringer Bedeutung, sollte aber dennoch im Training einbezogen werden.¹²

„Das Schnelligkeitstraining des Torhüters soll auf Situationen im Spiel ausgerichtet sein und überwiegend mit Ball ablaufen.“¹³

2.3.4 Beweglichkeit: Für die Entwicklung der Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination ist die Beweglichkeit eine Voraussetzung, ebenso für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungskoordination. Durch sie wird das Einüben neuer Bewegungen erleichtert und die Verletzungsgefahr vermindert. Für die Beweglichkeit sollte der Muskeltonus niedrig gehalten werden, da sonst bei Dehnungsübungen der muskuläre Widerstand erhöht und die Beweglichkeit eingeschränkt wird.¹⁴

„Das Dehnen muss ein fester Bestandteil im Torwart-Training sein. Es schützt vor Verletzungen und verbessert die Bewegungsabläufe“¹⁵

2.3.5 Koordination: Für den Torwart ist die Koordination ein wichtiger Faktor der Leistungsfähigkeit, da von ihm verschiedenste koordinative Fähigkeiten verlangt werden. Er muss sich immer wieder auf neue Situationen einstellen. Außerdem ist die Orientierung des Körpers notwendig. Der Torwart muss den Raum zwischen Ball und Tor abschätzen, um sich richtig zu positionieren.

Er benötigt eine Umstellungsfähigkeit der Bewegungsabläufe, da diese im Spiel in neuen Situationen angewandt werden müssen.

Um die motorische Bewegung in zeitlicher, räumlicher und kraftmäßiger Hinsicht mit großer Präzision ausführen zu können, ist eine gute Differenzierungsfähigkeit nötig.

12 Vgl: Muders: RTW, S. 28-29

13 Zit.n. Muders: RTW, S. 29

14 Vgl: Muders: RTW, S. 29-30

15 Zit.n. Muders: RTW, S. 30

Außerdem benötigt der Torwart eine Kopplungsfähigkeit oder auch Kombinationsfähigkeit. Das bedeutet, dass die Bewegungsabläufe räumlich, zeitlich und dynamisch folgerichtig auf zweckmäßige Handlungen abzustimmen sind, diese äußern sich beim Sportler durch einen flüssigen Bewegungsablauf.

Die Unterteilung in Gewandtheit als allgemeine Koordination und Geschicklichkeit als spezielle Koordination ist für die Torwarttrainer wichtig. Dadurch werden alle o.g koordinativen Fähigkeiten abgedeckt. Im Training sollte man beide Bereiche beachten.¹⁶

¹⁶ Vgl: Muders: RTW, S. 30-31

3. Torwartspezifische Grundlagen

Diese spezifischen Grundlagen beziehen sich zum größten Teil auf das Verhindern von Toren, werden aber auch zur Einleitung eigener Angriffe benötigt.¹

Wie im Vorwort erwähnt, werde ich nun auf einige Grundlagen spezieller auf andere weniger speziell eingehen.

3.1 Grundstellung: Die Grundstellung ist die Ausgangsstellung des Torhüters. Sie ist wichtig, um schnell und richtig in Spielsituationen eingreifen zu können, da sie einen Zeitverlust bei der Reaktion des Torwarts verhindert.²

Bei der Grundstellung sollten die Füße schulterbreit auseinander stehen und mit der Hüfte eine Linie bilden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Gewicht lastet auf den Fußballen. Der Oberkörper ist leicht gebeugt, die Arme neben dem Körper angewinkelt, die Ellenbogen etwas nach vorne geschoben und die Hände sind geöffnet. Man sollte eine Körperspannung herstellen und den Blick auf den Ball richten.



2 Grundstellung(frontal)



3 Grundstellung(seitlich)

Häufig ist die Fußstellung zu eng, der Oberkörper zu aufrecht und die Hände zu einer Faust geschlossen. Außerdem sind die Knie manchmal zu stark durchgedrückt und das Gewicht lastet nicht auf den Fußballen, sondern wird nach hinten auf die Fersen verlagert.³

3.2 Aufnehmen und Fangen von Bällen: Hierbei sollte man grundsätzlich auf die Ballkontrolle achten. Der Torwart sollte den Ball so früh wie möglich aufnehmen, das bedeutet, ihm entgegen laufen. Außerdem sollte der Ball schnellst möglich an den Körper gezogen werden, um ihn besser zu kontrollieren. Bei

1 Vgl: Muders: RTW, S. 46

2 Vgl: Muders: RTW, S. 48

3 Vgl: Greiber, Peter u. Freis, Robert: GEHALTEN! Handbuch für das Torwarttraining in allen Jugendklassen/folgend Gehalten genannt), Philippka-Sportverlag, Neuauflage 2009, Münster, S. 18-19

dieser Kontrolle wird der Ball zuerst von den Fingerspitzen berührt, dann von den Handinnenflächen und schließlich von den Armen, wenn er an den Körper gezogen wird.⁴

„Beim Aufnehmen flacher, halbhoher und hoher Bälle werden unterschiedliche Techniken angewandt.“⁵

Ich werde nun die Techniken beim Aufnehmen flacher und halbhoher Bälle genauer erläutern.

3.2.1 Flache Bälle: Beim Aufnehmen flacher Bälle ist der Körper hinter dem Ball und die Hände gehen dem Ball schaufelförmig entgegen. Der Torwart macht eine Tiefschrittstellung und schließt die „Lücke“ durch das hintere Knie. Beim Aufnehmen wird der Ball zuerst von den Fingerspitzen berührt, dann von den Daumen seitlich abgesichert und schließlich vor der Brust gesichert.⁶



4 Aufnehmen flacher Bälle

Häufig sind Füße und Knie zu weit geöffnet, sodass eine Hockstellung entsteht, oder der Ball wird seitlich des Körpers aufgenommen. Außerdem wird oft von oben auf den Ball gegriffen, oder der Torwart richtet sich vor Sicherung des Balles auf.⁷



5 Fangen halbhoher Bälle

3.2.2 Halbhohe Bälle: Bälle auf Brusthöhe werden mit entgegengestreckten Armen gefangen, wobei der Körper hinter den Ball geschoben wird. Zeigefinger und Daumen zeigen hinter dem Ball zueinander, um ein Durchrutschen und somit ein Zurückprallen in das Spielfeld zu verhindern. Deshalb wird dieser auch schnell an den Körper gezogen und von den Händen seitlich gesichert.⁸

