



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

# Ausbildungsleitfaden

## DFB-Torhüterinnen

U17





# Die Toptorhüterinnen von morgen müssen wir heute ausbilden!



Die Bedeutung und die Funktion der Torhüterin können gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Ihre Rolle entscheidet oft über Sieg oder Niederlage des gesamten Teams! Nicht zuletzt deshalb fördert der DFB bereits seit langem die Ausbildung seiner Torhüterinnen!

Darum freut es mich umso mehr, mit diesem Ausbildungsleitfaden unser Wissen und Know-how nun in einer umfangreichen und detailliert ausgearbeiteten Broschüre auch einem breiteren Publikum vorlegen zu können!

Einerseits wollen wir unsere Trainingsphilosophie an unsere Trainerinnen und Trainer weitergeben und ihnen praktische Hilfen an die

Hand geben. Andererseits möchten wir die Vereine animieren und unterstützen, Torhütertrainerinnen und -trainer einzustellen und aus- und fortzubilden.

Aber nicht nur unsere 'Spezialisten' finden hier Anregungen und konkrete Trainingshilfen, auch Mannschaftstrainerinnen und -trainer können ihre Nummer 1 mit den vorgestellten Inhalten voranbringen!

Denn eines muss klar sein: Wir haben die Verpflichtung, auch zukünftig Toptorhüterinnen auf internationalem Niveau für unsere A-Nationalmannschaft auszubilden - so wie es uns in den letzten Jahren sehr gut gelungen ist!

Herzlich danken möchte ich dem Autorenteam und allen inhaltlich mitwirkenden, die ihr Wissen und ihre praktische Erfahrung uneingeschränkt eingebracht und zum Gelingen des Projektes beigetragen haben.

**Steffi Jones**

DFB-Direktorin Frauen- und Mädchenfußball

<b>Herausgeber:</b>	Deutscher Fußball-Bund
<b>Projektverantwortung:</b>	Steffi Jones
<b>Autoren:</b>	Michael Fuchs, Silke Rottenberg
<b>Redaktion:</b>	Klaus Schwarten (Philippka-Sportverlag)
<b>Inhaltliche Mitarbeit:</b>	Gerd Bode, Jörg Vesper, Walter Pradt, Klaus Thomforde, Michael Muhr, Christian Hill, Ursula Holl, Jörg Daniel
<b>Grafisches Konzept:</b>	Janosch Peltzer (Philippka-Sportverlag)
<b>Fotos:</b>	getty images (5, 50, 70), Titel und alle übrigen Klaus Schwarten
<b>Druck:</b>	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Wohin wollen wir? - Perspektivtorhüterinnen 2020</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Trainingsphilosophie</b>	<b>6</b>
2.1.	Orientierung am Technik-Leitbild	6
2.2.	Fehlerkorrektur - die vorrangige Aufgabe der Torwarttrainerin/des Torwarttrainers	6
2.3.	Der Vermittlungsansatz - Trainingsmethodik und -didaktik	10
2.4.	Die ‚Autorität‘ der Torwarttrainerin/des Torwarttrainers	13
<b>3.</b>	<b>Anforderungsprofile in den Altersklassen - U13-, U15- und U17-Torhüterinnen</b>	<b>14</b>
3.1.	Defensive	14
3.2.	Offensive	16
<b>4.</b>	<b>Torwartaktionen Defensive - Spiel gegen den Ball</b>	<b>18</b>
4.1.	Torwart-Techniken	18
4.2.	Stellungsspiel	30
4.3.	1 gegen 1	38
4.4.	Strafraumspiel bei hohen Bällen	44
4.5.	Standardsituationen	48
4.6.	Präzises Coaching	50
4.7.	Mitspielen hinter der Abwehr	52
<b>5.</b>	<b>Torwartaktionen Offensive - Spiel mit dem Ball</b>	<b>54</b>
5.1.	Fußtechniken	54
5.2.	Zuroll- und Abwurftechniken	64

## 1. WOHN WOLLEN WIR?



# Wohin wollen wir?

## PERSPEKTIVTORHÜTERINNEN 2020

In den letzten Jahren hat sich der internationale Frauenfußball kontinuierlich weiterentwickelt, und damit einhergehend haben sich auch die Anforderungen an die Torhüterinnen deutlich erhöht.

Während im männlichen Bereich die Leistungszentren - insbesondere im Zuge der Zertifizierung - gut strukturierte Konzepte entwickelt haben und diese auch von qualifizierten Torwarttrainern umgesetzt werden, fehlte bisher für den weiblichen Bereich ein roter Faden für die Torhüterinnenausbildung.

### Der Ausbildungsleitfaden

Die vorliegende Broschüre setzt genau hier an und soll diese Lücke schließen. Sie orientiert sich an den Anforderun-

gen, die die Torhüterin der Zukunft erfüllen muss. Darüber hinaus gibt sie einen Überblick über die Trainingsphilosophie der DFB-Torwarttrainerinnen und -Trainer und versucht im Anschluss daran, klar und übersichtlich zu definieren, wann eine Torhüterin in den einzelnen Bereichen was können sollte.

### Bildreihen und Bewegtbilder

Die dazu erforderlichen Torwarttechniken werden unter anderem mit detaillierten Bildreihen dargestellt. Eine exemplarische Übungsauswahl verweist auf die beiliegende DVD, in der sowohl Technikleitbilder als auch umfangreiches und didaktisch aufbereitetes Übungsmaterial zu finden ist.



Die Nachwuchstorhüterinnen von heute sollen zukünftig...

## INFO

### Anforderungen an die

#### I) SPIELFÄHIGKEIT (Thema dieser Broschüre)

##### I Defensive:

- Situationsgemäße Anwendung der Torhüter-Techniken beim Torschuss
- Stellungsspiel beim Torschuss
- Lösen von 1-gegen-1-Situationen im Strafraum
- Strafraumspiel bei hohen Flugbällen
- Eigenes taktisches Verhalten und Organisation der Abwehr bei Standardsituationen
- Antizipierendes Mitspielen
- Unterstützung bei der Organisation der Abwehr

##### II Offensive:

- Variable Verfügbarkeit der Fußtechniken und deren taktische Anwendung
- Variable Verfügbarkeit der Zuroll- und Abwurftechniken und deren taktische Anwendung
- Antizipierendes Mitspielen hinter der Abwehr

## 1. WOHIN WOLLEN WIR?



Torhüterinnen auf Topniveau müssen nicht nur alle defensiven Torwarttechniken beherrschen, sondern auch fußballerisch top ausgebildet sein, sprich: 'Fußballspielen können'! Denn nur wer beides sicher beherrscht, hat auch die Chance auf eine internationale Karriere!

### Die Zielgruppe

Dieser Ausbildungsleitfaden richtet sich sowohl an die Torwarttrainer der DFB-Nachwuchstorhüterinnen als auch an alle anderen Trainer, die Talente auf dieser Position fördern und fördern wollen.

Er soll Ideen für den Umgang mit den Jugendlichen liefern (siehe Kapitel 2 Trainingsphilosophie), aber auch ganz konkret bei der langfristigen (über mehrere Jahre) und kurzfristigen (Trainingswoche) Trainingsplanung helfen. Dafür werden auf Grundlage eines Technikleitbilds (siehe Torwartaktionen defensiv und offensiv) verschiedene Übungen vorgestellt, mit denen die im Anforderungsprofil (siehe Kapitel 3) formulierten Ziele erarbeitet werden können.



...Rückhalt der A-Nationalmannschaft werden.

## Torhüterin der Zukunft

### II) PSYCHISCHE VORAUSSETZUNGEN: PERSÖNLICHKEIT/DOMINANZ/ PRÄSENZ/SOUVERÄNITÄT

- Verantwortungsbewusstsein für sich und das Team - Entscheidungen treffen und 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

### III) PHYSISCHE VORAUSSETZUNGEN: KONDITION

#### I. Koordination/Agilität

- Gewandtheit/Körperbeherrschung/Geschicklichkeit
- Handlungsschnelligkeit
- Flexible Beinarbeit

#### II. Kraft

- Schnellkraft/Sprungkraft/Explosivität
- Athletik/Robustheit/Rumpfkraft

#### III. Schnelligkeit

- Antrittsschnelligkeit
- Grundschnelligkeit

#### IV. Ausdauer

- Grundlagenausdauer

#### V. Beweglichkeit

- Gute individuelle Dehnfähigkeit

## 2. TRAININGSPHILOSOPHIE

### 2.1. ORIENTIERUNG AM TECHNIK-LEITBILD

# 2. Trainingsphilosophie

#### 2.1. Orientierung am Technik-Leitbild

Wer als Trainerin oder Trainer seiner Torhüterin etwas vermitteln will, geht dabei grundsätzlich in drei Schritten vor:

##### Schritt 1: Soll-Wert-Bestimmung

Die Trainerin bzw. der Trainer muss zunächst eine klare Idee davon haben, wie eine Bewegung richtigerweise ablaufen soll: 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 der Torhüterin analysiert werden: der Ist-Wert. Dazu soll die Torhüterin die technische Zielform isoliert durchführen. Diese Filmsequenz speichert die Trainerin bzw. der Trainer in ihrem/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.

#### 2.2. Fehlerkorrektur - die vorrangige Aufgabe der Torwarttrainerin/des Torwarttrainers

Da es sich beim Erlernen von Torwarttechniken um richtige Bewegungsausführungen handelt, wäre es sehr kurz gegriffen, zu sagen, eine Übungsausführung ist richtig, wenn die Torhüterin den Ball hält, und falsch, wenn der Ball ins Tor geht. Grundsätzlich sind Fehler vielmehr 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 soll man

## INFO

### Soll-/Ist-Wert-Bestimmung



### Soll-Wert

sich 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 später unter Umständen wieder neu aufgegriffen werden. Andererseits werden manche Fehler überhaupt nicht mehr auftreten, wenn der Hauptfehler behoben ist.

Ist die Korrektur des/der Hauptfehler(s) auf den Weg gebracht, wenden wir uns den Nebenfehlern zu. Dies sind kleinere Mängel, die sich nur auf Teilaspekte der Bewegung beziehen, aber nicht leistungslimitierend für die Gesamtbewegung sind.

**2. TRAININGSPHILOSOPHIE** **2.2. FEHLERKORREKTUR**

Das Training mit unseren Nachwuchstorhüterinnen nicht zu früh isoliert durchführen, sondern sie möglichst regelmäßig am Techniktraining der Mannschaft teilnehmen lassen! Denn dort können sie das Fußballspielen am besten erlernen, um den Ball auch unter Druck sicher mit dem Fuß spielen zu können.

**am Technikleitbild****Ist-Wert****Fehleranalyse**

Bei Folgefehlern handelt es sich um Fehler, die aus einem vorhergehenden Fehler resultieren. Oft verschwinden sie schon durch dessen Korrektur. Teilweise müssen sie auch separat ‚behandelt‘ werden.

**Die Ein-Punkt-Korrektur**

Nachdem wir Fehler nun klassifiziert und damit auch festgelegt haben, in welcher Reihenfolge diese behoben werden sollten, stellt sich als Nächstes die Frage, wie sie effizient korrigiert werden können? Oft haben wir ja nur relativ wenig Zeit zur Verfügung. Wäre es da nicht sinnvoll, möglichst viele Fehler sozusagen in einem Rutsch zu verbessern?

Der menschliche Verstand kann zwar mehrere Sachen auf einmal verarbeiten, beim motorischen Output jedoch, also bei der Umsetzung in Bewegung, wird Gleiches so nicht ge-

lingen! Denn in der Kürze der gegebenen Zeit, also der Torwartaktion, ist es nicht nur nicht möglich, sich die verschiedenen Korrekturanweisungen ins Bewusstsein zu rufen, sondern vor allem nicht, diese Anweisungen in motorische Handlungen umzusetzen.

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

Es wird nun so lange an dem Fehler gearbeitet, bis ein stabiler, verbesserter Zustand erreicht ist. Gelingt dies in einer angemessenen Zeit nicht, sollte die Korrekturarbeit an dieser Technik für die jeweilige Trainingseinheit ruhen und daran an einem anderen Tag weitergearbeitet werden. Es empfiehlt sich zumeist auch ein Wechsel von kognitiver zu körperlicher Beanspruchung.

## 2. TRAININGSPHILOSOPHIE

### 2.2. FEHLERKORREKTUR

#### Anforderungen an die Torwarttrainerin/den Torwarttrainer

Eine gute Trainerin/ein guter Trainer zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass sie/er die Fehler der Torhüterin erkennt, sie in Worte fassen kann und Hinweise bzw. Übungen parat hat, mit denen sie abgestellt werden können. Darüber hinaus muss sie/er die Ursache für den auftretenden Fehler ermitteln.

Idealerweise geschieht all dies während der Durchführung der Übung. Gerade zu Beginn der Tätigkeit als Torwarttrainerin/Torwarttrainer kommt damit jedoch eine Vielzahl an Anforderungen zur gleichen Zeit auf einen zu:

Sie/er muss

- den eigenen Rhythmus mit dem der Torhüterin abstimmen (Timing!).
- den Ball richtig werfen/schießen.
- die Bewegungsausführung der Torhüterin 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 die Torhüterin gut gemacht hat.
- die eigene Kritik in Worte fassen.
- Übungen finden, mit denen der Fehler korrigiert werden kann.

Torwarttrainerinnen und Torwarttrainer wissen, dass es außerordentlich schwierig ist, den Ball präzise in die Ecke zu schießen und gleichzeitig die zentral stehende Torhüterin im Blick zu haben. Meist wird der Ball dann dorthin kommen, worauf das Auge gerichtet ist: in die Mitte des Tores. Mit zunehmender Erfahrung lassen sich diese beiden Vorgänge jedoch leichter separat steuern.

Ein weiteres Problem ist, dass der Trainerin/dem Trainer immer ein Teil der Hauptphase der Bewegung durch den Blick auf den Ball im Moment des Schießens entgehen wird. Im Laufe der Zeit kann man jedoch lernen, aufgrund von 'Schlüsselbildern' im sichtbaren Teil des Bewegungsablaufes 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. Die Trainerin kann sich nun während des Trainings ganz darauf konzentrieren, den Ball gut zu 'servieren', um im Anschluss zuhause anhand von Zeitlupe und Einzelbildfortschaltung eine genaue Analyse vorzunehmen. Man kann einen Fehler nur dann gezielt eliminieren, wenn man weiß, wo er seinen Ursprung hat!

#### Mit dem Positiven beginnen

In der Bewegung einer ungeschulten Torhüterin werden sich in allen Techniken zahlreiche Fehler finden. Wie geht man mit diesen Fehlern um? Eine Möglichkeit wäre sicherlich, der Torhüterin alle beobachteten Fehler aufzuzählen. Dieses Vorgehen würde jedoch hervorrufen, dass sie frustriert oder sogar aggressiv reagiert und kaum bereit ist, an ihren Fehlern zu arbeiten.

Jegliche Form der Kritik ist für das eigene Ego leichter verdaulich, wenn ein Lob, und sei es auch nur ein kleines, vorausgeschickt wird. Und das Schöne ist, es lässt sich auch in einer eher schlechten Bewegungsausführung immer etwas Gelungenes finden. Genau jetzt kommt der entscheidende Moment, in dem Sie der Torhüterin ein erstes Gefühl vermitteln, wie sich 'richtige' und wie 'falsche' Bewegungen 'anfühlen'. Sie schließen an ihre Kritik eine Übung an, die so stark gelenkt ist, dass der angemahnte Fehler nicht mehr auftreten kann, und lassen die Torhüterin, die die Bewegung ja jetzt zwangsweise richtig macht, ihre ersten eigenständigen Bewegungserfahrungen selber schildern. Dabei unterstützen Sie sie noch zusätzlich in ihrer Eigenwahrnehmung und lenken sie so in die richtige Richtung.

Da der Fehler im nächsten Training mit sehr großer Wahrscheinlichkeit anfangs wieder auftreten wird, wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, die Videokamera zum Einsatz zu bringen. Sie filmen die Torhüterin zuerst bei der falschen Bewegungsausführung, wiederholen dann die stark gelenkten Übungen, die eine richtige Ausführung erzwingen, und beenden die Sequenz mit weniger stark gelenkten Übungen. Dadurch können Sie der Torhüterin zuerst die falsche, dann die richtige Ausführung in bewegten Bildern zeigen. Bei der abschließenden freieren Übung werden sie gemeinsam entweder einen echten Lernfortschritt konstatieren können oder aber die Notwendigkeit feststellen, noch weiter im stärker gelenkten Bereich arbeiten zu müssen. Auf alle Fälle werden Sie Ihrer Torhüterin nachhaltig Ihre eigene Sachkompetenz beweisen und damit ihr Vertrauen in Ihren Wissensvorsprung gestärkt haben. Darüber hinaus hat sie den ersten wichtigen Baustein in puncto Eigenwahrnehmung erworben.

#### Aus Fehlern lernen

Trainer im Jugendbereich beschwerten sich gelegentlich, dass ihre Torhüterin bei mehreren Flanken im Spiel nicht an den Ball gekommen ist. Eines der „Lieblingsargumente“ lautet: ‚Wenn die Torhüterin rausgeht, dann muss sie doch den Ball haben!‘ Aber gilt das wirklich auch für den Jugendbereich, den Lernbereich, den Entwicklungsbereich?

**2. TRAININGSPHILOSOPHIE** **2.2. FEHLERKORREKTUR** 

Im modernen Fußball musst du als Torhüter möglichst optimal ausgebildet sein. Dieser Ausbildungsleitfaden bietet allen Torwarttrainerinnen und -Trainern wichtige Orientierung für die Ausbildung ihrer Schützlinge. Denn wer hoch hinaus will, sollte nichts dem Zufall überlassen!