Häufig sind die Hände dem Ball nicht geöffnet, oder beim ersten Kontakt mit dem Ball durchgestreckt(gilt auch für Arme), wodurch der Ball nur geblockt und nicht gefangen wird.⁹



6 Fingerhaltung

4 Vgl: Muders: RTW, S. 49

5 Zit.n. Muders: RTW, S. 49

6 Vgl: Muders: RTW, S. 50-51

7 Vgl: Greiber u. Freis: Gehalten, S. 21

8 Vgl: Muders: RTW, S. 52

9 Vgl: Greiber u. Freis: Gehalten, S. 21

Blaue Schrift= Häufige Fehler



7 Korrekte Fausthaltung

3.3 Fausten: Gefaustet wird, wenn der Torhüter nur noch gerade so an den Ball kommt oder er sich im Kampf mit vielen Gegenspielern um den Ball befindet. Beim Fausten sollte der Ball zumindest in einen freien Raum, wenn nicht sogar zu einem Mitspieler gelangen. Man kann sowohl mit einer, als auch mit zwei Händen fausten.¹⁰

3.4 Hechten: Wenn für den Torwart ein gutes Stellungsspiel oder das schnelle Erlaufen des Balles nicht möglich sind, ist das Hechten, Werfen oder Tauchen die einzige Möglichkeit einen Gegentreffer zu verhindern.¹¹



8 Hechten



9 Abstoß

3.5 Abstoß: Beim Abstoß läuft der Torhüter schräg von hinten an. Das Standbein sollte sich beim Ballkontakt neben oder hinter dem Ball befinden und das Schussbein wird nach vorne ausgeschwungen.

Häufig wird der Ball frontal angelaufen oder seitlich getroffen. Außerdem kommt es vor, dass das Standbein zu weit hinter dem Ball oder sogar vor ihm ist. Ein weiterer Fehler ist, dass man das Schussbein nicht ausschwingt.¹²

3.6 Abschlag: Hierbei wird der Ball vom Torwart aus den Händen gespielt. Meist geschieht dies durch einen Volley- Schuss, nur selten wird der Dropkick benutzt.¹³

10 Vgl: Muders: RTW, S. 56

11 Vgl: Muders: RTW, S. 60

12 Vgl: Greiber u. Freis: Gehalten, S. 30-31

13 Vgl: Muders: RTW, S. 64

3.6.1 Volley: Beim Volley wird der Ball mit ausgestreckten Armen vor den Körper gehalten. Nach wenigen Schritten wird der Ball losgelassen und mit dem Vollspann getroffen. Nach dem Ballkontakt schwingt das Schussbein in Spielrichtung aus.



10 Abschlag(volley)

Häufig wird der Ball zu nah, zu hoch oder seitlich des Körpers abgeworfen. Außerdem kann es dazu kommen, dass der Ball nicht mit dem Vollspann, zu spät oder auch seitlich getroffen wird.¹⁴

3.6.2 Dropkick: Beim Dropkick, wird der Ball, kurz nach Berührung des Bodens, Vollspann gespielt. Dies hat den Vorteil, dass durch ihn der Ball eine geringere Flugbahn hat und so schneller beim Mitspieler landet. Da seine Ausführung technisch viel anspruchsvoller ist, wird er nur selten und wenn von erfahreneren Torhütern verwendet.¹⁵

3.7 Abrollen: Das Abrollen ist zusammen mit dem Abwurf eine sichere Technik, um einen Mitspieler auf kurze oder mittlere Distanz zu erreichen. Das Abrollen empfiehlt sich nur bei kurzer Distanz, da die Geschwindigkeit sehr niedrig ist und die Gefahr entstehen kann, dass ein Gegenspieler sich den Ball erlaufen könnte.¹⁶



11 Abrollen

Beim Abrollen sollte sich der Torhüter tief beugen, damit der Ball beim Verlassen der Hand nicht springt, sondern flach zum Mitspieler rollt.¹⁷ Die Hand sollte möglichst lange am Ball bleiben und in die Rollrichtung zeigen.

Häufig wird der Ball zu früh oder zu spät abgerollt.

Außerdem wird er oft aus Hüfthöhe abgeworfen, wodurch er anfängt zuzuspringen und nicht ruhig zum Mitspieler rollt.¹⁸

14 Vgl: Greiber u. Freis: Gehalten, S. 32-33

15 Vgl: Muders: RTW, S. 65

16 Vgl: Muders: RTW, S. 68

17 Vgl: Muders: RTW, S. 68

18 Vgl: Greiber u. Freis: Gehalten, S. 29

3.8 Abwurf: Hierbei muss der Torhüter auf die gekreuzte Koordination achten. Rechtshänder benutzen das linke Bein als Stemmbein, das nach vorne gestellt wird, das Gleiche gilt für den linken Arm. Der Wurfarm wird zur selben Zeit wie der Ball von hinten nach vorne gebracht. Linkshänder benutzen die gekreuzte Koordination umgekehrt. Ein Abwurf kann als Schlag- oder Schwungwurf ausgeführt werden.¹⁹

3.8.1 Schlagwurf: Hiermit kann man kurze sowie mittlere Distanzen überwinden. Da der Ball ohne Effet geworfen wird, kann er leicht angenommen werden.

Der Ball wird seitlich knapp über dem Kopf geführt und bei geradem Zug nach vorne abgegeben. Die Hand ist flach hinter dem Ball und die Flugkurve des Balles ist gerade und flach.²⁰



12 Schlagwurf



13 Schwungwurf

3.8.2 Schwungwurf: Hiermit werden mittlere bis längere Distanzen überwunden. Beim Schwungwurf wird der Ball von der Seite aus nach oben und mit einem langen Beschleunigungsweg nach vorne geführt. Das ballferne Bein macht einen Stemmschritt nach vorne in Richtung der Wurfrichtung. Der Oberkörper wird „geöffnet“, wobei der Schwungarm schnell nach vorne gebracht wird. Der Wurfarm

folgt unmittelbar. Die Hand sollte solange wie möglich am Ball bleiben, da sonst viel Kraft verloren gehen würde. Der Ball wird seitlich über dem Kopf abgeworfen und das hintere Bein in Wurfrichtung nachgeführt.

Häufige Fehler sind ein frontaler statt seitlicher Stand zur Wurfrichtung, oder der Ball wird mit gestrecktem Arm zu früh oder zu spät abgeworfen.²¹

19 Vgl: Muders: RTW, S. 70

20 Vgl: Muders: RTW, S. 70

21 Vgl: Greiber u. Freis: Gehalten, S. 30-31

4. Torwartspezifische Taktik

Zusammen mit der torwartspezifischen Technik ist die Taktik von großer Bedeutung für das Spiel. Sie teilt sich auf in Verteidigungs- und Angriffstaktik, wobei der Torhüter in erster Linie die gegnerische Mannschaft daran hindern sollte Tore zu erzielen, aber auch das Einleiten von eigenen Angriffen sollte er beherrschen. Im Training sollten folgende Situationen besprochen und praktisch geübt werden:

- Stellungsspiel
- Dirigieren der Abwehr
- Eckbälle
- direkte und indirekte Freistöße
- Strafstoß
- weite Einwürfe
- Anstoß
- Abstoß, Abschlag, Abwurf
- Mannschaftstaktik¹

Da der Rahmen der Jahresarbeit begrenzt ist und ich, wie im Vorwort bereits erwähnt, die spezifische Taktik für zu speziell halte, werde ich daher nur kurz die für mich wichtigste torwartspezifische Taktik, nämlich das Stellungsspiel, näher erläutern.

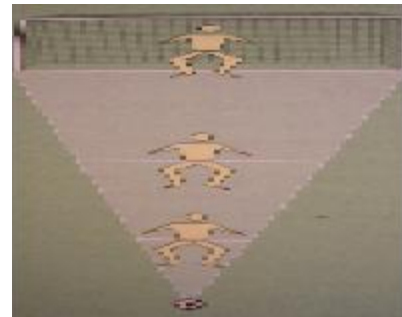
4.1 Stellungsspiel: Das Stellungsspiel wird immer auf die Position des Torwarts zwischen Ball und Tor bezogen (siehe Bild1). In jeder gefährlichen Situation, vor allem bei Schüssen auf das Tor, sollten die Füße Kontakt zum Boden haben, da der Torhüter nur so in alle Richtungen reagieren kann. Es gilt: Je näher der Torwart dem Ball ist, desto mehr wird das Tor von seinem Körper abgedeckt (siehe Bild2). Von Vorteil ist außerdem, wenn sich der Torwart auf der Winkelhalbierenden, welche die zwischen den beiden Torpfosten und dem Ball entstehenden Geraden teilt, bewegt (siehe Bild3a,b).²

1 Vgl: Muders: RTW, S. 72

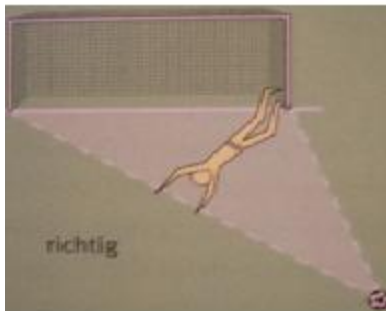
2 Vgl: Muders: RTW, S. 72



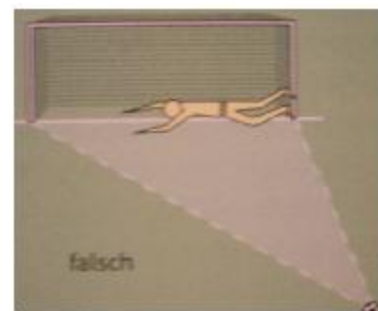
14 Abbildung 1



15 Abbildung 2



16 Abbildung 3a



17 Abbildung 3b

5. Spezifisches Training

Das Torwart-Training ist unterteilt in Aufwärmen, Hauptteil und Ausklang.¹

5.1 Aufwärmen: „Das Aufwärmen bewirkt:

- eine Verbesserung der allgemeinen organischen Leistungsbereitschaft
- eine Verbesserung der koordinativen Leistungsbereitschaft
- eine Verbesserung der psychischen Leistungsbereitschaft
- eine präventive Funktion der Verletzungsvorsorge²

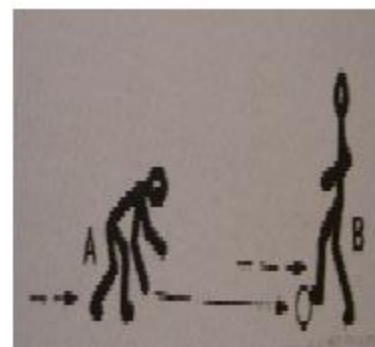
Die Aufwärmdauer sollte zwischen 10-20 Minuten liegen, wobei das Wetter und die nachfolgenden Übungen ausschlaggebend sind. Bei wärmeren Wetter ist die Muskulatur dehnbarer als bei kälteren. Außerdem sollte man bei hundertprozentigen Belastungen, nach dem Aufwärmen, dieses gründlicher ausführen. Des weiteren sollte der Torhüter genügend Zeit zum Dehnen bzw. Aufwärmen individueller Problemzonen haben.

Man sollte beim Aufwärmen auf Abwechslung achten und so kleine Spiele einbauen. Oft wird bei den Trainingseinheiten vom Laufen mit Variationen gesprochen. Damit sind Sidesteps, Anfersen, Hopser- oder Rückwärtslaufen gemeint. Das Ballführen, Dribbeln sowie Passen steht für Variationen die möglich sind. Das Ballführen sollte mit verschiedenen Bällen durchgeführt werden, wodurch die Koordination verbessert wird.³

Nun komme ich zu einigen Übungen, die während der Aufwärmphase gemacht werden können.

Hinweis: Die mit *gekennzeichneten Übungen sind eine Alternative für die Übung davor und können von denen, die sich schon mehr zutrauen gemacht werden.