**MANUEL NEUER** • WELTTORHÜTER 2013

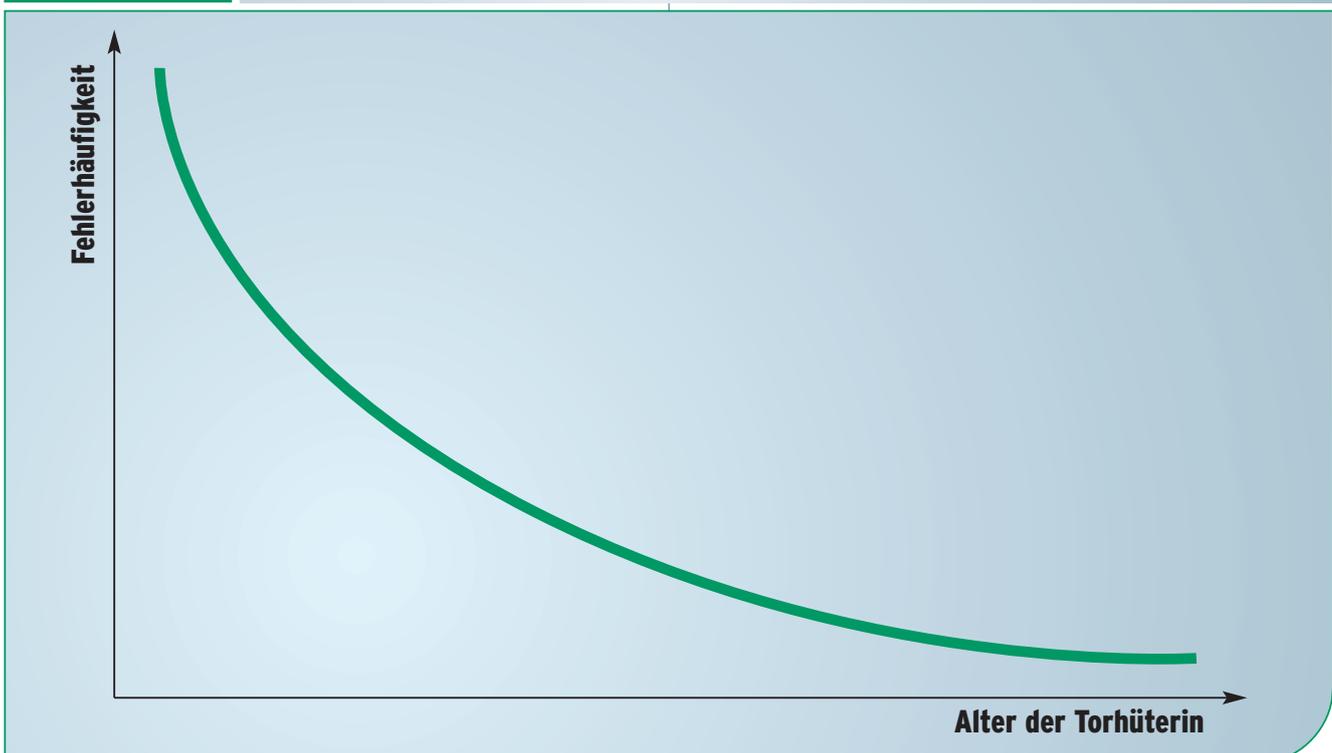
Doch wohl eher nicht! Denn am besten lernt der Mensch durch Erfolg oder Misserfolg (also aus Fehlern). Und jeder von uns wird sich daran erinnern, dass es diese beiden Dinge sind, die sich ins Gedächtnis gebrannt haben. Eine gelungene Aktion, für die man gefeiert wird, und noch viel einprägsamer, wenn 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-Juniorinnen beispielsweise so lauten: „Der 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 5-mal den Ball bekommen.

Das ist sehr gut! Die anderen 5-mal hast Du den Ball nicht bekommen, weil

- der Ball 1-mal viel zu weit vor dem Tor war und Du ihn nicht erwischen konntest.
- Du Dich 1-mal zu früh für eine Bewegung nach vorne entschieden hattest und Du mit diesem ersten Schritt nach vorne keine Bälle mehr erwischen konntest, die auf Deiner Höhe oder hinter Dir ankamen.
- Du den Ball zwar richtig eingeschätzt, aber übersehen hattest, 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 Balles 2-mal falsch eingeschätzt hattest und Du ihn zu weit vorne attackieren wolltest.

→ **Daran wollen wir in der nächsten Zeit arbeiten!**

**INFO 1****Fehlerhäufigkeit in Relation zum Alter der Torhüterin**

## 2. TRAININGSPHILOSOPHIE

### 2.3. DER VERMITTLUNGSANSATZ - TRAININGSMETHODIK UND -DIDAKTIK

In dieser Kritik ist einerseits Lob verpackt, andererseits wird aber auch detailliert aufgezeigt, welche Fehler begangen wurden. Und, und das ist der wichtigste Punkt, es wird deutlich, dass die Trainerin/der Trainer dabei helfen möchte und helfen kann, die Fehlerquote zu reduzieren. Sie/Er möchte also *mit* der Torhüterin, *nicht gegen* sie arbeiten!

Je jünger Torhüterinnen sind, desto mehr Fehler dürfen sie machen. Wichtig ist jedoch, dass sie aus ihren Fehlern (mit Hilfe der Trainerin/des Trainers) lernen und die Fehlerhäufigkeit in diesem Lernprozess reduzieren und idealerweise, mit zunehmendem Alter und zunehmender Erfahrung komplett eliminieren. Grafisch lässt sich dies so veranschaulichen, wie in Info 1 (Seite 9) dargestellt.

#### INFO 2

#### Zeitliche Abfolge

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

**Erkennen, wo die Torhüterin eingreifen kann/muss**

**Entscheiden, welche Taktik/Technik sie einsetzt**

**VORPHASE: in Position bringen**

**HAUPTPHASE: Durchführen der Bewegung**

**Unter Umständen Entscheidung über Spielfortsetzung**

**Unter Umständen Spielfortsetzung**

#### 2.3. Der Vermittlungsansatz - Trainingsmethodik und -didaktik

Die analytische Tätigkeit der Trainerin/des Trainers besteht also aus dem Vergleich von Soll-Wert und Ist-Wert! Die Fehlerkorrektur ist der logisch darauf folgende nächste Schritt. Darüber hinaus kommt der Trainerin/dem Trainer jedoch eine didaktisch-methodische Aufgabe zu: Sie/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 Übungszusammenstellungen. Weitere Steuerungsinstrumente, die innerhalb der Übungen eingesetzt werden können, sollen im Folgenden vorgestellt werden.

#### Übungssteuerung

Die Anforderungen, die eine Torhüterin erfüllen muss, lassen sich in der zeitlichen Abfolge darstellen (s. Info 2).

Eine gute Torhüterin erkennt man daran, dass sie diesen Ablauf effektiv durchführt. Dabei sind die Faktoren Zeit (schnelles Erkennen, Beurteilen 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 Torhüterinnentraining kann streng genommen nur einige dieser Faktoren vermitteln: In erster Linie Technik, konditionelle Eigenschaften und Koordination. Auch der individualtaktische Bereich (z.B. 1-gegen-1-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 nur 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 Torhüterinnentraining verbessert werden können.

Damit eine Torhüterin eine Technik richtig erlernen kann, muss sie 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.

## 2. TRAININGSPHILOSOPHIE

### 2.3. DER VERMITTLUNGSANSATZ - TRAININGSMETHODIK UND -DIDAKTIK



Ein Torwarttraining ist immer dann gut, wenn ich mich dabei weiter entwickle und mich selber einbringen kann. Dabei erwarte ich von meinem Torwarttrainer, dass er mir immer einen Schritt voraus ist. Egal wie alt oder wie gut ich bin. Ich will mich immer weiter verbessern.

**NADINE ANGERER** • WELTFUSSBALLERIN 2013

#### Rollen, Werfen oder Schießen – Inwiefern hat das „Servieren“ des Balles Einfluss auf eine Übung?

Als „Servieren“ des Balles werden alle Formen bezeichnet, in denen die Torhüterin mit einem Ball ‚versorgt‘ wird. Dies kann durch das Hinhalten eines Balles (z.B. bei der Einführung des Flankenballs), durch Zurollen, Werfen oder Schießen geschehen. „Richtig“ serviert ist der Ball dann, wenn die Trainerin/der Trainer den Ball aus einer passenden Entfernung genau so scharf wirft oder schießt, dass die Torhüterin den Ball gerade noch sicher fangen kann – dies bezieht sich ausdrücklich auf das Erlernen einer Technik; wenn die Technik gefestigt ist, kann ein Ball auch „richtig“ geschossen werden, sodass ihn die Torhüterin gerade noch ablenken kann.



Das richtige 'Servieren' als Schlüsselkompetenz des Trainers

Um eine Technik richtig zu erlernen, muss die Torhüterin genug Zeit haben, sich auf den anfliegenden Ball einzustellen und alle Phasen der Bewegung auszuführen. Da die Bewegungskoordination zu Beginn noch nicht ausgeprägt ist, beansprucht dies natürlich anfangs relativ viel Zeit.

Als Steuerungsparameter des Faktors Zeit stehen der Trainerin/dem Trainer dabei einerseits die **Schärfe** des Schusses/Wurfes und andererseits die **Entfernung** des Schützen zur Torhüterin zur Verfügung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es (vor allem bei Übungen ohne Vorgabe der Seite) für die Torhüterin leichter ist, wenn der Ball aus einer größeren Distanz scharfer serviert wird.

Vermutlich ruft ein aus kurzer Distanz und schwach servierter Ball gegenläufige Effekte bei der Torhüterin hervor. Zum einen schrillen in der Wahrnehmung der Torhüterin die Alarmglocken, weil sich der Ball schon relativ nahe am Tor befindet. Also sollte schnellstmöglich reagiert werden. Das löst Hektik aus und behindert die geforderte ‚komplette‘ Ausführung der einzelnen Teilbewegungen. Zum anderen ist der Ball langsam unterwegs und die Torhüterin merkt, nachdem sie die Bewegung hektisch begonnen hat, dass der Ball erst später als gedacht ankommt. Dies lässt die Bewegung stocken, obwohl eine flüssige Ausführung wünschenswert wäre.

Wenn die Trainerin/der Trainer sich in größerer Distanz zur Torhüterin befindet, aber den Ball scharfer serviert, legt der Ball auf dem Weg zum Tor im gleichen Zeitintervall einen längeren Weg zurück als im ersten Beispiel. Dadurch bleibt der Torhüterin mehr Zeit, Geschwindigkeit und Richtung des Balles zu erkennen. Sie muss nicht hektisch agieren, sondern hat nach der Berechnung des Balles genügend Zeit, die Bewegung zielgerichtet einzuleiten und auszuführen.

Im Laufe der Zeit wird die Torhüterin alle Teilelemente flüssiger und schneller durchführen. Sie wird schneller erkennen, welche Geschwindigkeit der Ball hat und wo er sich genau befinden wird, wenn er in die Reichweite der Torhüterin kommt. Sie wird die Teilelemente der Bewegung zum Ball besser koordinieren und somit einen schnelleren Ablauf der Gesamtbewegung realisieren können.

## 2. TRAININGSPHILOSOPHIE

### 2.3. DER VERMITTLUNGSANSATZ - TRAININGSMETHODIK UND -DIDAKTIK

Wenn die Torhüterin das Zeitintervall verringern soll, das sich vom ersten Sehen des Balles bis zur Einleitung der Bewegung erstreckt, sollte die Schärfe des Schusses konstant bleiben, die Distanz der Trainerin/des Trainers zur Torhüterin jedoch verringert werden.

Soll die motorische Komponente, also zum Beispiel der explosive Abdruck, geschult werden, empfiehlt es sich, den Ball schärfer und auch weiter in die Ecke des Tores zu servieren.

#### **Blick zum Boden oder nicht?**

Eine Übung lässt sich auch dahingehend variieren, ob die Torhüterin den Blick auf die Trainerin/den Trainer und den Ball gerichtet hat, oder ob sie den Blick erst in dem Moment auf Trainerin/Trainer und Ball richtet, wenn der Ball den Fuß/die Hand verlässt.

Die zweite Variante bietet folgende Vorteile:

- Schulung der Reaktionsfähigkeit (auch wenn ein optisches Signal zu bevorzugen wäre, weil es spielgemäßer ist)
- Erhöhte Aufmerksamkeit und Aktion aus einem „blank mind“. Die Torhüterin sollte erst dann mit der Bewegung beginnen, wenn der Ball den Fuß der Trainerin/des Trainers verlassen hat. Dadurch, dass die Torhüterin zum Boden blickt, kann die Trainerin/der Trainer den Beginn der Torwartaktion selbst steuern. Dadurch wird verhindert, dass die Torhüterin zu früh mit der Aktion beginnt und dann anhand der Fußstellung/Körpersprache des Schützen auf eine Seite spekuliert. Dies macht vor allem dann Sinn, wenn die Seite, auf die der Ball serviert wird, nicht vorgegeben wird.
- Verstärkte Schulung der Fähigkeit, Geschwindigkeit und Richtung des Balles zu berechnen.

Die womöglich einfachste Methode dies zu erreichen, besteht darin, die Torhüterin auf den Boden vor sich blicken zu lassen. Auf ein akustisches Signal hebt sie den Kopf und sieht den Ball erst in dem Moment, in dem das Spielgerät den Fuß der Trainerin/des Trainers verlässt (dieses Zeitfenster kann natürlich auch in die eine oder andere Richtung verschoben werden).

#### **Das Servieren des Balles mit oder ohne Vorgabe der Seite**

Aus den oben genannten Gründen macht es grundsätzlich immer Sinn, eine Übung mit anfänglichem Blick zum Boden durchführen zu lassen, um einen Anstieg des Schwierigkeitsgrades zu erreichen. Unabdingbar ist dieses Verfahren jedoch, wenn die Seite, auf die der Ball serviert

wird, nicht vorgegeben wird. Wenn die Torhüterin also erst erkennen muss, wohin der Ball gespielt wird.

Kündigt die Trainerin/der Trainer an, auf welche Seite sie/er den Ball serviert, erschwert die Vorgabe, den Blick zum Boden zu richten, die Übung nur leicht.

#### **Fazit**

Je nach Bewegungsgeschick, Bewegungserfahrung, Lerntyp und Alter sprechen Torhüterinnen unterschiedlich auf die Übungsvariationen und Steuerungselemente innerhalb einer Übung an. Je mehr Erfahrung die Trainerin/der Trainer auf diesem Gebiet gesammelt hat, desto besser und schneller wird sie/er auf die unterschiedlichen Torhüterinentypen eingehen können. Dementsprechend schneller wird sich dann natürlich auch der Lernerfolg einstellen. Es ist jedoch immer wichtig, nicht nur in eingefahrenen Mustern zu denken, sondern in Zusammenarbeit mit der Torhüterin neue Ideen zu entwickeln.

Diese Zusammenarbeit darf sich aber nicht nur auf den kreativen Teil beschränken. Eine weitere wichtige Aufgabe der Trainerin/des Trainers ist es, der Torhüterin die Fähigkeit zu vermitteln, die Aktionen anderer Torhüterinnen, vor allem aber auch die eigenen Aktionen kritisch zu bewerten und daraus Schlüsse für das eigene Handeln zu ziehen.

#### **Der Torhüterin die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstkorrektur vermitteln**

Ein übergeordnetes methodisches Lernziel besteht darin, den Torhüterinnen die Bewegung ihres eigenen Körpers (im Raum) bewusst zu machen. Weiterhin sie dahin zu führen, die Qualität ihrer eigenen Handlungen und die anderer Torhüterinnen beurteilen zu können. Die Ergebnisse ihrer Beobachtungen sollen sie heranziehen, um ihre eigenen Handlungen zu verbessern.

Bei älteren Torhüterinnen, die die Bewegung ihres Körpers im Raum schon gut einschätzen können, reicht es oft aus, die richtige Bewegungsausführung durch verbale Erklärung zu vermitteln und erst bei der Ausführung der Bewegung die Körperwahrnehmung der Torhüterin durch gezielte Korrekturen zu aktualisieren.

Ein weiteres probates Mittel ist die Demonstration des technischen Ablaufs durch die Trainerin/den Trainer bzw. eine gut geschulte Torhüterin. Hierbei sollten sowohl der Ist-Zustand der zu trainierenden Torhüterin, also die fehlerhafte Ausführung, als auch die gewünschte Bewegungsausführung aufgezeigt werden. In der Praxis geschieht dies durch folgende Mittel:

**2. TRAININGSPHILOSOPHIE****2.4. DIE ‚AUTORITÄT‘ DER TORWARTTRAINERIN/DES TORWARTTRAINERS**

**A.** Trainerinnen- bzw. Trainerdemonstration und Korrektur der Torhüterin (gutes Beispiel – schlechtes Beispiel) mit Beobachtungsaufgaben und Fehlerkorrektur. Die Torhüterinnen sollen nicht nur eine Vorstellung, sondern ein ‚Körpergefühl‘ vom korrekten Bewegungsablauf haben, um Abweichungen erkennen zu können.

**B.** 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 nicht festhalten können?
- Wie könntest Du die Qualität Deiner Bewegung verbessern?

**C.** Videoanalyse der eigenen Trainingseinheiten

**D.** Videoanalyse von gelungenen/mislungenen Aktionen aus dem Profifußball

**E.** Lernen durch Lehren (LDL): Viele Torhüterinnen werden sich der richtigen technischen Ausführung erst bewusst, nachdem sie die Bewegung einer anderen Torhüterin 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.