5.1.1 Rollen und stoppen: Der Torhüter A läuft vorwärts und rollt den Ball zu Torhüter B, der rückwärts läuft und den Ball von A stoppt. Sobald A den Ball erreicht hat, nimmt er ihn erneut auf und rollt ihn wieder B zu. Nach einer beliebigen Strecke geht man die Strecke zurück und



18 Rollen und stoppen

1 Vgl: Muders: RTW, S. 78

2 Zit.n. Muders: RTW, S. 81

3 Vgl: Muders: RTW, S. 81-82

die Rollen werden getauscht.

Durch diese Übung soll das Ballgefühl verbessert werden.⁴



19 Zuwurf

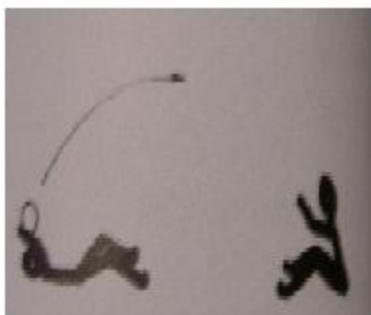
5.1.2 Zuwurf: Bei dieser Übung stehen sich zwei Torhüter gegenüber und werfen sich einen Ball gegenseitig, auf verschiedenen Höhen(auch Rollen), zu. Diese Übung kann auch im sitzen durchgeführt werden. Hierbei soll auf die richtige Fingerhaltung und eine schnelle Reaktion geachtet werden.⁵

5.1.3 *Dropkickzuspiel: Hierbei stehen sich wieder zwei Torhüter gegenüber und spielen sich den Ball per Dropkick, auf verschiedenen Höhen, zu. Dabei sollte der Ball so gespielt werden, dass der andere ihn auch fangen kann.

Durch diese Übung soll die Sicherheit am Ball verbessert werden.⁶



20 Dropkickzuspiel



21 Zurückfedern

5.1.4 Zurückfedern: Die beiden Torhüter sitzen sich gegenüber, wobei sie aus der Rücklage den Ball Hochführen und dem Partner zuwerfen. Dieser federt, sobald er den Ball gefangen hat, zurück bis er den Boden berührt und die Übung beginnt von vorne. Hierbei soll die Schnellkraft gestärkt werden.⁷

4 Vgl: Bucher, Walter: 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter(folgend 766 genannt), Hofmann-Verlag, 6. Auflage 2009, Schorndorf, S. 33

5 Vgl: Bucher: 766, S. 33

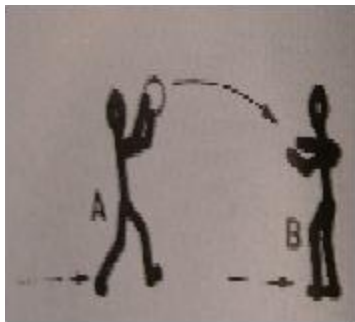
6 Vgl: Bucher: 766, S. 39

7 Vgl: Bucher: 766, S. 34

5.1.5 Oben– unten: Beide Torhüter stehen in Grätschstellung Rücken an Rücken. Dabei übergeben sie sich den Ball über dem Kopf und zwischen den Beinen. Hierbei wird die Beweglichkeit verbessert.⁸



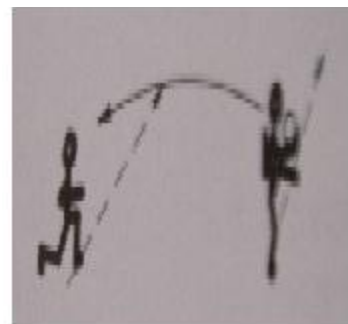
22 Oben- unten



23 Lauf

5.1.6 Im Lauf: Der Torhüter A läuft vorwärts und wirft seinem Partner B, der rückwärts läuft, Bälle in verschiedenen Höhen zu, die dieser fängt und zurück wirft. Beim Rückweg werden die Rollen gewechselt. Hierbei wird die Fangsicherheit verbessert.⁹

5.1.7 *Aus der Hand: Bei dieser Übung spielen sich zwei Torhüter, während sie im Laufen sind, den Ball aus der Hand volley zu. Durch diese Übung soll man sich an den Ball gewöhnen.¹⁰



24 Aus der Hand

5.2 Hauptteil: Der Hauptteil umfasst den größten zeitlichen Rahmen des Torwart-Trainings. In diesem Teil wird auf die spezifischen Trainingsschwerpunkte:

- Kondition
- Koordination
- Technik
- Taktik

eingegangen.

8 Vgl: Bucher: 766, S. 39

9 Vgl: Bucher: 766, S. 36

10 Vgl: Bucher: 766, S. 37

Das Aufwärmen und der Ausklang werden auf den Hauptteil abgestimmt. Besonders beim Torwart- Training ist darauf zu achten, dass alle Torhüter beschäftigt sind. Somit sollten die Pausenzeiten der Torhüter bei geringer Belastung aktiv durchlaufen werden.¹

Nun werde ich zu den oben genannten spezifischen Trainingsschwerpunkten einige Übungen vorstellen.

5.2.1 Kondition: Das Konditionstraining ist unterteilt in:

- Beweglichkeit
- Gewandtheit
- Geschicklichkeit
- Aktions- und Reaktionsschnelligkeit
- Schnellkraft
- Kraft
- Lokales Stehvermögen¹

5.2.1.1 Ausdrehen(Beweglichkeit): Der Torhüter A liegt auf dem Boden in Bauchlage und hat die Hände im Nacken. Ein zweiter Torhüter B hält die Beine von A fest. A hebt nun seinen Körper vom Boden ab und dreht seinen Oberkörper nach links und rechts.²



25 Ausdrehen



26 Aus dem Gleichgewicht

5.2.1.2 Aus dem Gleichgewicht(Gewandtheit): Zwei Torhüter hüpfen auf einem Bein, wobei sie versuchen, sich durch gegenseitige Stöße aus dem Gleichgewicht zu bringen. Diese Übung kann auch mit seitlichem Rempeln durchgeführt werden.³