#### **2.4. Die ‚Autorität‘ der Torwarttrainerin/ des Torwarttrainers**

Die Autorität einer guten Torwarttrainerin/eines guten Torwarttrainers definiert sich ganz sicher nicht aus der Hierarchie Trainerin/Trainer hier, Spielerin dort. Ganz im Gegenteil: Eine gute Trainerin/ein guter Trainer wird von seiner Torhüterin geschätzt und geachtet, weil sie/er ihr gegenüber einen Wissensvorsprung hat und die Torhüterin weiß, dass sie von diesem Vorsprung profitieren kann! Die Trainerin/ der Trainer bemüht sich im Trainingsprozess, diesen Vorsprung zu reduzieren, indem der Torhüterin so viel Wissen wie möglich vermittelt wird. Gleichzeitig sollte man als Lehrende/Lehrender bestrebt sein, sein Wissen kontinuierlich durch Fort- und Weiterbildung zu vergrößern.

Die oben angesprochene Nachhaltigkeit bezieht sich darauf, dass der Torhüterin nicht nur über eine hohe Anzahl an Wiederholungen die richtige Bewegung ‚eingebläut‘ wird, sondern, dass die Torhüterin kognitiv-kritisch am Lernprozess teilnimmt und auch theoretisch-didaktisch geschult wird. Dadurch erhält die Torhüterin das nötige Handwerkszeug für autodidaktisches Lernen - auch wenn die Trainerin/der Trainer einmal nicht zugegen ist. Und zudem wird sie quasi nebenbei auch zur Torwarttrainerin ausgebildet!

**DIE AUTOREN****Michael Fuchs****Stationen als Spieler**

- **ESV Rangierbahnhof Nürnberg (1983-1999)**
- **1. FC Nürnberg II (1999-2002)**

**Erfolge als Trainer**

- **Aufstieg in die 1. Bundesliga mit dem 1. FC Nürnberg als Torwart-Trainer (2001 und 2004)**
- **Weltmeister mit der Deutschen Frauen-Nationalmannschaft (2007)**
- **Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Peking (2008)**
- **Europameister mit der Deutschen Frauen-Nationalmannschaft (2009 und 2013)**

**Silke Rottenberg****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**
- **Triple-Gewinnerin 2008 mit dem 1. FFC Frankfurt (Deutscher Meister, DFB- und UEFA-Pokalsieger)**
- **Mehrfache Deutsche Meisterschaften und DFB-Pokalsiege**

**Erfolge als Trainerin**

- **Weltmeisterin mit den DFB U20-Frauen 2010**
- **Europameisterin mit den DFB U19-Frauen 2012**
- **Vize-Weltmeisterin mit den DFB U20-Frauen 2012**
- **Europameisterin mit den DFB U17-Juniorinnen 2013**

### 3. ANFORDERUNGSPROFILE IN DEN ALTERSKLASSEN



# Anforderungsprofile in den Altersklassen

## U13-, U15- UND U17-TORHÜTERINNEN



Die Anforderungen der Altersklasse im Blick behalten!

■ ■ ■ Dass die Anforderungen an unsere Torhüterinnen und Torhüter gestiegen sind, ist unstrittig. In jedem Spiel müssen sie vielfältige Aktionen bewältigen und dabei stets einen 'kühlen Kopf' bewahren.

#### Bestimmung der Anforderungen

Doch wie sehen die Anforderungen an ein modernes Torwartspiel konkret aus? Dafür haben wir zunächst die Spielleistungen betrachtet, die es zu erbringen gilt. Auf dieser Grundlage haben wir anschließend die konkreten Torwartaktionen im Spiel untersucht, um so die spezifischen Anforderungen bestimmen zu können.

Da in den einzelnen Altersklassen natürlich unterschiedliche Voraussetzungen gelten, mussten wir diese Unterschiede zunächst herausarbeiten. So konnten wir abschließend Übungsformen entwickeln, die genau auf die jeweiligen Altersklassen zugeschnitten sind. ■ ■ ■

## INFO

### Anforderungsprofil Defensive

#### bis Ende U13

#### 1. Situationsgemäßes Anwenden der Torwarttechniken beim Torschuss

Einführung in die Grundtechniken: Auftaktbewegung in die Grundstellung, Bewegung zum Ball, Fangen und Ablenken, Fallen mit und ohne Stützbeineinsatz (Abkippen), Hechten, Aufstehen, Fußabwehr

#### 2. Stellungsspiel beim Torabschluss

Kennenlernen der Torwartzonen (Nahdistanz):  
1 = Standzone, Bälle auf den Körper;  
2 = Stütz- und Kippzone, dynamisches Abkippen;  
3 = Abdruckzone, explosiver Abdruck

#### 3. Lösen von 1-gegen-Torwart-Situation im Strafraum

### 3. ANFORDERUNGSPROFILE IN DEN ALTERSKLASSEN



Welche Anforderungen stellt das moderne Torwartspiel? Dafür werden zunächst die Spielleistungen, die es zu erbringen gilt, betrachtet. Auf dieser Grundlage werden anschließend die konkreten Torwart-Aktionen im Spiel untersucht, um so die spezifischen Anforderungen bestimmen zu können.

## INFO

### Entwicklung der DFB-Torhüterin

#### AUSBILDUNGSABSCHNITTE

##### BIS ENDE U13

**Talente finden**  
Basisförderung

##### BIS ENDE U15

**Talente fördern**  
Auf DFB-Ebene

##### BIS ENDE U17

**Internationales  
Niveau entwickeln**

#### bis Ende U15

Festigen des Erlernten unter erschwerten Bedingungen;  
Einführung: Ablauf zum weiter entfernten Ball; Schrittfolgen und Übergreifen

Festigen der Verhaltensweisen in den TW-Zonen;  
Einführung: Unterschied bei Schüssen aus Nah- und Fern-  
distanz; TW-Verhalten je nach Ballort (Zonenwechsel)

Kennenlernen der elementaren Verhaltensweisen gegen  
einen Dribbler;  
Schnelles Verkürzen der Distanz zum Angreifer, rechtzeitig  
in die Grundstellung kommen

#### bis Ende U17

Umsetzen der erlernten TW-Techniken in komplexen  
Übungsformen

Umsetzen der Verhaltensweisen bei Bällen aus unter-  
schiedlichen bzw. wechselnden Zonen in komplexen  
Übungsformen (siehe auch 1.)

Festigen des Erlernten gegen einen Dribbler;  
Umsetzen in offenen 1-gegen-1-Situationen  
(Zonenwechsel und Angreiferverhalten)



### 3. ANFORDERUNGSPROFILE IN DEN ALTERSKLASSEN



## INFO

### Anforderungsprofil Defensive (Fortsetzung)

	bis Ende U13
4. 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;
5. Eigenes taktisches Verhalten und Organisation der Abwehr bei Standardsituationen	Kennenlernen der Grundprinzipien von Stellungsspiel und Mauerbildung
6. Antizipierendes Mitspielen	Erlernen der Grundprinzipien des Mitspielens hinter der Abwehr mit wechselnder Entfernung vom Tor; „mitspielen wollen, weg von der Torlinie, Gefühl für den Raum entwickeln“
7. Unterstützung bei der Organisation der Abwehr	Erlernen von Grundlagen der Kommunikation; Hilfestellung für die Abwehr durch lautes Zurufen (Name und Anweisung)

## INFO

### Anforderungsprofil Offensive

	bis Ende U13
1. Variable Verfügbarkeit der Fußtechniken und deren taktische Anwendung - hierauf sollte ganz besonderen Wert gelegt werden!	<p><b>ABSCHLAG</b> Dropkick+Volley: Erlernen der Grundbewegung mit seitlichem Anwurf aus der Hand der Standbeinseite</p> <p><b>ABSTOSS</b> Erlernen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball</p> <p><b>RÜCKPASS</b> (beidfüßig) Ballan- und -mitnahme sowie gezielter Flachpass über kurze Distanzen</p>
2. Variable Verfügbarkeit der Zuroll- und Abwurf-techniken und deren taktische Anwendung	<p>Anwendung der Zuroll-Technik in Spiel- und Wettkampfsituationen</p> <p><b>ABWURF SCHLEUDERWURF ÜBERKOPF</b> Erlernen der Grundbewegung (Beidseitigkeit!)</p> <p><b>SCHLAGWURF SEITLICH</b> Erlernen der Grundbewegung als Aufsetzer</p>
3. Antizipierendes Mitspielen	Der ballbesitzenden Mitspielerin zum Anspiel anbieten; Raumgefühl entwickeln

### 3. ANFORDERUNGSPROFILE IN DEN ALTERSKLASSEN



bis Ende U15	bis Ende U17
Geworfene und geschossene Bälle von außen; Vergrößerung der Distanz; Erlernen der Schrittfolgen zentral und zum 2. Pfosten; Einführung der Technik 'Fausten'	Abfangen von hohen Bällen in komplexen Situationen und mit Gegnerdruck; Festigen der Technik 'Fausten'
Festigen der Grundprinzipien von Stellungsspiel und Mauerbildung; Mauerbildung; Anzahl der Mauerspieler entsprechend der Position des Balles	Sicheres Organisieren der Abwehr/Mauer; Optimieren des eigenen Stellungsspiels
Mitspielen hinter einer Abwehrkette mit wechselnder Entfernung vom Tor als gruppentaktischer Schwerpunkt	Wettkampfgemäßes Mitspielen hinter einer Abwehrordnung mit wechselnder Entfernung vom Tor (Mannschaftstaktik)
Einfluss nehmen auf das Spiel durch Kommunikation, Codewörter, Hilfestellung für die Abwehr durch lautes Zurufen (Name und Anweisung)	Konkretes Coachen der Abwehrkette; Kenntnis der mannschaftstaktischen Ausrichtung

bis Ende U15	bis Ende U17
<p><b>ABSCHLAG</b> Dropkick+Volley mit seitlichem Anwurf: Festigen der Grundbewegung; WEITE: Mittellinie Erlernen Hüftdrehstoß</p> <p><b>ABSTOSS</b> Festigen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball; WEITE: Mittelkreis</p> <p><b>RÜCKPASS</b> (beidfüßig) Ballan- und -mitnahme, sowie gezielter Flachpass und Flugball über weitere Distanzen</p>	<p><b>ABSCHLAG</b> Sicherer und gezielter Abschlag (Dropkick+Volley mit seitlichem Anwurf) über die Mittellinie Festigen der Hüftdrehstoßtechnik</p> <p><b>ABSTOSS</b> Beherrschen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball; WEITE: Mittellinie</p> <p><b>RÜCKPASS</b> (beidfüßig) Ballan- und -mitnahme sowie gezielter Flachpass und Flugball über weitere Distanzen unter Gegnerdruck</p>
<p><b>SCHLEUDERWURF ÜBERKOPF</b> Festigen der Grundbewegung; WEITE: 20 bis 25 Meter</p> <p><b>SCHLAGWURF SEITLICH</b> Zielgenau und druckvoll als Aufsetzer; Richtige taktische Anwendung der Wurftechniken</p>	<p><b>SCHLEUDERWURF ÜBERKOPF</b> Gezielter Abwurf über mindestens 25 Meter;</p> <p>Variable Anwendung der Wurftechniken</p>
Steuerung der Spielfortsetzung mit Vororientierung und entsprechender Kommunikation: Bei Angebot mit passender Distanz zur Mitspielerin	Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten durch verbesserte Positionstechniken

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

# 4. Torwartaktionen Defensiv – SPIEL GEGEN DEN BALL

Die Torhüterin/Der Torhüter nimmt innerhalb der Mannschaft eine besondere Stellung ein. Schließlich ist sie/er die/der letzte Spieler(in) des Teams vor dem Tor und hat in dieser Position in den allermeisten Situationen die letzte Chance, einen Gegentreffer abzuwenden.

#### Welche Aktionen kommen vor?

Die Torhüterin/der Torhüter muss mit blitzschnellen Reaktionen, Aktionen und sicher beherrschter Technik Tore verhindern. Jeder Missgriff kann diese Absicht zum Scheitern verurteilen. Schon kleine technische Mängel machen oft

## FANGTECHNIKEN

### Fangen flach

- 1 Bereitschaftsstellung: Füße hüftbreit, auf dem Vorderfuß, Hände vor dem Körper
- 2 Bewegung zum Ball: Tiefgehen über ein gebeugtes Bein, so dass der Körper zentral hinter dem Ball ist; Oberkörper geht nach vorne
- 3 Aufnehmen des Balles: Oberkörper nach vorne gebeugt (Kinn Richtung Brust!), Ball läuft über die Handflächen auf die Unterarme
- 4 Sichern des Balles: Bewegung geht weiter nach vorne, 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 (Finger)

- 1 Bereitschaftsstellung: Füße hüftbreit, auf dem Vorderfuß, Hände vor dem Körper
- 2 Bewegung zum Ball: Falls nötig, seitliches Verschieben durch Beinarbeit, Schulterachse im rechten Winkel zur Flugbahn des Balles
- 3 Vorbereiten des Fangens: Oberkörper und Hände gehen dem Ball entgegen, Rumpf ist fest, Arme und Hände sind weich
- 4 Fangen des Balles: Blick zum Ball, Daumen und Hände bilden ein Dreieck, Daumen liegen am Äquator und die Finger zeigen zum Nordpol
- 5 Rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

Schon kleine technische Mängel machen oft den Unterschied zwischen einer erfolgreichen und einer erfolglosen Torhüteraktion aus. Darum muss dem Erlernen der Techniken der mit Abstand größte Raum zugedacht werden! Denn man kann eher mit Technik als beispielsweise mit Sprungkraft einen Ball halten!

den Unterschied zwischen einer erfolgreichen und einer erfolglosen Torhüteraktion aus. Darum muss dem Erlernen der Techniken der mit Abstand größte Raum zugedacht werden! Denn man kann eher mit Technik als beispielsweise mit Sprungkraft einen Ball halten!

Die zentrale Technik ist der Abdruck zum flachen Ball, denn auf dieser bauen nahezu alle weiterführenden Techniken auf. Die auf den folgenden Seiten vorgestellten Übungen sind allerdings nur ein exemplarischer Auszug. Weit mehr Übungen finden sich auf der dazugehörigen DVD.



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

#### Fangen halbhoch (Korb)

- 1 Bereitschaftsstellung: Füße hüftbreit, auf dem Vorderfuß, Hände vor dem Körper
- 2 Bewegung zum Ball: Oberkörper und Arme gehen dem Ball entgegen, je nach Flughöhe des Balles in die Knie gehen oder leicht springen
- 3 Vorbereiten des Fangens: Hände, Arme und Oberkörper bilden einen 'Korb'
- 4 Fangen des Balles: 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 Balles



## BEWEGUNG ZUM BALL

#### Abkippen flach

- 1 Einleitung der Bewegung: Kopf und Hände 'ziehen' nach schräg vorne zum Ball, ballentferntes Bein unterstützt die Bewegung
- 2 Aufsetzen des ballnahen Beines: 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: untere Hand schiebt nach vorne, dreht den Körper in Seitlage; Körperstreckung
- 5 Sichern des Balles: untere Hand hinter dem Ball, obere Hand auf dem Ball



#### Abdruck flach

- 1 Einleitung der Bewegung durch Kopf und Oberkörper. Wichtig: Arme nicht hinter dem Oberkörper!
- 2 Aufsetzen des ballnahen Beines: Schritt sollte nicht zu groß sein, Oberkörper möglichst gerade und flach über das ballnahe Bein
- 3 Einleiten des Abdrucks: Oberkörper 'geht' gerade und flach über das ballnahe Bein
- 4 Abdruckphase: Körperstreckung geht vom ballnahen Bein aus, endet in der Armstreckung
- 5 Sichern des Balles: untere Hand hinter dem Ball, obere Hand auf dem Ball



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

#### Abtauchen mit Entlasten des ballnahen Beines

- 1 Einleitung der Bewegung: Oberkörper kippt aktiv ab, Entlastung des ballnahen Beins
- 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 Balles: Hände 'greifen' zu und ziehen den Ball vor den Körper



#### 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 Beines: mit einem flachen Schritt setzt das ballnahe Bein auf, Oberkörper und ballfernes Bein bilden eine Linie
- 3 Einleiten des Abkippens: das ballferne Bein schiebt den Körper über das ballnahe Bein, die 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



#### Abdruck 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 Beines: mit einem flachen Schritt setzt das ballnahe Bein auf, Oberkörper und ballfernes Bein bilden eine Linie
- 3 Abdruck: Explosiver Abdruck vom ballnahen Bein mit Körperstreckung, Hände fassen den Ball
- 4 Einleiten der Landung: Ball wird Richtung Boden geführt, alle Gelenke 'angewinkelt'
- 5 Landung auf den Außenseiten von Oberarm, Unterarm, Oberschenkel und Unterschenkel



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

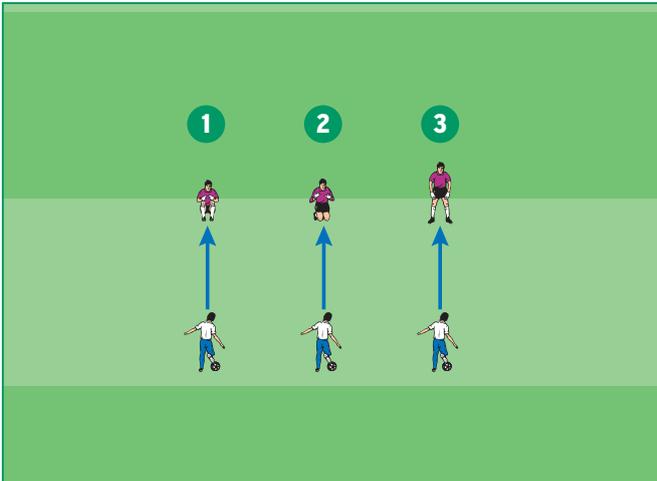


## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

#### ABB. 1

#### Halbhoher Ball auf den Körper im Sitzen, Knien, Stehen



#### Organisation und Ablauf

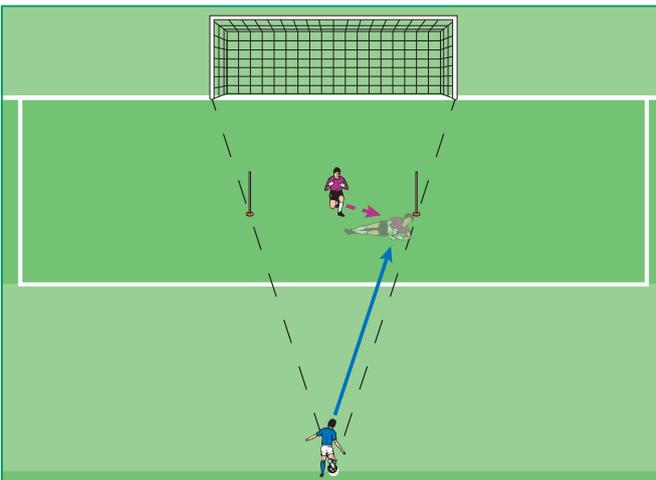
Der Trainer steht 6 Meter vor der Torhüterin und schießt den Ball zu. Die Torhüterin befindet sich in unterschiedlichen Ausgangspositionen:

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



#### ABB. 2

#### Abkippen aus dem einbeinigen Kniestand



#### Organisation und Ablauf

- Der Trainer befindet sich mit Ball 11 Meter vor dem Tor, die Torhüterin 3 bis 4 Meter vor der Torlinie in einem Stangentor im einbeinigen Kniestand: das ballnahe Bein ist aufgestellt.
- Auf Kommando des Trainers drückt sich die Torhüterin vom knienden Bein auf das aufgestellte Bein in Richtung des gerollten/geschossenen Balles ab.
- Die Torhüterin bringt ihren Körperschwerpunkt über den ballnahen Fuß und kippt nach schräg/vorne ab.