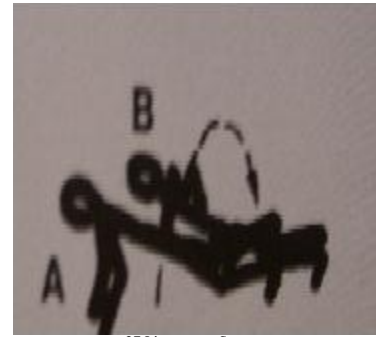
1 Vgl: Muders: RTW, S. 82-83

1 Vgl: Bucher: 766, S. 50-81

2 Vgl: Bucher: 766, S. 53

3 Vgl: Bucher: 766, S. 55

5.2.1.3 *Liegestütz- Sprung: Torhüter A steht in Liegestützposition. Ein weiterer Torhüter B liegt flach auf dem Bauch neben ihm. Nun überspringt A Torwart B und legt sich auf den Bauch, damit B Torwart A überspringen kann.⁴



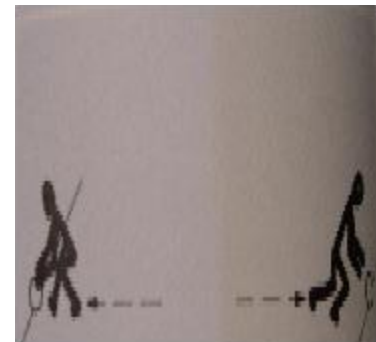
27 Liegestütz- Sprung



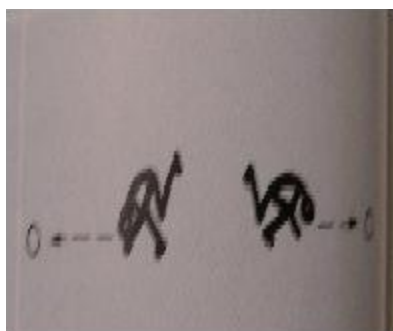
28 Pendel

5.2.1.4 Pendel(Geschicklichkeit): Ein Torhüter sitzt mit gespreizten Beinen auf dem Boden. Ein weiterer Torhüter wirft ihm seitlich links und rechts Bälle zu, so dass er seine Position verlassen muss. Er lässt sich wie ein Pendel auf die jeweilige Seite fallen. Nach einer bestimmten Serie werden die Rollen gewechselt.⁵

5.2.1.5 Ball holen(Aktionsschnelligkeit): Zwei Torhüter starten jeweils bei ihrem Ball. Jeder von ihnen holt den Ball des Partners, legt ihn auf der Linie ab und ergreift gleich danach den nächsten Ball.⁶



29 Ball holen



30 Rolle vorwärts

5.2.1.6 *Rolle vorwärts: Beide Torhüter starten wieder bei ihrem Ball, umlaufen den anderen Torhüter, führen eine Rolle vorwärts aus und laufen zum eigenen Ball zurück.⁷

4 Vgl: Bucher: 766, S. 56

5 Vgl: Bucher: 766, S. 58

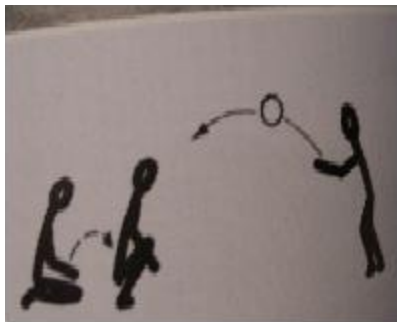
6 Vgl: Bucher: 766, S. 62

7 Vgl: Bucher: 766, S. 62

5.2.1.7 Ball von hinten(Reaktionsschnelligkeit): Ein Torhüter steht reaktionsbereit, ein weiterer nahe hinter ihm. Dieser wirft einen Ball ganz leicht über den Kopf des ersten Torhüters, so dass der Ball knapp vor diesem aufsetzt. Dieser muss den Ball so schnell wie möglich fangen oder diesen auf dem Boden blocken. Nach einer bestimmten Serie werden die Rollen getauscht.⁸



31 Ball von hinten



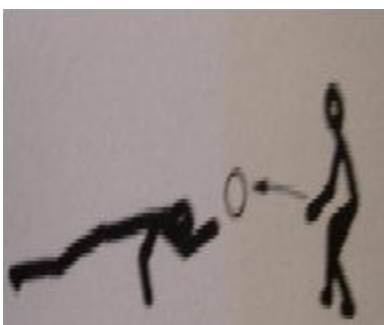
32 Aus dem Fersensitz

5.2.1.8 Aus dem Fersensitz(Schnellkraft): Der Torhüter schnell aus dem Fersensitz in die Hocke und fängt sofort den vom anderen Torhüter links, rechts oder hoch zugeworfenen Ball. Auch hier wird nach einer bestimmten Serie gewechselt.⁹

5.2.1.9 Liegestütz- Zugkampf(Kraft): Zwei Torhüter sind sich in Liegestützposition gegenüber. Mit einer Hand stützen sie sich auf, mit der anderen Hand wird die Hand des jeweils anderen gegriffen. Nun versuchen sie, durch Ziehen und Stoßen den Anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.¹⁰



33 Liegestütz- Zugkampf



34 Einarmig

5.2.1.10 Einarmig(lokales Stehvermögen): Ein Torhüter ist in Liegestützposition. Ein anderer wirft ihm einen Ball abwechslungsweise in die linke und rechte Hand. Nachdem der Torhüter, in Liegestützposition, den Ball gefangen hat, wirft er ihn zurück. Nach einer Serie werden die Rollen

8 Vgl: Bucher: 766, S. 66

9 Vgl: Bucher: 766, S. 74

10 Vgl: Bucher: 766, S. 76

getauscht.¹¹

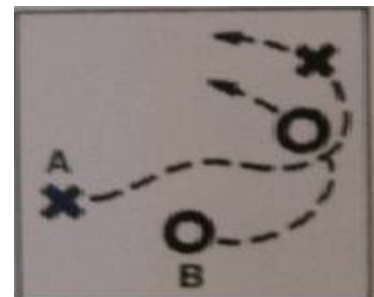
5.2.2 Koordination: Das Koordinationstraining ist unterteilt in fünf koordinative Fähigkeiten:

- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit¹

5.2.2.1 Begrenztes Feld(Orientierungsfähigkeit):

Zwei Torhüter laufen in einem begrenzten Feld.