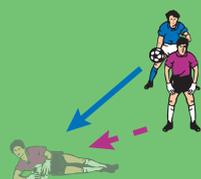


## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

#### ABB. 3

#### Abdruck zum flachen körperfernen Ball vom Körper weg



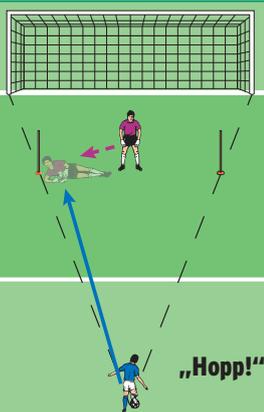
#### Organisation und Ablauf

- Trainer mit Ball in der Hand hinter der Torhüterin
- Der Trainer wirft den Ball rechts/links/frei seitlich an der Torhüterin vorbei schräg nach vorne.
- Die Torhüterin drückt sich vom ballfernen Bein auf das ballnahe Bein ab, zieht dabei gleichzeitig mit dem Kopf Richtung Ball und schafft es so, schnell über das ballnahe Bein zu kommen und sich danach explosiv von diesem zum Ball abzudrücken.



#### ABB. 4

#### Abdruck zum flachen körperfernen Ball aus dem Stand



#### Organisation und Ablauf

- 2 bis 4 Meter vor der Grundlinie ein Stangentor errichten, die Torhüterin federt auf den Ballen.
- Auf Kommando macht sie einen Schritt zur Ballseite und drückt sich vom ballnahen Bein zum nach rechts oder links flach geschossenen Ball ab und sichert den Ball direkt vor dem Körper.

#### Hinweis

- Den Ball nur so weit zur Seite schießen, dass die Torhüterin einen (leichten) Abdruck vom ballnahen Bein benötigt, um den Ball zu halten.

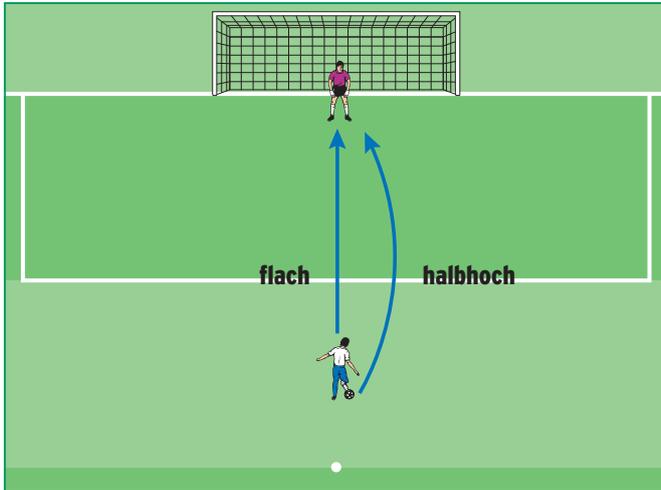


## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

#### ABB. 5

#### Reaktion auf flache oder halbhohe Bälle auf den Körper



##### Organisation und Ablauf

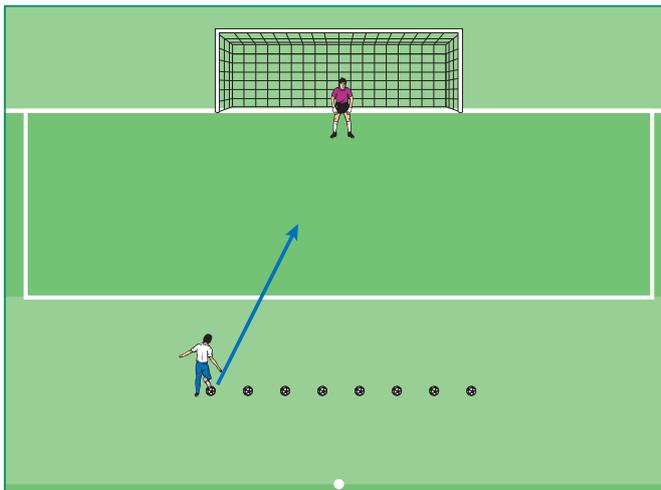
- Torhüterin 1 Meter vor der Grundlinie mittig im Tor mit Blick zum Boden
- Der Trainer mit Ball in der Hand 8 Meter davor
- Auf Trainerkommando schaut die Torhüterin hoch, und der Trainer schießt den Ball aus der Hand entweder halbhoch oder flach direkt auf die Torhüterin.

##### 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. 6

#### Fangsicherheit oder Bewegung zum Ball aus kurzer Distanz



##### Organisation und Ablauf

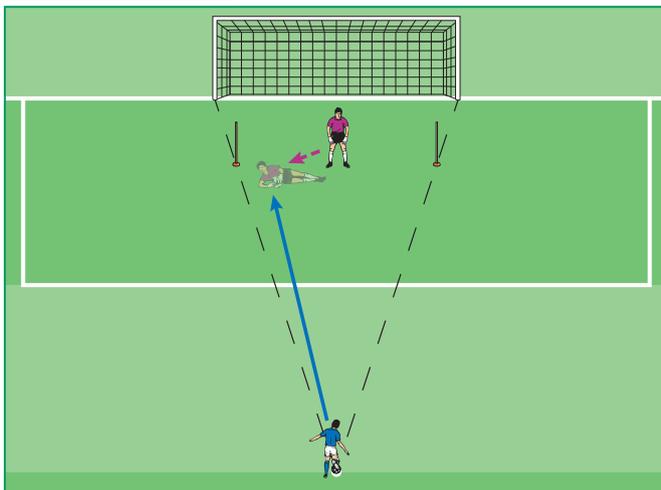
- Die Torhüterin im Tor, der Trainer mit 8 Bällen in einer Reihe 8 Meter vor dem Tor (Abstand zwischen den Bällen: jeweils ein halber Meter).
- Der Trainer schießt alle Bälle schnell hintereinander entweder scharf in Brusthöhe oder schiebt den Ball frei rechts oder links ins Eck.

##### Hinweise

- Den Oberkörper vorne behalten und Spannung im Rumpf aufbauen, um die Bälle fangen zu können.
- Den Körper bei den geschobenen Bällen schnell in die Richtung des Balles bewegen!

#### ABB. 7

#### Bewegung zum freien flachen Ball



##### Organisation und Ablauf

- Ein Stangentor 1 bis 2 Meter vor dem Tor platzieren.
- Die Torhüterin federt auf den Ballen mit Blick nach unten. Auf Kommando hebt die Torhüterin den Blick, lässt sich schräg nach vorne in den flach geschossenen Ball fallen, setzt das ballnahe Bein auf, drückt sich davon ab und sichert den Ball direkt vor dem Körper.

##### Hinweis

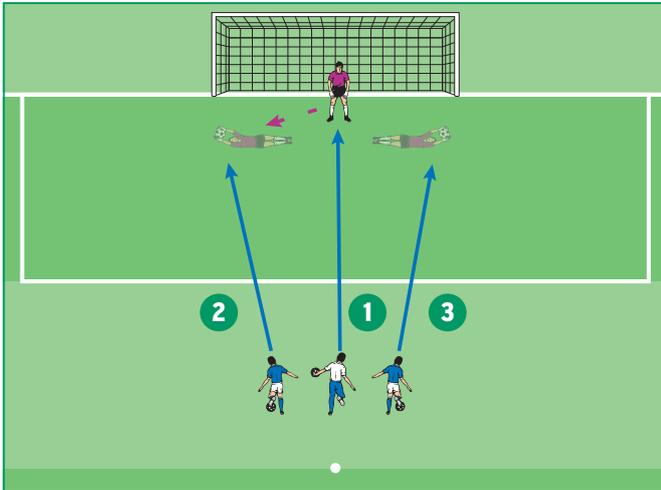
- In der Abwärtsbewegung das ballnahe Bein nur über den Fußballen schräg nach vorne aufsetzen.

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

## 4.1. TORWART-TECHNIKEN

## ABB. 8

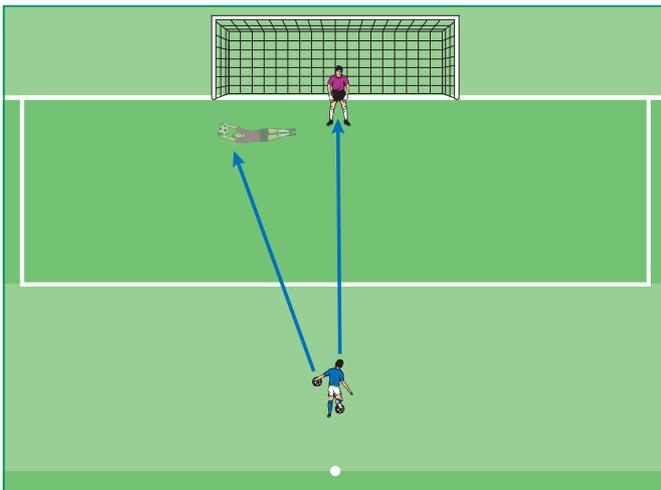
## Kombination Dropkick auf den Körper und körperferner flacher Ball

**Organisation und Ablauf**

- Die Torhüterin in der Mitte des Tores, der Trainer etwa 8 Meter vor dem Tor, Torhüterin 2 und 3 jeweils rechts und links daneben
- Der Trainer (1) schießt einen Dropkick auf die Torhüterin, die den Ball fängt und zurückwirft.
- Anschließend geht sie direkt zum von Torwärtin 2 geschossenen flachen Ball auf die rechte Seite, rollt den Ball im Liegen zurück, steht auf und bekommt vom Trainer wieder einen Dropkick usw.

## ABB. 9

## Kombination: Ball in die Hand - Ablegen - Abdruck zum flachen Ball

**Organisation und Ablauf**

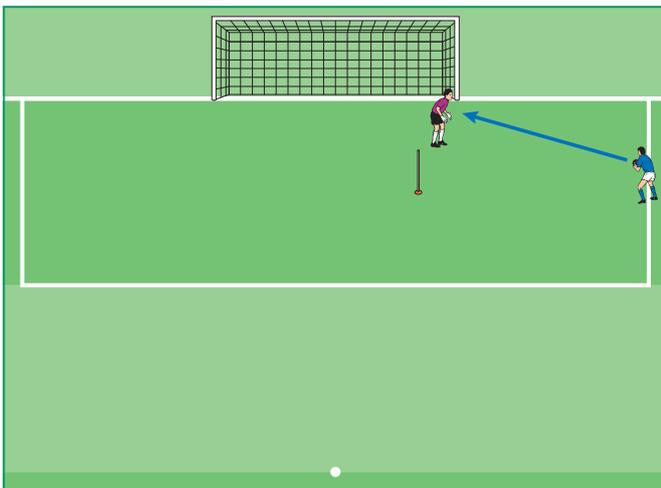
- Torhüterin 1 Meter vor der Linie, Trainer mit einem Ball in der Hand und einem am Fuß 8 Meter davor
- Trainer schießt den ersten Ball aus der Hand auf die Torhüterin, die den Ball fängt und vor sich ablegt.
- Anschließend spielt der Trainer den zweiten Ball flach seitlich rechts/links, die Torhüterin hechtet zum Ball und sichert ihn.

**Hinweis**

- Auf den ersten Ball konzentrieren und diesen 'sauber' fangen und ablegen.

## ABB. 10

## Geworfene Bälle aus kurzer Distanz

**Organisation und Ablauf**

- 3 Meter vom Pfosten versetzt eine Stange aufstellen.
- Torhüterin in diesem 'Tor', Trainer mit Ball in der Hand 5 bis 7 Meter davor
- Torhüterin pariert den vom Trainer geworfenen Ball.

**Hinweis**

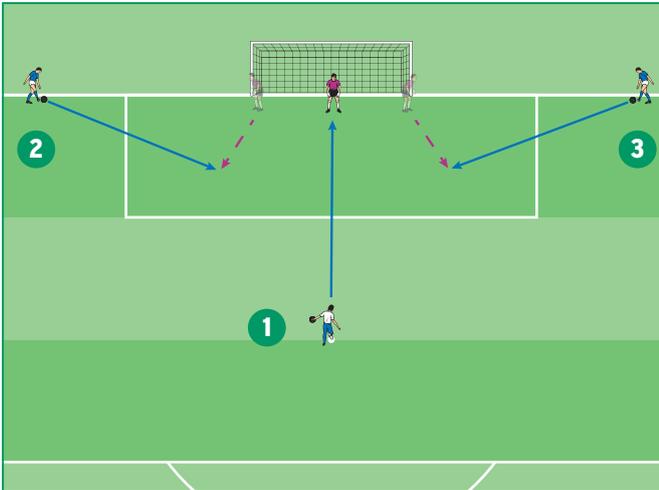
- Die Torhüterin soll sich in Richtung des geworfenen Balles bewegen, d.h., sie soll nicht nur mit Hand oder Fuß parieren, sondern auch den Körperschwerpunkt in Richtung des Balles bewegen.
- Körperspannung während der Aktion!

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

#### ABB. 11

#### Abdruck zum flachen Rückpass von der Grundlinie

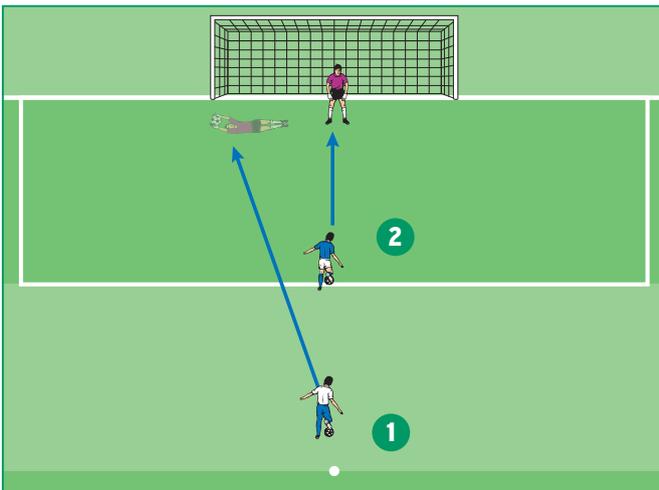


##### Organisation und Ablauf

- Torhüterin in der Tormitte, 1 Trainer/2 Torhüterinnen ums Tor verteilt (s. Abbildung)
- Der Trainer schießt einen Dropkick oder Aufsetzer auf die Torhüterin, danach läuft die Torhüterin an den Pfosten und bekommt einen flachen Rückpass von der Grundlinie von Torhüterin 2.
- Im Anschluss wieder Aufsetzer oder Dropkick (Trainer zentral) und schließlich einen Rückpass auf der anderen Seite von Torhüterin 3.

#### ABB. 12

#### Abdruck zum halbhohen, verdeckten Ball



##### Organisation und Ablauf

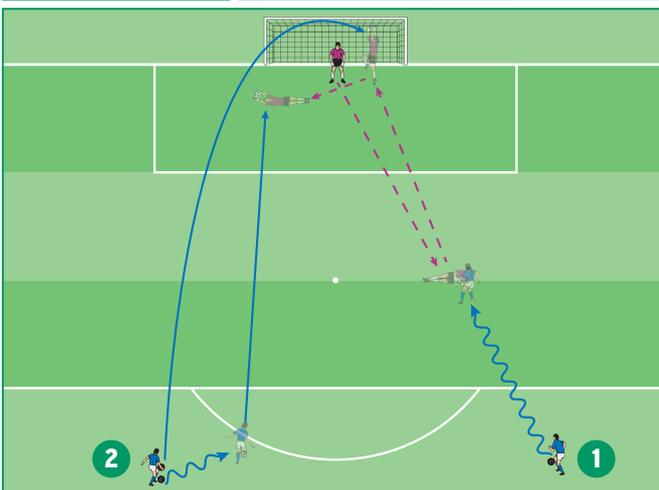
- Torhüterin mittig im Tor, Torhüterin 2 etwa 5 bis 6 Meter davor mit Ball in der Hand
- Der Trainer mit Ball am Fuß 10 bis 12 Meter zentral vor dem Tor
- Torhüterin 2 schießt auf die Torhüterin im Tor, die den Ball fängt und zurückwirft.
- Anschließend schießt der Trainer seitlich flach ins Eck.