Torhüter B versucht so zu laufen, dass er ohne anzuhalten knapp vor und hinter A kreuzen kann.²



35 Begrenztes Feld



36 Prellen und Werfen

5.2.2.2 Prellen und

Werfen(Differenzierungsfähigkeit): Ein Ball wird geprellt, während man mit der anderen Hand einen zweiten Ball wirft und fängt. Entweder an einer Stelle oder auch in der Bewegung.³

5.2.2.3 Ball sofort fangen(Gleichgewichtsfähigkeit):

Ein Torhüter macht Drehsprünge, auf einem oder beiden Beinen. Sobald er gelandet ist spielt ihm der andere Torwart einen Ball zu, denn er fangen muss.

Nach einer bestimmten Serie werden die Rollen



37 Ball sofort fangen

11 Vgl: Bucher: 766, S. 81

1 Vgl: Bucher: 766, S. 88

2 Vgl: Bucher: 766, S. 89

3 Vgl: Bucher: 766, S. 98

gewechselt.⁴

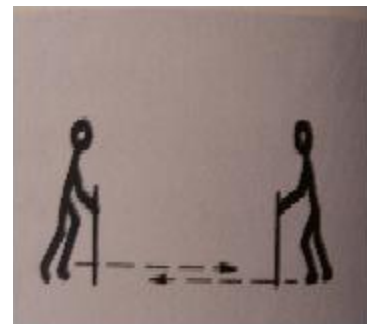


38 Abwurf

5.2.2.4 Abwurf(Rhythmisierungsfähigkeit): Ein Torhüter wirft einem anderen Torhüter einen Ball zu. Nachdem er diesen gefangen hat, macht er eine rhythmische Anlaufsgestaltung und einen gezielten Abwurf zum anderen Torhüter. Wenn dieser den Ball gefangen hat, führt er die Übung durch.

Beispiel: 1-2-und-Wurf⁵

5.2.2.5 Den Maßstab auffangen(Reaktionsfähigkeit): Zwei Torhüter stehen sich auf kurzer Distanz gegenüber und jeder hält einen Maßstab. Auf ein Zeichen lassen beide ihren Maßstab gehen, starten auf die Gegenseite und ergreifen den Stab des anderen, bevor dieser auf den Boden fällt.⁶



39 Den Maßstab auffangen

5.2.3 Techniktraining: Das Techniktraining ist unterteilt in:

- Fangen
- Ablenken
- Fausten
- Fußabwehr
- Abschlag und Abstoß
- Abwurf¹

Zu den in Rot geschriebenen Bereichen werde ich nun einige Übungen vorstellen, da ich bei Punkt 3 die richtige Ausführung dieser Bereiche genauer erläutert habe.

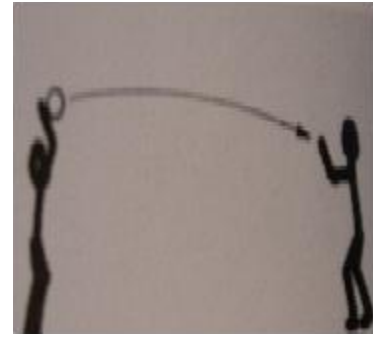
4 Vgl: Bucher: 766, S. 92

5 Vgl: Bucher: 766, S. 96

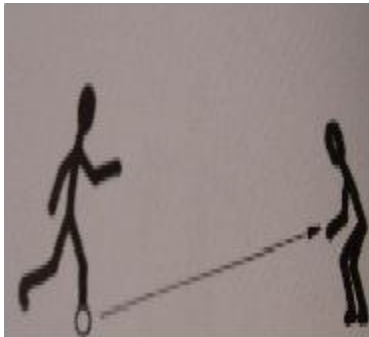
6 Vgl: Bucher: 766, S. 90

1 Vgl: Bucher: 766, S. 100-125

5.2.3.1 Körper als Sicherung(Fangen): Die Torhüter werfen sich gegenseitig einen Ball zu. Dieser soll von beiden korrekt gefangen und gesichert werden. Daher wird er an die Brust gezogen. Die Bälle können auch zugerollt werden.²



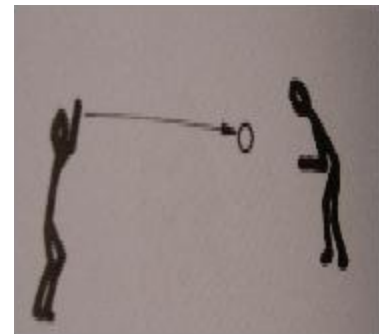
40 Körper als Sicherung



41 Schüsse fangen

5.2.3.2 *Schüsse fangen: Zwei Torhüter schießen sich gegenseitig, mit allen möglichen Stoßarten, Bälle zu. Jeder von beiden versucht die Bälle zu fangen. Bei dieser Übung kann man die Distanz, sowie die Schärfe der Schüsse, je nach belieben verändern.³

5.2.3.3 „Bauchschuss“: Zwei Torhüter schießen sich gegenseitig Bälle scharf gegen den Bauch. Die Bälle können bei der Übung auch geworfen werden.⁴



42 „Bauchschuss“



43 Abschlag zum Partner

5.2.3.4 Abschlag zum Partner(Abschlag): Zwei Torhüter stehen sich mit großer Entfernung gegenüber. Sie spielen sich einen Ball mit einem Abschlag aus der Hand zu. Dabei versuchen sie, den Abschlag des anderen aus der Luft zu fangen. Je nach belieben kann die Distanz verändert werden.⁵

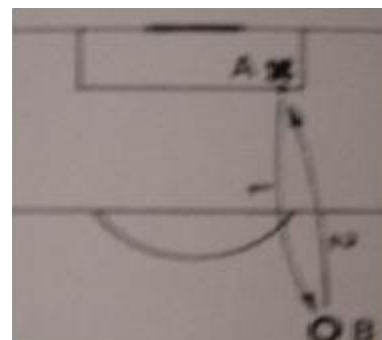
2 Vgl: Bucher: 766, S. 100

3 Vgl: Bucher: 766, S. 100

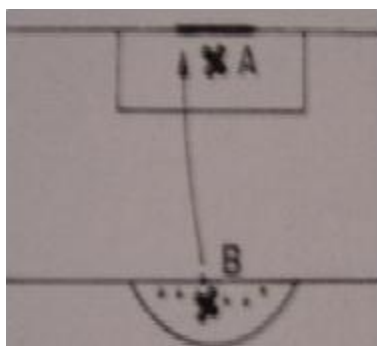
4 Vgl: Bucher: 766, S.100

5 Vgl: Bucher: 766, S. 122

5.2.3.5 Abstoß weit(Abstoß): Der Torhüter A schlägt den Ball flach ab. Torhüter B versucht den Ball zu fangen. Wenn dieser den Ball gefangen hat, schlägt er den Ball wieder flach zu A zurück. Auch hier kann je nach Bedürfnis die Distanz verändert werden.⁶