##### Hinweis

- Torhüterin 2 verdeckt die Sicht, wodurch die Torhüte-

#### ABB. 13

#### 1 gegen 1, Heber, Torschuss



##### Organisation und Ablauf

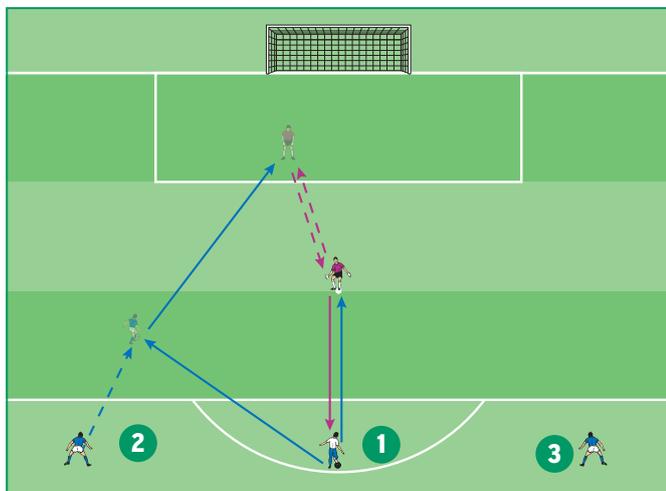
- Trainer 1 (oder ein Spieler) mit Ball am Fuß 20 bis 25 Meter leicht versetzt in der Halbposition, Torhüterin 2 mit je einem Ball in der Hand und am Fuß 20 Meter zentral vor dem Tor
- Position 1 beginnt die Aktion mit einem 1 gegen 1 gegen die Torhüterin. Sobald die Torhüterin den Ball pariert hat, orientiert sie sich neu, um den Heber von Trainer 2 über die Latte zu lenken bzw. zu fangen.
- Unmittelbar danach folgt zum Abschluss ein Schuss vom Trainer 2 aus etwa 20 Meter.

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.1. TORWART-TECHNIKEN

ABB. 14

#### Aktion nach Doppelpass mit Trainer am Elfmeterpunkt

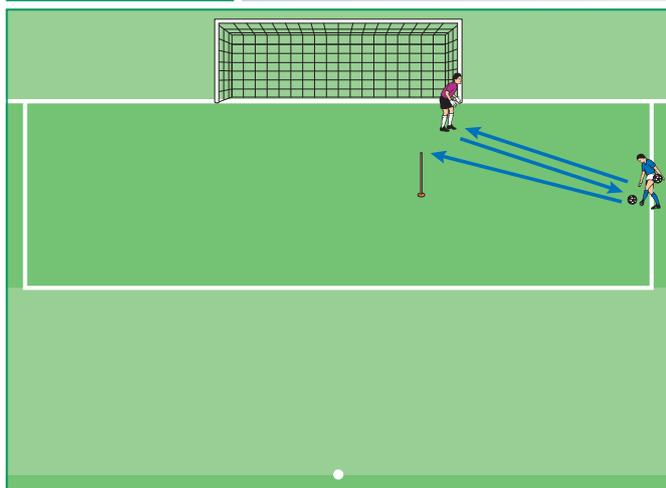


##### Organisation und Ablauf

- Der Trainer steht 18 Meter vor dem Tor (1), die Torhüterin am Elfmeterpunkt.
- 2 weitere Torhüterinnen etwas außerhalb des Strafraums auf den Halbpositionen (2 und 3).
- Der Trainer und die Torhüterin spielen sich den Ball direkt zu. Nach 2 bis 5 Pässen spielt der Trainer in den Lauf von Torhüterin 2 oder 3.
- Dieser Pass ist für die Torhüterin das Signal, sich schnellstmöglich Richtung Tor zurückzuziehen und den Schuss von Torhüterin 2 oder 3 abzuwehren.

ABB. 15

#### Bälle aus kurzer Distanz nach Zusammenspiel



##### Organisation und Ablauf

- 3 Meter vom Pfosten versetzt eine Stange aufstellen.
- Torhüterin in diesem 'Tor', Trainer mit Ball am Fuß 5 bis 7 Meter davor
- Trainer und Torhüterin passen sich zu.
- Aus dem Zusammenspiel schießt der Trainer einen körpernahen Ball auf die Torhüterin (oder wirft einen zweiten Ball aus der Hand), den sie mit Hand oder Fuß abwehren muss.

##### Hinweis

- Auch auf das Körperzentrum schießen/werfen.



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

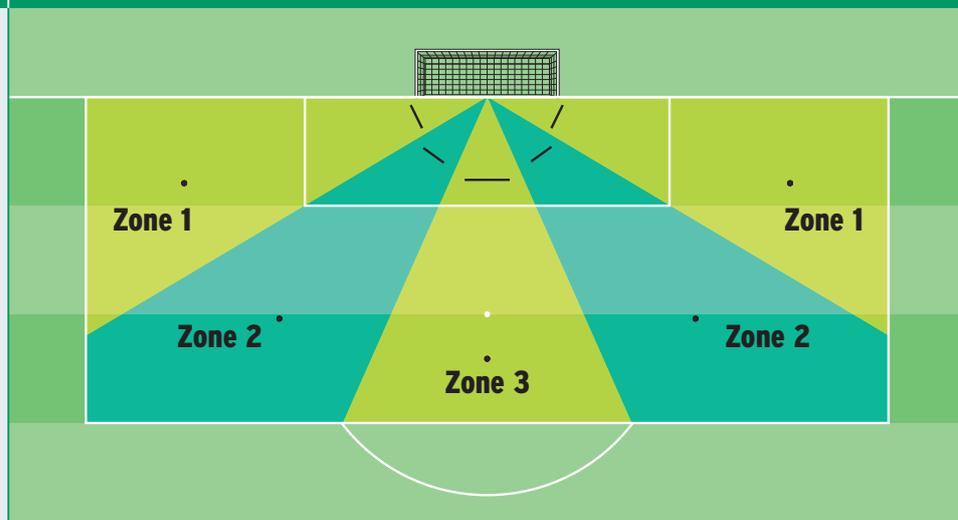
### 4.2. STELLUNGSSPIEL

#### ZONEN 1 BIS 3

##### EINTEILUNG IN 3 ZONEN

- Für die systematische Analyse des Torwartspiels sowie für die daraus abzuleitenden Fehlerkorrekturen und die Entwicklung entsprechender Trainingsformen wird der Strafraum in 3 Zonen aufgeteilt.
- Je nach Zone gelten unterschiedliche Empfehlungen für den Torwart. So kann sein taktisches Verhalten besser beschrieben und erfasst sowie Fehler schneller erkannt, angesprochen und aufgearbeitet werden.

#### ZONENEINTEILUNG DES STRAUFRAUMS



#### ZONE 1

##### ZONE 1 = STANDZONE

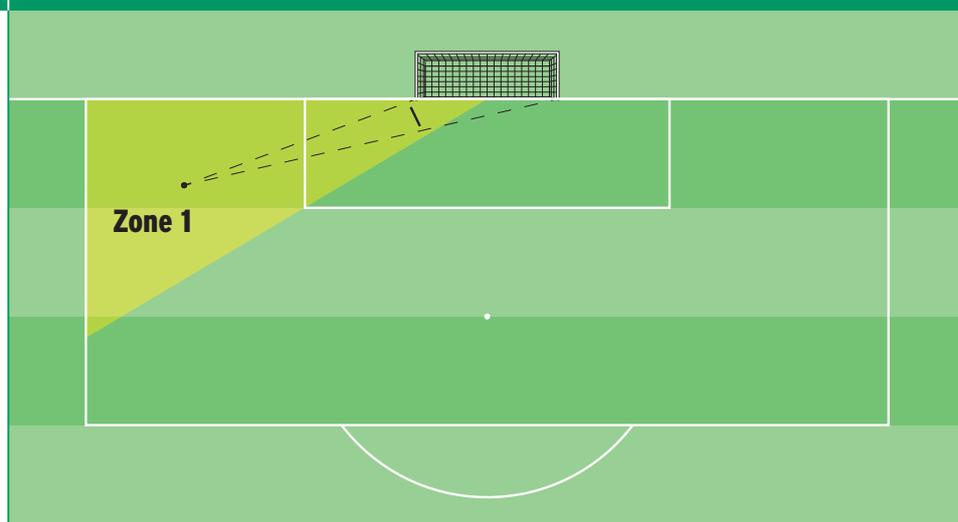
###### Bereich

- Äußere Begrenzung: Tor- bzw. Grundlinie, innere Begrenzung: gedachte Linie Tormitte über Torraumdeck
- Die abzudeckende 'Torbreite' beträgt bei gutem Stellungsspiel nur ca. 2,5 Meter (Standzone).

###### Besonderheiten

- Beim Torschuss ist das Fallen nicht notwendig.
- Der Torhüter kann durch 'Großbleiben' das Tor mit Händen und Füßen abdecken, ohne zu springen.

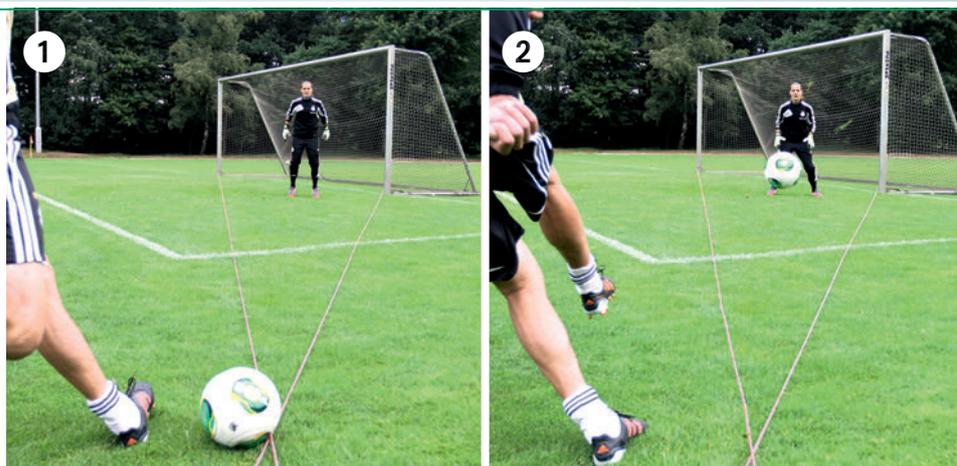
#### SCHÜSSE AUF DEN KÖRPER



## STELLUNGSSPIEL

### ZONE 1: Stehen und Fangen

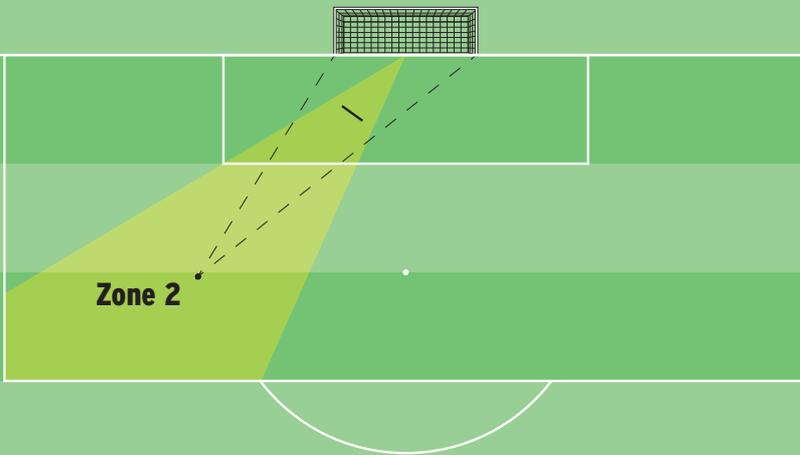
- 1 Grundposition auf der Verbindungslinie Tormitte-Ball leicht vor dem Pfosten, so dass der Ball nicht ins Tor abgewehrt wird
- 2 Die Torhüterin kann aus dieser Position mit einem Schritt zur jeweiligen Seite das ganze Tor abdecken
- 3 Oberkörper und Hände gehen dem Ball entgegen und fangen ihn
- 4 + 5 Sichern des Balles



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.2. STELLUNGSSPIEL

#### SCHÜSSE KÖRPERNAH



#### ZONE 2

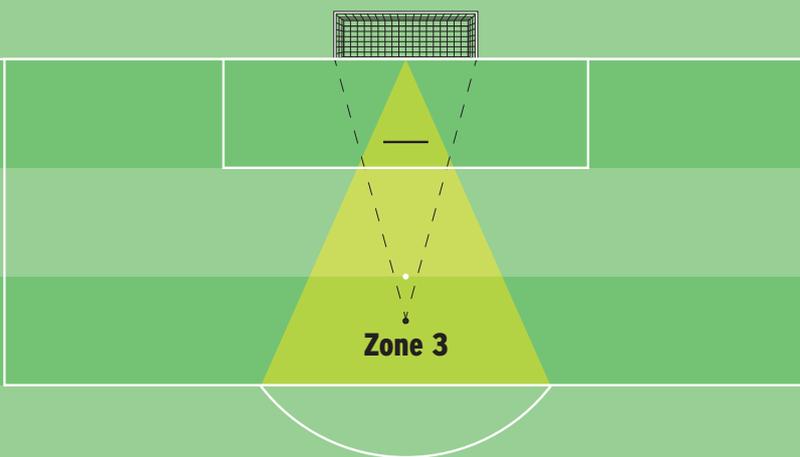
##### **ZONE 2 = STÜTZ- UND KIPPZONE** **Bereich**

- Äußere Begrenzung: Linie von der Tormitte über Torraumeck
- Innere Begrenzung: Linie von der Tormitte bis zum Schnittpunkt Strafraumlinie/Torkreis
- Die abzudeckende 'Torbreite' beträgt nur ca. 3,5 Meter.

##### **Besonderheiten**

- Bei Nahdistanz-Schüssen ist immer noch kein Abdruck zum Sprung notwendig. Sie können oft ohne Fallen pariert werden.

#### SCHÜSSE KÖRPERFERN



#### ZONE 3

##### **ZONE 3 = ABRUCKZONE**

##### **Bereich**

- Begrenzung: Dreieck von der Tormitte bis jeweils zu den Schnittpunkten Strafraumlinie/Torkreis

##### **Besonderheiten**

- Bei Torschüssen aus dem Zentrum rückt der Torhüter näher an den Ball heran (optimale Position ca. 4 bis 5 Meter vor dem Tor), um
- die Einschusszone für den Stürmer zu verkleinern und
  - dem Angreifer durch Gegnerdruck einen präzisen Schuss zu erschweren.

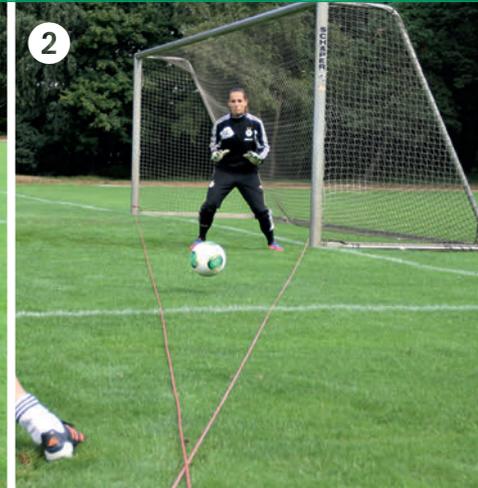


## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.2. STELLUNGSSPIEL

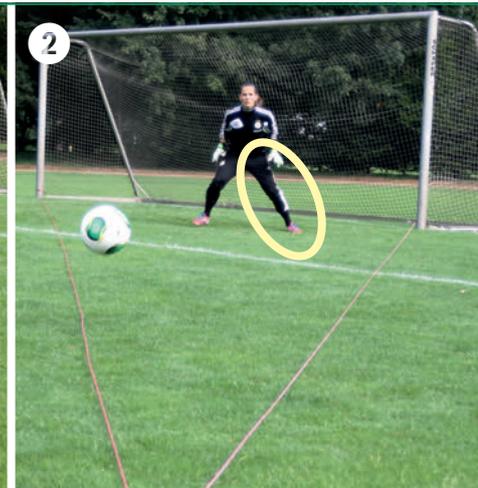
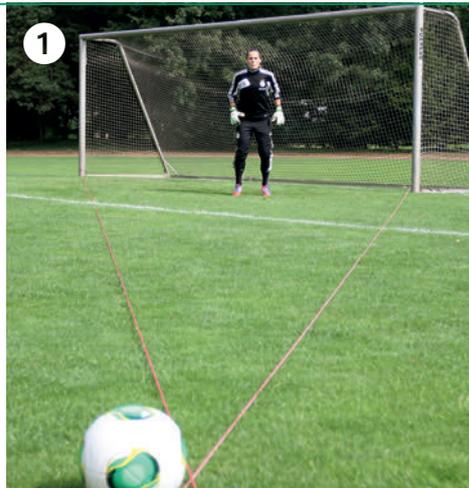
#### ZONE 1: Fußballwehr

- 1 Grundposition auf der Verbindungslinie Tormitte-Ball leicht vor dem Pfosten, so dass der Ball nicht ins Tor abgewehrt wird
- 2 Lockerer Stand, so dass die Torhüterin sowohl mit den Händen als auch mit den Füßen reagieren kann
- 3 Abdruck vom ballfernen Bein, um den Körperschwerpunkt in Richtung Ball zu verschieben
- 4 Schulterachse bleibt bei der Fußballwehr im rechten Winkel zur Flugbahn des Balles, Ball wird idealerweise nach außen abgewehrt
- 5 Torhüterin kann schnell in die Grundposition zurückkehren und ist bereit für weitere Aktionen



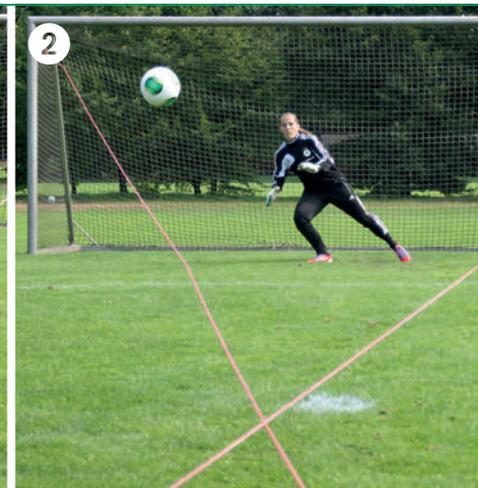
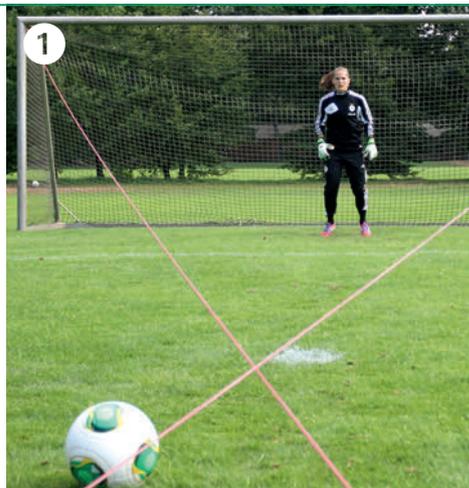
#### ZONE 2

- 1 Grundposition auf der Verbindungslinie Tormitte-Ball 3-4m vor der Torlinie, um den abzudeckenden Raum zu verkleinern (siehe rote Linien!)
- 2 Fehlerbild: ballfernes Bein geht leicht nach außen. Besser wäre es, das ballferne Bein stehen zu lassen und sowohl mit diesem als auch mit Kopf, Händen und Oberkörper sofort die Bewegung zum Ball einzuleiten
- 3 Einleitung der Bewegung auf die Seite, Setzen des ballnahen Fußes
- 4 Bewegung zum Ball nach schräg vorne
- 5 Torhüterin deckt durch Abkippen die gesamte Torbreite ab



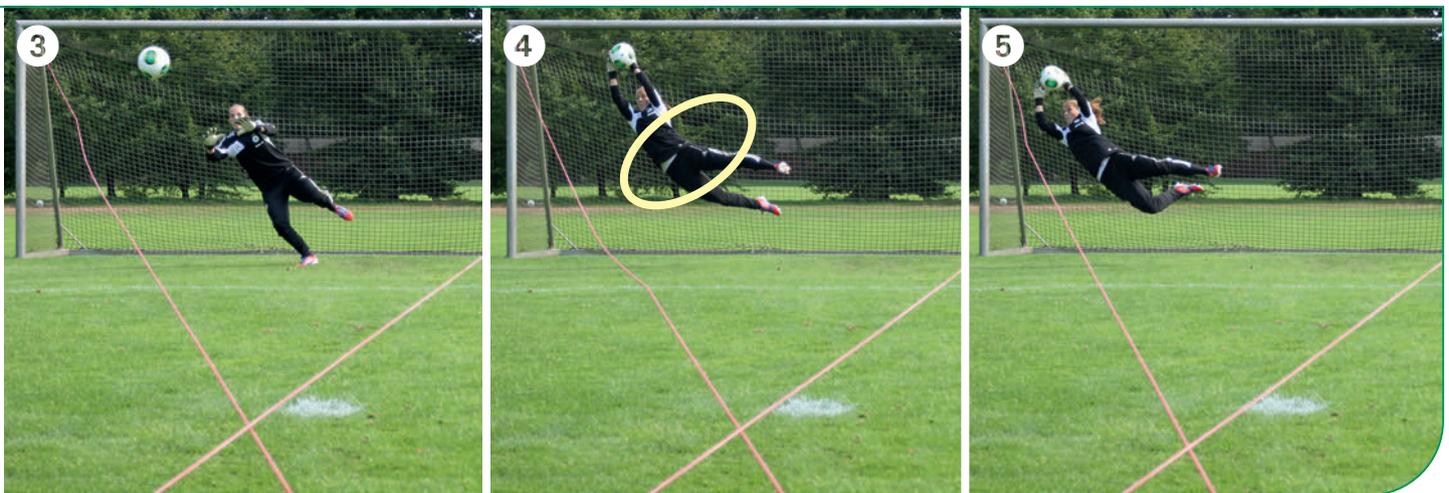
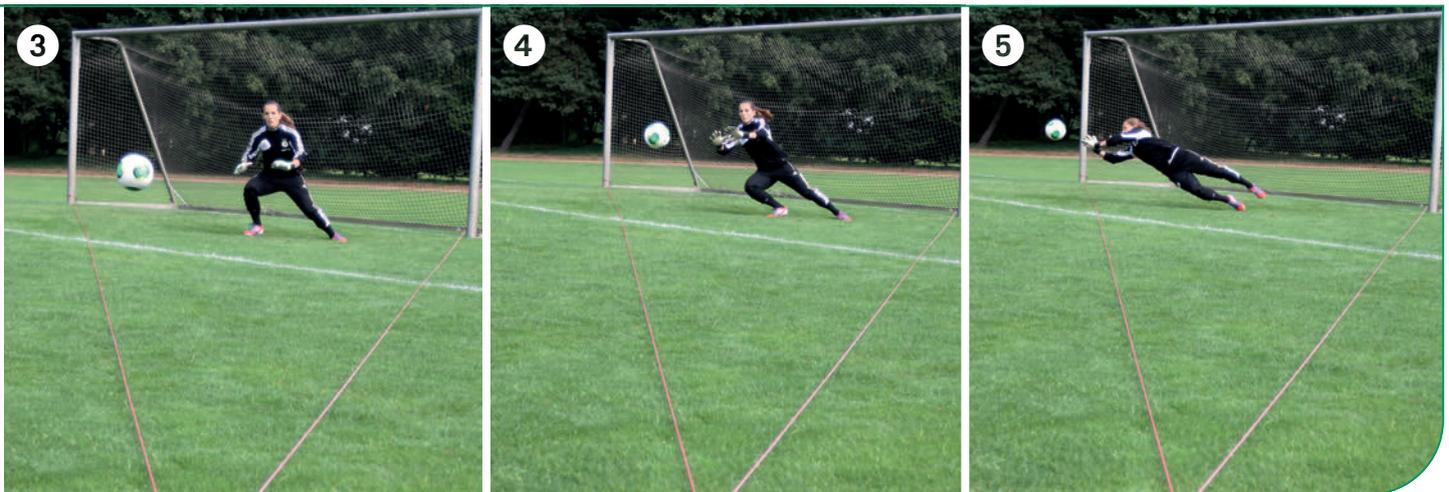
#### ZONE 3

- 1 Grundposition Mitte Tor etwa 3-5m vor der Torlinie. Körper im Gleichgewicht auf dem Vorderfuß
- 2 Bewegungseinleitung durch Kopf, Hände und ballfernes Bein; Körperschwerpunkt über dem ballnahen Bein
- 3 Abdruckphase, Körper geht nach schräg vorne in den Ball, harmonische Ganzkörperstreckung aus dem Sprungbein heraus
- 4 Ballkontaktphase, (Fehlerbild: leichte "Banane", da der Abdruck zu flach eingeleitet wurde), Ganzkörperstreckung aus gutem Abdruck
- 5 Ballsicherung/Vorbereitung auf die Landung



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.2. STELLUNGSSPIEL

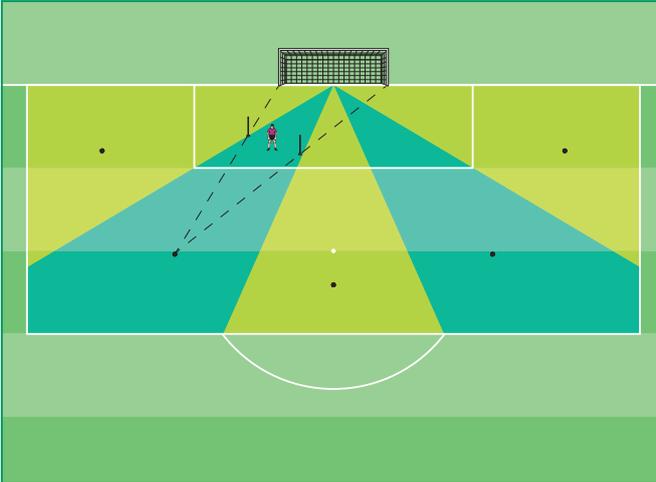


## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.2. STELLUNGSSPIEL

#### ABB. 1

#### Kennenlernen der Torschusszonen



#### Organisation und Ablauf

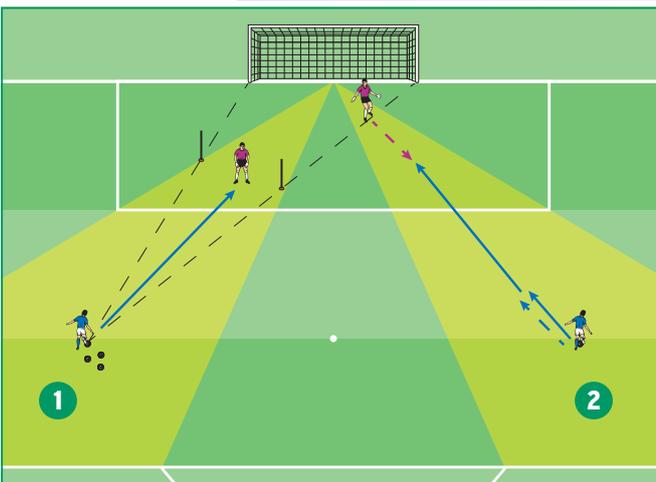
- Den Strafraum in die 3 Zonen (Standzone = 1, Stütz- und Kippzone = 2 sowie Abdruckzone = 3) aufteilen (vgl. auch Seite 30/31).
- Der Trainer geht mit der Torhüterin nach und nach durch die Zonen und verdeutlicht ihr mittels eines Stangenstores die jeweils 'tatsächliche' Torgröße.

#### Hinweise

- Die Torhüterin 'durch/über den Ball' schauen lassen, um ihr die tatsächliche Torgröße zu verdeutlichen.
- Für viele Torhüterinnen stellen sich echte 'Aha-Erlebnisse' ein, die für ihr Torwartspiel eine große Bereicherung darstellen!

#### ABB. 2

#### Torschuss aus Zone 2



#### Organisation und Ablauf

- Torhüterin und Trainer mit Ball am Fuß in Zone 2
- Der Trainer schießt den ruhenden Ball (1) oder den kurz vorgespielten Ball (2) aufs Tor.
- Wettbewerb: Welcher Torwart kassiert bei insgesamt 5 Schüssen die wenigsten Treffer?

#### Hinweis

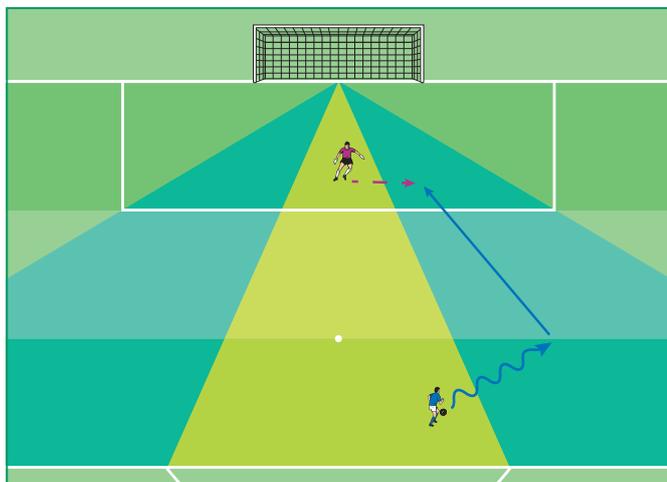
- Übung erschweren: Schussschärfe erhöhen, Tor-schussentfernung verringern, Schusswinkel vergrößern



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.2. STELLUNGSSPIEL

#### ABB. 3 Torschuss nach Zonenwechsel



#### Organisation und Ablauf

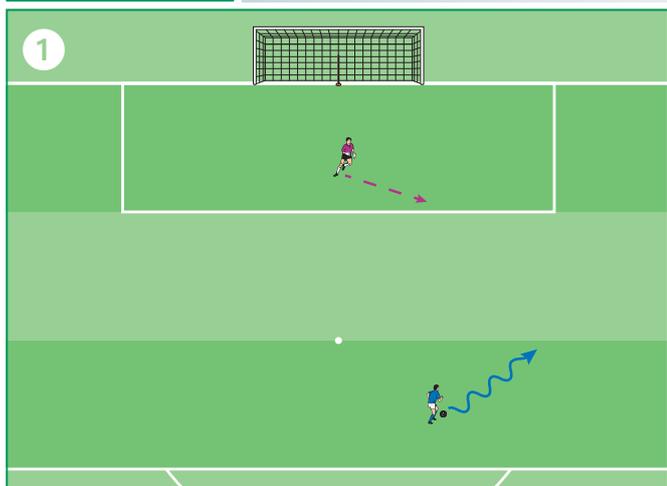
- Anspiel oder Andribbeln des Angreifers/Trainers mit Zonenwechsel von innen nach außen mit Abschluss Torschuss von außen
- Übung vereinfachen: Geringe Abstände beim Zonenwechsel und Anspiel in die Tiefe
- Übung erschweren: Zonenwechsel mit größeren Abständen in Breite und Tiefe

#### Hinweis

- Das Tor optimal abdecken, nicht zu nah am kurzen Pfosten stehen!



#### INFO Orientierung der Torhüterin in der Grundposition



#### Grundaufstellung

- Die Torhüterin steht auf der Linie zwischen Tormitte und Ball.

#### Anpassen des Stellungsspiels

- Dribbelt die Angreiferin nach schräg vorne, verschiebt die Torhüterin diagonal nach vorne (Abb. 1),

da ein 'nur' seitliches Verschieben die lange Ecke öffnen würde!

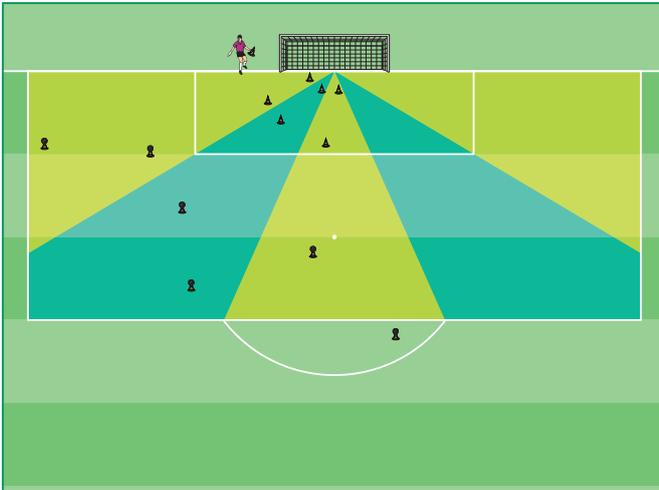
- Dribbelt die Angreiferin weiter, verschiebt die Torhüterin jetzt nur noch seitlich, um nicht zu weit vor dem Tor zu agieren (Abb. 2). Merke: Die Torhüterin soll den kurzen Pfosten und den Elfmeterpunkt im Augenwinkel sehen!

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.2. STELLUNGSSPIEL

#### ABB. 4

#### Stellungsspiel bei Schüssen aus Nah- und Ferndistanz



##### Organisation und Ablauf

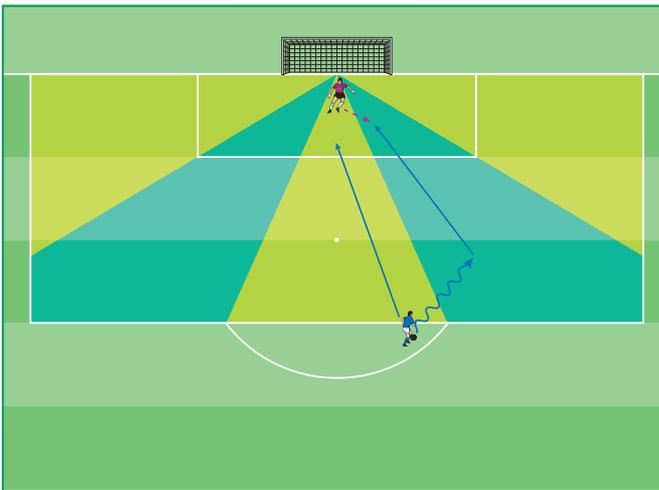
- 6 gelbe und 6 rote Hütchen bereitstellen.
- Im Strafraum in jeder Zone 2 nahe (rote Kappen) und 2 ferne (gelbe Kappen) mit Bällen darauf aufstellen.
- Die Torhüterin hat die Aufgabe, zu jedem Ball eine Kappe vor dem Tor auszulegen, die das entsprechende Stellungsspiel aufzeigt.

##### Hinweis

- Das Stellungsspiel den wechselnden Entfernungen anpassen!