44 Abstoß weit



45 Abwurf auf das Tor

5.2.3.6 Abwurf auf das Tor(Abwurf): Torhüter A steht in einem Tor, ein zweiter Torhüter B versucht durch Abwürfe Tore zu erzielen. Torhüter A soll diese Bälle abwehren. Nach einer bestimmten Serie werden die Rollen gewechselt. Außerdem kann auch hier die Distanz verändert werden.⁷

Anmerkung: Bei den Übungen aus den bis jetzt genannten spezifischen Teilen des Torwart-Trainings(Aufwärmen bis Technik), habe ich mich für Übungen entschieden, die jeweils von einer oder zwei Personen zusammen ausgeführt werden können. Da die Übungen aus diesen Bereichen auch im Unterricht von meinen Mitschülern durchgeführt werden sollen, sollten sich diese so in Zweiergruppen zusammenfinden.

5.2.4 Taktiktraining: Das Taktiktraining ist unterteilt in:

- Stellungsspiel
- Hinauslaufen
- Spielaufbau
- Stehende Bälle¹

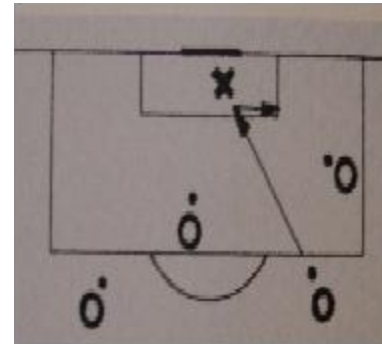
Da ich, wie im Vorwort bereits erwähnt, diesen Teil des spezifischen Torwart- Trainings nicht im Unterricht einbringen werde, werde ich nun nur zu den vier Unterteilen jeweils eine Übung erläutern.

⁶ Vgl: Bucher: 766, S.124

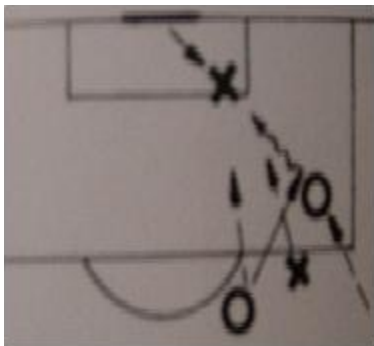
⁷ Vgl: Bucher: 766, S. 125

¹ Vgl: Bucher: 766, S. 130-140

5.2.4.1 Vier Schützen(Stellungsspiel): Im oder außerhalb des Strafraums stehen vier Spieler verteilt, jeder mit einem Ball. Sie sind so positioniert, dass sie auf Zuruf des Trainers einen Torschuss abgeben können. Die Aufgabe des Torhüters ist, sich nach diesem Zuruf direkt richtig zu positionieren um den Schuss abzuwehren.²



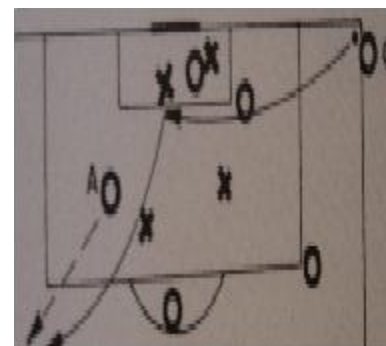
46 Vier Schützen



47 Mit Verteidiger

5.2.4.2 Mit Verteidiger(Hinauslaufen): Zwei Angreifer spielen gegen den Torwart, dieser erhält Unterstützung von einem Verteidiger. Nachdem der Verteidiger überwunden wurde, geht der ballführende Angreifer auf das Tor zu. Der Torhüter versucht durch geschicktes Hinauslaufen den Angreifer am Erzielen eines Tores zu hindern. Der Verteidiger und der zweite Angreifer reagieren auf Abpraller.³

5.2.4.3 Konter(Spielaufbau): Spieler C schießt einen Eckball auf fünf Angreifer. Diese versuchen ein Tor zu erzielen, während sie von drei Verteidigern bewacht werden. Wenn der Torhüter den Ball fangen kann, spielt er einen langen Abschlag auf einen sich frei laufenden Angreifer A.⁴

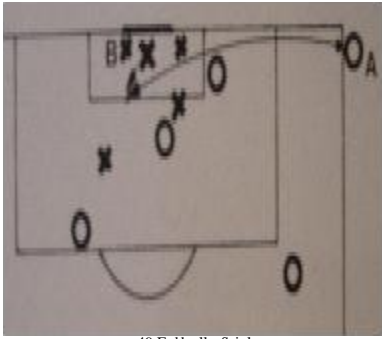


48 Konter

2 Vgl: Bucher: 766, S. 131

3 Vgl: Bucher: 766, S. 136

4 Vgl: Bucher: 766, S. 139



49 Eckball - Spiel

außerhalb des Strafraums.⁵

5.2.4.4 Eckball – Spiel (Stehende Bälle): Fünf Angreifer A spielen gegen vier Verteidiger B. Der Torhüter steht im Tor. A schlägt eine Ecke. Der Torhüter versucht den Ball zu fangen oder dirigiert seine Verteidiger. Falls der Torwart, den Ball nicht bekommt, gibt es freies Spiel. Die Angreifer auf das große Tor und die Verteidiger auf zwei kleine Tore

5.3 Ausklang: Der Ausklang wird im Sport auch als Cool-down oder Abwärmen bezeichnet. Im Fußball wird direkt nach dem Hauptteil mit dem Cool-down begonnen. Dieses besteht meistens aus Auslaufen und Dehnungen. Dadurch soll eine schnellere Wiederbelastbarkeit erzeugt werden.¹

5 Vgl: Bucher: 766, S. 141

1 Vgl: Muders: RTW, S. 83

6. Feedback

Als letzten Punkt meiner Jahresarbeit möchte ich durch ein Feedback, die Auswirkungen der Ausarbeitung meiner Jahresarbeit, auf mein Vorwissen über das Verhalten, die Taktiken und Techniken des Torwarts, sowie mein Handeln als Torwart, erläutern.