#### ABB. 5

#### Dribbling von Zone 3 Ferndistanz zu Zone 2 Nahdistanz



##### Organisation und Ablauf

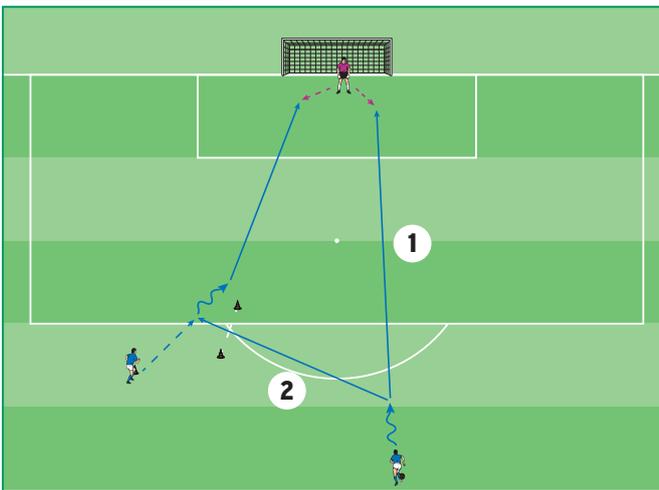
- Zunächst Anspiel oder Andribbeln des Angreifers von innen nach außen aus 'entfernt' Zone 3 in 'nah' Zone 2. Anschließend Torschuss
- Nach einigen Wiederholungen sowohl aus Zone 3 entfernt oder nach Andribbeln aus Zone 2 nah schießen.

##### Hinweise

- Das Tor optimal abdecken, nicht zu nah am kurzen Pfosten stehen.
- Erhöhte Konzentration! Die Situation erkennen und entweder tief bleiben oder Distanz verkürzen!

#### ABB. 6

#### Direkter Torschuss oder Torschuss nach Zuspiel



##### Organisation und Ablauf

- Ein Angreifer mit Ball im Zentrum außerhalb des Strafraums, ein anderer seitlich versetzt davor
- Der Spieler mit Ball legt sich den Ball nach vorne zum Torschuss vor (1) oder er spielt diagonal auf den anderen Angreifer außen, der direkt oder nach kurzer Ballmitnahme abschließt.

##### Hinweis

- Den Ball attackieren, wenn der angespielte Angreifer sich den Ball zu weit vorlegt.

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

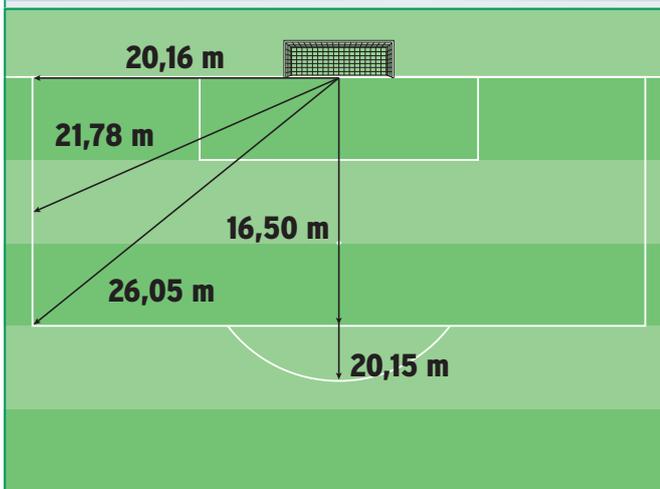
## EXKURS: WIE GROSS SIND EIGENTLICH DIE ENTFERNUNGEN?

## EXKURS

## Wie groß sind eigentlich die Entfernungen?

**Orientierung für die Torhüterin**

Torhüterinnen jüngerer Alters fällt es oft nicht leicht, sich in hektischen Spielsituationen zu orientieren. Die Entfernung des Balles ist maßgeblich für ihr Verhalten; wie weit der Ball aber tatsächlich von ihrer Position entfernt ist, dafür fehlt ihnen häufig das richtige 'Gefühl'. Wann droht direkte Torschussgefahr, wann ist mit einer Flanke zu rechnen? Dies richtig einzuschätzen, ist sicherlich eine Frage der Spielpraxis. Die Torhüterinnen kennen natürlich die Spielfeldmaße, aber wie weit es zum Beispiel vom Strafraumeck bis zur Mitte des Tores ist, das überrascht dann manchmal doch...

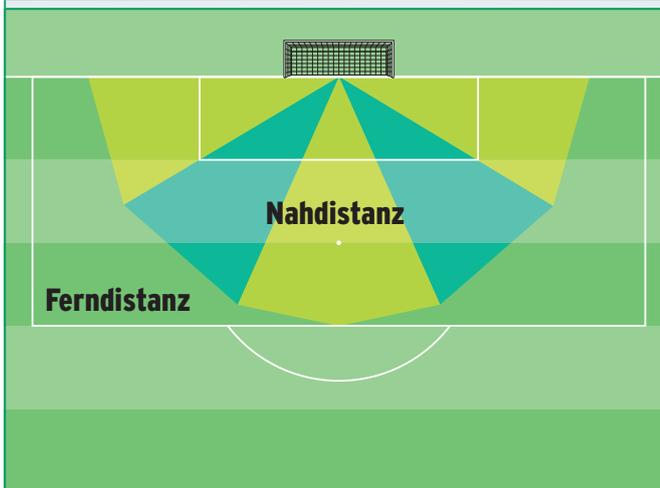
**Entfernungen aus der Mitte des Tores****Maße und Entfernungen**

Die Abbildung zeigt die Entfernungen aus der Mitte des Tores:

- Tormitte/Ecke Strafraum Grundlinie: 20,16 Meter
- Tormitte/Strafraumkreisbogen: 20,15 Meter
- Tormitte/Ecke Strafraum Feld: 26,05 Meter
- Tormitte/Mitte Strafraum: 21,78 Meter

**Besonderheit**

- Gerade die Entfernung von 26,05 Meter von der Tormitte bis zur Ecke des Strafraums im Feld wird oft unterschätzt.

**Nah- und Ferndistanz****Torwartzonen**

- Innerhalb der Zonen kann noch die Unterteilung zwischen Nah- und Ferndistanz vorgenommen werden.
- Eine angedeutete Kreisbahn in 16 Meter Entfernung von der Tormitte teilt den Strafraum in die Torschusszonen Nah- und Ferndistanz ein.
- Alle erläuterten Verhaltensweisen gelten insbesondere für die Nahdistanz!

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.3. 1 GEGEN 1

# 1 GEGEN 1

## ZONE 1

- 1 Die Torhüterin steht in der Grundposition kurz vor dem Pfosten auf dem Vorfuß.
- 2 Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und bildet eine möglichst breite Körperfläche.
- 3 Ziel: Nicht aus dem Tor locken lassen! Dabei so postieren, dass bei einem Rückpass immer noch der Torraum verteidigt und bei einem Schuss mit dem Fuß abgewehrt werden kann.
- 4 Verändert die Stürmerin die Dribbelrichtung, macht die Torhüterin diese Bewegung mit.
- 5 Den freien Ball angreifen oder das Schussbein der Ballführenden zustellen.



## ZONE 2: Torschuss abwehren (weiße Bildnummern) oder Ball sichern (silberne Bildnummern)

- 1 Torhüterin verkürzt die Distanz zum Schützen und kommt rechtzeitig zum Stehen (Schütze steht noch auf dem Schussbein)
- 2 Torhüterin steht mit Oberkörper leicht nach vorne geneigt und mit möglichst breiter Körperfläche und reagiert auf den Schuss, indem sie den ganzen Körper Richtung Ball verschiebt.
- 2 Angreifer versucht, die Torhüterin zu umdribbeln...
- 3 ...sie geht die Bewegung mit...
- 4 ...attackiert den in diesem Moment freien Ball und sichert ihn.



## ZONE 3

- 1 Da der abzudeckende Raum in Zone 3 sehr groß ist, muss die Torhüterin möglichst schnell nahe an den Schützen rücken. Je näher sie kommt, desto kleiner werden die Schritte: 2-3m vor dem Schützen zum Stehen kommen!
- 2 Schütze ist in kurzer Distanz zur Torhüterin, diese kann daher den Körperschwerpunkt noch etwas absenken. Wichtig: Torhüterin darf sich jetzt nicht wegrehen oder nach hinten fallen.
- 3 Torhüterin erkennt den Schuss, verschiebt vom ballfernen Bein ausgehend Richtung Ball
- 4 + 5 Ball wird per Fußabwehr pariert.



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.3. 1 GEGEN 1

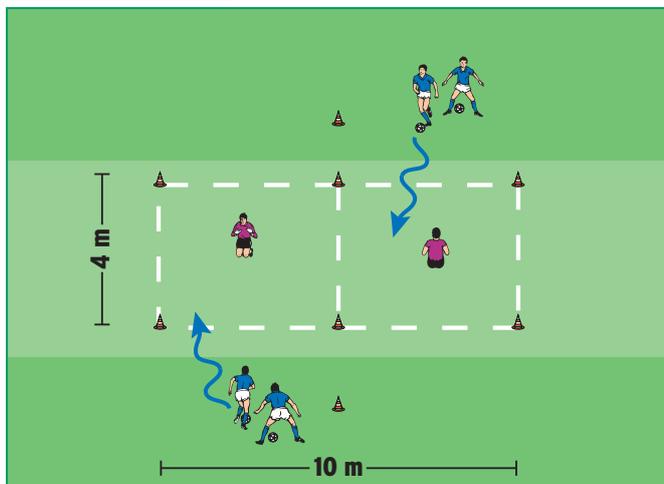


## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.3. 1 GEGEN 1

#### ABB. 1

#### Krakenball im knien gegen Dribbler



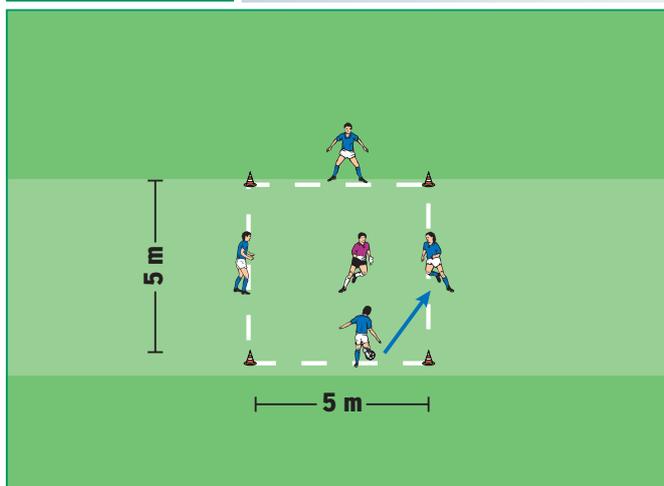
#### Organisation und Ablauf

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



#### ABB. 2

#### 4 gegen Torwart



#### Organisation und Ablauf

- Ein 5 x 5 Meter großes Quadrat errichten.
- Eine Torhüterin innerhalb, 4 Spieler mit 1 Ball außerhalb postieren.
- Die Außenspieler spielen sich den Ball mit maximal 2 Kontakten durch das Quadrat zu. Die Torhüterin versucht, durch Abtauchen einen Ball mit der Hand zu

erwischen und den Ball zu sichern. Wettkampf: Schaffen die Spieler mehr als 5 Stationen, bekommen sie 1 Punkt. Fußabwehr der Torhüterin = 1 Punkt, Ballsicherung mit Hand = 3 Punkte, Spiel bis 5.

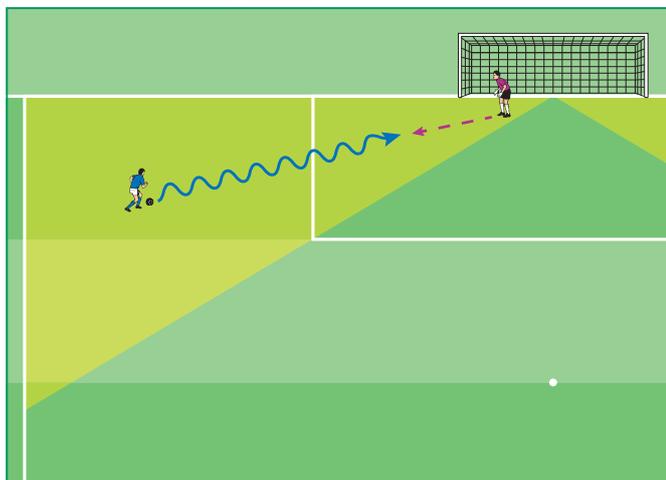
#### Variation

- Steuerung der Ballkontakte (direkt, jeder zweite Ball direkt)

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.3. 1 GEGEN 1

#### ABB. 3 Dribbling Zone 1



#### Organisation und Ablauf

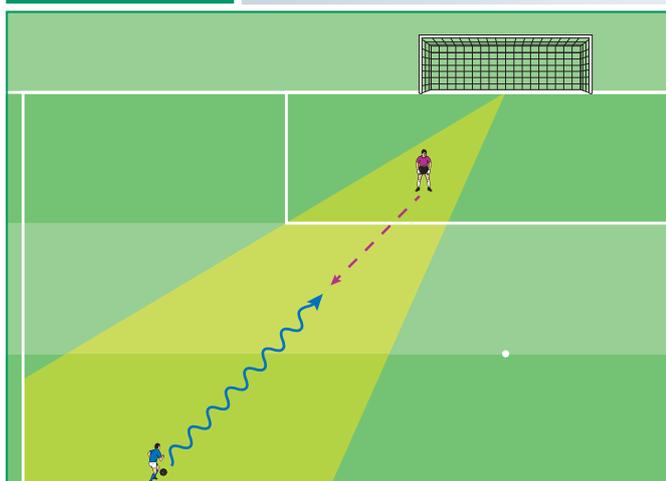
- Ein Angreifer dribbelt im Strafraum von Zone 1 fern Richtung Tor und versucht, per Torschuss oder Auspielen der Torhüterin erfolgreich zu sein.
- Die Torhüterin verkürzt die Distanz (aber höchstens 1 Meter vor den Pfosten) und reagiert entsprechend. Wird der Ball zu weit vorgelegt, versucht die Torhüterin,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

#### Hinweis

- Bei Querpass muss die Torhüterin in Richtung des Angreifers vorschieben.



#### ABB. 4 Dribbling Zone 2



#### Organisation und Ablauf

- Der Angreifer startet am Strafraum und dribbelt nahe an den Torraum.
- Die Torhüterin startet etwa 2 Meter vor dem Tor, stellt die Angreiferin außerhalb des Torraumes und versucht, den Torschuss oder das Auspielen zu verhindern.
- Die Torhüterin verkürzt die Distanz und reagiert auf das Verhalten der Ballbesitzerin. Wird der Ball zu weit vorgelegt, versucht die Torhüterin, den Ball zu erreichen (s. Bildreihe).



STUFE U15

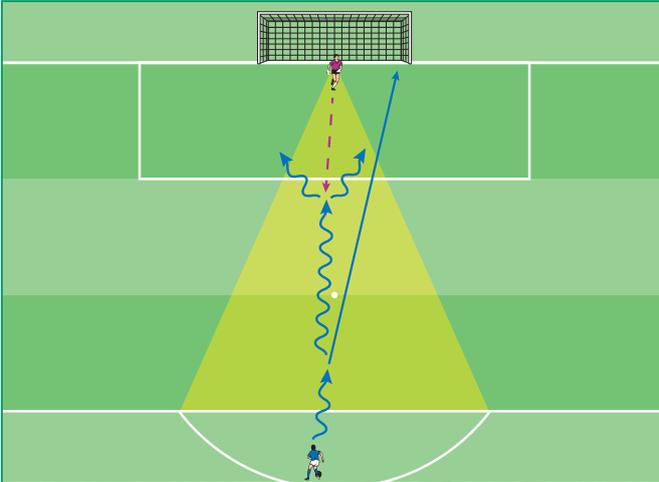
STUFE U15

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.3. 1 GEGEN 1

#### ABB. 5

#### Dribbling Zone 3



#### Organisation und Ablauf

- Der Angreifer darf entweder in den Strafraum dribbeln und versuchen, die Torhüterin zu umspielen, oder mit dem zweiten Kontakt aufs Tor schießen.
- Ziel: häufiger an die Torhüterin herandribbeln.

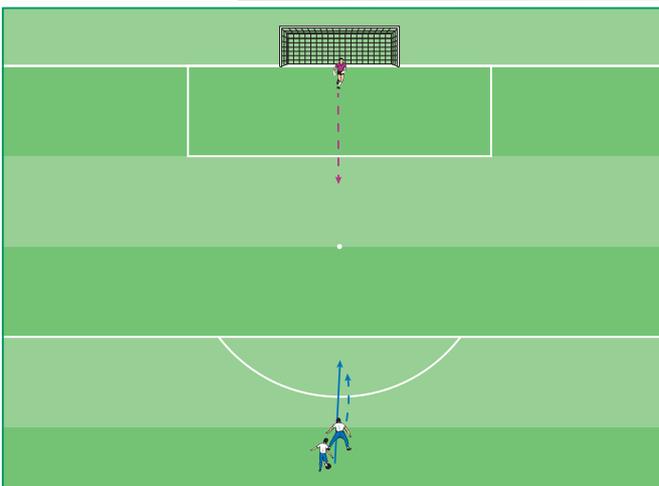
#### Hinweise

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



#### ABB. 6

#### Pass in den Strafraum und 1 gegen 1



#### Organisation und Ablauf

- Die Torhüterin steht vor der Linie, der Trainer mit Ball am Fuß 25 bis 30 Meter davor, ein weiterer Trainer/Spieler mit gegrätschten Beinen vor ihm.
- Der Trainer spielt den Ball durch die gegrätschten Beine. Mit dem Pass startet das Laufduell zwischen der Torhüterin und der Spielerin um den Ball.