Durch die Ausarbeitung meiner Jahresarbeit habe ich viele neue Informationen über das Verhalten des Torhüters, in verschiedenen Situationen, erhalten. Diese waren mir vorher zwar bekannt, jedoch nicht so ausführlich, wie sie in meinen verschiedenen Buchquellen, erklärt wurden. Ich wusste zwar, dass es in verschiedenen Spielsituationen auch verschiedene Taktiken für den Torwart gibt, aber mir war nicht bewusst, dass es so viele sind, was mir erst durch das Lesen meiner Bücher bewusst wurde. Außerdem waren mir die Techniken die ein Torhüter beherrschen sollte bekannt, jedoch habe ich erst durch das Lesen der Bücher erfahren, in was für Situationen man welche Techniken benutzen sollte. Mein Hauptteil der Jahresarbeit, waren die spezifischen Trainingsübungen in den verschiedenen Bereichen. In meinem bisherigen Torwart-Training habe ich auch bereits einige dieser Übungen durchgeführt. Dennoch war mir nicht bekannt, dass es beim Torwart-Training eine Unterteilung in verschiedene Bereiche gibt. Des Weiteren wusste ich ebenso nicht, dass das Torwart-Training auf den Torhüter speziell ausgelegt sein sollte, dass z.B ein kräftiger Torhüter nicht noch extra Krafttraining benötigt, sondern eher seine Beweglichkeit verbessern sollte.

Schließlich kann ich sagen, dass die Ausarbeitung meiner Jahresarbeit mir viele wichtige Informationen über das Handeln des Torhüters und auch über den Aufbau des Torwart-Trainings gegeben hat. In Zukunft werde ich versuchen, meine neuen Erkenntnisse, sowie die neuen Trainingsübungen die ich mir angeeignet habe, in mein zukünftiges Torwart-Training und auch in den nächsten Spielen einzusetzen.

Literaturverzeichnis

Bücher:

- Richtig Torwart-Training(Muders, Patric; 4. Auflage 2009,BLV Buchverlag GmbH & CO. KG, München)
- 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter(Bucher, Walter; 6. Auflage 2009, Hofmann-Verlag, Schorndorf)
- GEHALTEN! Handbuch für das Torwarttraining in allen Jugendklassen(Greiber, Peter und Freis, Robert; Neuauflage 2009, Philippka-Sportverlag, Münster)

Abbildungen:

- 1: Oliver Kahn und Jens Lehmann bei der WM 2006, aus Muders: RTW, S. 21
- 2: Grundstellung(frontal), aus Muders: RTW, S. 48
- 3: Grundstellung(seitlich), aus Muders: RTW, S. 48
- 4: Aufnahmen flacher Bälle, aus Muders: RTW, S. 50
- 5: Fangen halbhoher Bälle, aus Muders: RTW, S. 52
- 6: Fingerhaltung, aus Muders: RTW, S. 49
- 7: Korrekte Fausthaltung, aus Muders: RTW, S. 56
- 8: Hechten, aus Muders: RTW, S. 61
- 9: Abstoß, aus Muders: RTW, S. 64
- 10: Abschlag(volley), aus Muders: RTW, S. 66
- 11: Abrollen, aus Muders: RTW, S. 69
- 12: Schlagwurf, aus Muders: RTW, S. 70
- 13: Schwungwurf, aus Muders: RTW, S. 71
- 14: Abbildung 1, aus Muders: RTW, S. 73
- 15: Abbildung 2 , aus Muders: RTW, S. 73
- 16: Abbildung 3a, aus Muders: RTW, S. 73
- 17: Abbildung 3b, aus Muders: RTW, S. 73
- 18: Rollen und Stoppen, aus Bucher: 766, S. 33
- 19: Zuwurf, aus Bucher: 766, S. 33
- 20: Dropkickzuspiel, aus Bucher: 766, S. 39
- 21: Zurückfedern, aus Bucher: 766, S. 34
- 22: Oben- unten, aus Bucher: 766, S. 39
- 23: Im Lauf, aus Bucher: 766, S. 36

- 24: Aus der Hand, aus Bucher: 766, S. 37
- 25: Ausdrehen, aus Bucher: 766, S. 53
- 26: Aus dem Gleichgewicht, aus Bucher: 766, S. 55
- 27: Liegestütz- Sprung, aus Bucher: 766, S. 56
- 28: Pendel, aus Bucher: 766, S. 58
- 29: Ball holen, aus Bucher: 766, S. 62
- 30: Rolle vorwärts, aus Bucher: 766, S. 62
- 31: Ball von hinten, aus Bucher: 766, S. 66
- 32: Aus dem Fersensitz, aus Bucher: 766, S. 74
- 33: Liegestütz- Zugkampf, aus Bucher: 766, S. 76
- 34: Einarmig, aus Bucher: 766, S. 81
- 35: Begrenztes Feld, aus Bucher: 766, S. 89
- 36: Prellen und Werfen, aus Bucher: 766, S. 98
- 37: Ball sofort fangen, aus Bucher: 766, S. 92
- 38: Abwurf, aus Bucher: 766, S. 96
- 39: Den Maßstab auffangen, aus Bucher: 766, S. 90
- 40: Körper als Sicherung, aus Bucher: 766, S. 100
- 41: Schüsse fangen, aus Bucher: 766, S. 100
- 42: „Bauchschuss“, aus Bucher: 766, S. 100
- 43: Abschlag zum Partner, aus Bucher: 766, S. 122
- 44: Abstoß weit, aus Bucher: 766, S. 124
- 45: Abwurf auf das Tor, aus Bucher: 766, S. 125
- 46: Vier Schützen, aus Bucher: 766, S. 131
- 47: Mit Verteidiger, aus Bucher: 766, S. 136
- 48: Konter, aus Bucher: 766, S. 139
- 49: Eckball - Spiel, aus Bucher: 766, S. 141