- Ist die Spielerin vor der Torhüterin am Ball, kann sie entweder direkt mit einem Schuss abschließen oder versuchen, die Torhüterin auszuspielen.

#### Hinweis

- Die Übung lässt sich sehr gut mit mehreren Torhüterinnen durchführen.



# COOL WIE KLOSE

Miroslav Klose hat es vorgemacht: Fair ist mehr.  
Fair Play verdient unsere Anerkennung!  
Deshalb möchte der DFB vorbildliche Fairness  
auszeichnen. Machen Sie mit und melden Sie uns  
besonders faires Verhalten - von einem Spieler,  
Trainer, Betreuer oder Zuschauer. Den Meldebogen und  
alle weiteren Infos gibt es beim Fair-Play-Beauftragten  
Ihres Verbandes. Oder gleich hier als Download auf  
[www.dfb.de](http://www.dfb.de)



Jeder, der mitmacht und faires Verhalten  
meldet, wird mit einem Preis belohnt.



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.4. STRAFRAUMSPIEL BEI HOHEN BÄLLEN

# STRAFRAUMSPIEL BEI HOHEN BÄLLEN

## Kurzer Pfosten

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



## Langer Pfosten

- 1 Laufbewegung kann mit einem kurzen Aufdrehen des ballfernen Beines 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 Balles ist das Schwungbein noch oben, die Schulterachse im rechten Winkel zur Flugbahn des Balles, Ball wird vor und über dem Kopf gefangen; Wichtig: Keine Rücklage!
- 5 Einbeinige oder beidbeinige Landung



## FEHLER: Langer Pfosten

- 1 Orientierung zum Ball
- 2 Torhüterin erkennt schon vor dem Absprung, dass sie den Ball nicht richtig eingeschätzt hat.
- 3 Absprung geht nach schräg hinten, dadurch
- 4 fängt sie den Ball nicht vor, sondern hinter dem Kopf.
- 5 Die Torhüterin kommt in Rücklage und ist damit sehr anfällig bei einem Rempeln des Gegners. Sie verliert die Körperspannung und dadurch eventuell den Ball.



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.4. STRAFRAUMSPIEL BEI HOHEN BÄLLEN



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.4. STRAFRAUMSPIEL BEI HOHEN BÄLLEN

#### Zentrale Position

- 1 Erster Schritt mit dem ballfernen Bein
- 2 Vorbereitung des Absprungs nach vorne oben (Wichtig: Der Absprung sollte immer nach vorne erfolgen, um sich gegen anrennende Stürmerinnen zu behaupten!)
- 3 Ganzkörperstreckung mit Schwungbeineinsatz, Ball am höchstmöglichen Punkt fangen
- 4 Stabile Körperposition mit hohem Schwungbein, wird auch nach dem Fangen des Balles beibehalten
- 5 Sichere Landung



#### Mit Gegenspielerin

- 1 Einleitender Schritt mit dem ballfernen Bein
- 2 Vorbereitung des Absprungs nach vorne oben. Wichtig: der Absprung erfolgt nach vorne, um vor die Gegnerin zu kommen und sich im Luftweikampf behaupten zu können!
- 3 Ganzkörperstreckung mit Schwungbeineinsatz, Ball am höchstmöglichen Punkt fangen! Fehler 1: leichte Rücklage dadurch Stabilitätsverlust
- 4 Fehler 2: Durch den Gegnerkontakt und die fehlende Stabilität in der Luft kommt die Torhüterin ins Straucheln bzw. in Rücklage.
- 5 Fehler 3: Die Torhüterin hat Rücklage, landet instabil und verliert schlimmstenfalls den Ball.



#### DFB-Trainerzeitschrift fussballtraining: Begleiter erfolgreicher Fußballtrainer

fussballtraining bietet saisonbezogen Monat für Monat auf insgesamt 64 Seiten fundierte Arbeitsgrundlagen für Trainer aller Leistungsklassen von C-Junioren bis Senioren: Die Autoren beschreiben und erläutern methodische Wege und Trainingsformen zur Schulung und Verbesserung von Technik, Taktik, Kondition und Persönlichkeit.

Erfahrene Trainer stellen den Lesern komplette Trainingseinheiten, -wochen und sogar komplette Trainingsprogramme beispielsweise für die Saisonvorbereitung zur Verfügung.

Trainieren Sie in unteren oder mittleren Spielklassen? In der 16-seitigen Beilage **PRAXIS PLUS** stellen in diesem Leistungsbereich tätige Kollegen ihre Teams vor und präsentieren jeweils 3 erprobte Trainingseinheiten.

Wollen Sie wissen, welche Trends und trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse derzeit und in Zukunft im Spitzensport 'in' sind? Dann halten Experten Sie auf dem laufenden, z. B. durch Taktikanalysen von Welt- und Europameisterschaften.

**12 Ausgaben pro Jahr, € 55,20 (2014)**



**Bestellen Sie ganz einfach**



per Telefon: 02 51/23 00 5 - 16



per E-Mail: [abo@philippka.de](mailto:abo@philippka.de)

4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

4.4. STRAFRAUMSPIEL BEI HOHEN BÄLLEN



ANZEIGE



**fussballtraining junior: Endlich eine Zeitschrift nur für den Kinderfußball**

Seit 2012 gibt es die DFB-Fachzeitschrift **fussballtraining junior**. Viele Trainer, Übungsleiter und Betreuer im Jugendfußball verfügen zu Beginn ihrer Tätigkeit nur über geringe Vorkenntnisse und wünschen sich vornehmlich direkt umsetzbare Hilfen für ein zeitgemäßes Trainieren und Betreuen von jungen Spielern. Die Autoren – allesamt erfahrene Praktiker – liefern hierzu 6 x im Jahr verlässliche und passgenaue Praxisrezepte:

methodische Wege zur Schulung der grundlegenden Fußballtechniken sowie altersgemäßer Geschicklichkeitsaufgaben, detaillierte altersübergreifende Praxisübungen und -spiele mit Hinweisen zur individuellen Anpassung an verschiedene Leistungsklassen, Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Training und Spiel, den organisatorischen Aufgabenstellungen rund um das Team sowie dem pädagogischen Umgang mit Kindern und ihren Eltern anhand regelmäßig erscheinender Grundlagenbeiträge, gezielte Hilfestellungen durch das DFB-Maskottchen Paule – stets plakativ und 'in der Sprache der Kids'!

**6 Ausgaben pro Jahr, € 33,60 (2014)**

per Telefax: 02 51/23 00 5 - 99

oder per Post: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, 48159 Münster

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.5. STANDARDSITUATIONEN

# Standardsituationen

#### Eckball

Beim Eckstoß 'tummeln' sich stets sehr viele Spielerinnen auf ganz engem Raum.

Vor allem für die Torhüterin ist diese Situation oft unübersichtlich und sie muss sich meist gegen 'Freund *und* Feind' behaupten. Gängig ist in der Verteidigung eine Manndeckung. Diese hat im modernen Fußball jedoch keine Berechtigung mehr. Denn alle Aktionen mit Manndeckung im Strafraum enden im Chaos. Eine Mischform aus Raum- und Manndeckung verspricht da größeren Erfolg.

#### Grundsätze

- Schnelle Organisation der Abwehr und lautstarke Anweisungen an die Mitspielerinnen!

- Erkennen, ob der Ball zum oder vom Tor weg gespielt wird: vom Tor weg, weiter vor der Torlinie!
- 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! Verzögern, die Zahl 21 im Geiste für ein besseres Timing zum Ball aufsagen.
- Das richtige Absprungbein wählen: Ecke von rechts, Absprung mit rechts!
- Erkennen, ob der Ball ggf. kurz ausgeführt wird. Dann sofort eine oder zwei Verteidigerinnen zum Ball beordern!
- Immer versuchen, vor den Gegner zu kommen!
- Ist eine Entscheidung getroffen, diese konsequent 'durchziehen'!

## INFO

### Mögliche Grundaufstellung Eckstoß - ggf. anpassen



#### Aufteilung der Spielerinnen

- Eine Spielerin am kurzen oder langen Pfosten
- Eine Spielerin im vorderen 5-Meter-Bereich
- 2 bis 3 Spielerinnen auf Höhe des Torraums
- Eine Spielerin in Richtung hintere Torraumecke
- 2 Spielerinnen auf Höhe des Elfmeterpunkts, die einlaufende Stürmerinnen aufnehmen.
- Eine Spielerin im Rückraum und eine als Anspielstation weiter vorne

4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV 

4.5. STANDARDSITUATIONEN 

Gängig ist in der Verteidigung von Eckbällen eine Manndeckung. Diese hat im modernen Fußball jedoch keine Berechtigung mehr. Denn alle Aktionen mit Manndeckung im Strafraum enden im Chaos. Eine Raumdeckung oder zumindest eine Mischform aus Raum- und Manndeckung versprechen da größeren Erfolg.

 **Freistoß**

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

**Grundsätze**

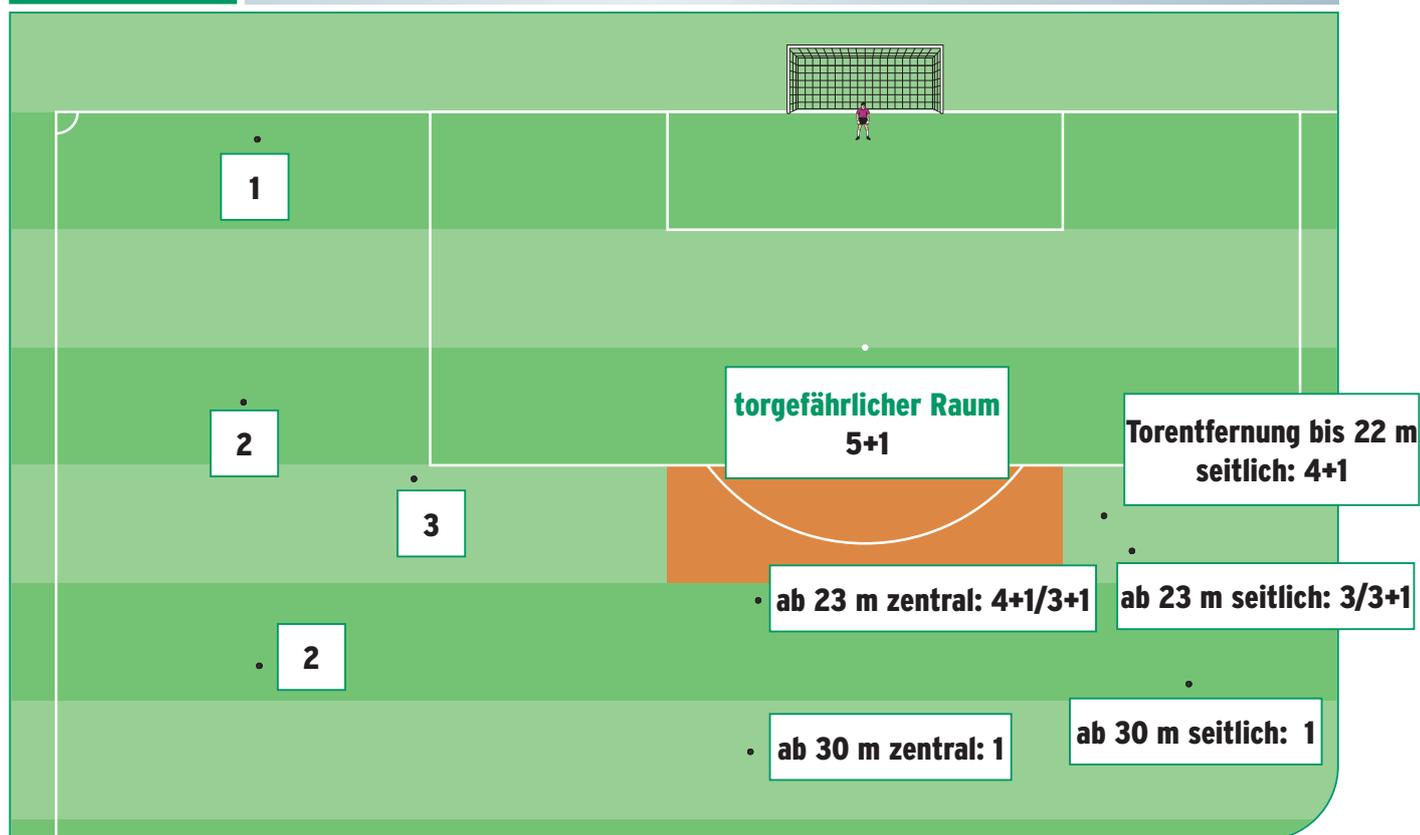
- Wichtig sind schnelle und lautstarke Anweisungen an die Mitspielerinnen!
- Direkte Kommunikation mit der äußeren Mauerspielerin (Blickkontakt!). Die Torhüterin steht auf Pfostenhöhe.
- Postiert sich eine gegnerische Spielerin neben die über den Pfosten ausgerichtete Mauerspielerin, darf die Torhüterin die Gegenspielerin NICHT als die Spielerin bewerten, die über den Pfosten positioniert wurde. Die ä-

ßere eigene Spielerin darf sich nicht nach innen weg-schieben lassen und somit den Weg für den Schuss in das kurze Eck freigeben.

- Als Torhüterin die Mauerspielerinnen immer lautstark animieren, ‚groß‘ und präsent zu bleiben - kein Wegdrehen, den Kopf und den Körper einsetzen!
- Die Torhüterin sollte den Ball immer sehen können! Dafür lieber eine Spielerin weniger in die Mauer stellen, als den Ball nicht sehen zu können.
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben!
- Ein schnelles Ausführen sollte immer durch eine Spielerin, die sich sofort vor den Ball stellt, verhindert werden!
- Erkennen, ob ein Freistoß direkt oder indirekt ausgeführt wird (schnelles Handeln!). 

**INFO**

**Anzahl von Spielerinnen in der Mauer abhängig vom Ballort**



## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.6 PRÄZISES COACHING

# Präzises Coaching



Mit kurzen und knappen Anweisungen Kommandos geben!

Die Torhüterin ist die einzige Spielerin, die in nahezu jeder Spielsituation alle Mitspielerinnen vor sich und damit den besten Überblick hat! Dadurch ist sie prädestiniert, ihre Mitspielerinnen zu coachen und ihnen zu helfen, in schwierigen Situationen nicht den Überblick zu verlieren. Doch das ist gerade für junge Torhüterinnen oft leichter gesagt als getan, da diese meist mit ihrer eigenen Rolle 'genug' beschäftigt sind. Doch das 'Reden' kann man lernen! Dafür bietet sich ein Drei-Schritt an:

1. Das Spielgeschehen kommentieren und die Namen der Angreiferinnen laut aussprechen.
2. Das Spielgeschehen kommentieren und die Angreiferinnen sowie die Abwehrspielerinnen laut mit Namen benennen.
3. Das Spielgeschehen kommentieren und die betroffenen Abwehrspielerinnen sowie die an der Folgehandlung beteiligten Spielerinnen mit Namen ansprechen.

## INFO

### Grundsätze

#### Grundsatz 1

Um Situationen im Spiel zu erkennen, sollte die Torhüterin im Mannschaftstraining immer wieder als Feldspielerin wichtige Erfahrungen sammeln, um das Verständnis für Spielsituationen weiterzuentwickeln.

#### Grundsatz 2

Durch Reden nimmt die Torhüterin aktiv am Spielgeschehen teil und schaltet nicht ab: kurze prägnante Worte, direkte laute Ansprache, keine Füllsätze, die Spielerinnen mit Namen ansprechen.

#### Grundsatz 3

Die Torhüterin sollte aufmerksam zuhören, wenn die Trainerin/der Trainer taktische Anweisungen an die Mannschaft gibt. Die Mannschaftstaktik muss auch ihr bekannt sein.



**4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV** ■■■

**4.6 PRÄZISES COACHING** ■■■

Die Torhüterin ist die einzige Spielerin, die in nahezu jeder Spielsituation alle Mitspielerinnen vor sich und damit den besten Überblick hat! Dadurch ist sie prädestiniert, ihre Mitspielerinnen zu coachen und ihnen zu helfen, in schwierigen Situationen nicht den Überblick zu verlieren.

**INFO**

**Auch Reden muss gelernt werden**

**BIS ENDE U13**

Erlernen von Grundlagen der Kommunikation, Hilfestellung für die Abwehr durch lautes Zurufen (Name und Anweisung)

**BIS ENDE U15**

Einfluss nehmen auf das Spiel durch Kommunikation, Codewörter, Hilfestellung für die Abwehr durch lautes Zurufen (Name und Anweisung)

**BIS ENDE U17**

Konkretes Coachen der Abwehrkette, Kenntnis der mannschaftstaktischen Ausrichtung

**Grundsatz 4**

Im Training soll sich die pausierende Torhüterin hinter das Tor einer agierenden Torhüterin stellen und das Spielgeschehen im Beisein des Torwart-Trainers kommentieren.

**Grundsatz 5**

Durch einfache Anweisungen, besonders im torgefährlichen Raum, positiv auf die Mannschaft einwirken: Fuß vor den Ball, nicht schießen lassen, nicht den Körper wegrehen, näher an den Gegner schieben!

**Grundsatz 6**

Lautstarkes Reden hält die Torhüterin im Spiel wachsam. Bedenke: nicht bis zum Torabschluss die Situationen kommentieren, sondern dann auf die Ballabwehr konzentrieren!

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.7. MITSPIELEN HINTER DER ABWEHR

# Mitspielen hinter der Abwehr



Ein Befreiungsschlag ist immer erlaubt, zur Not ins Seitenaus.

Es ist bekannt, dass eine Torhüterin im Spiel immer mehr mitspielende als abwehrende Aktionen hat: Kann ich den Steilpass erlaufen oder kommt die Verteidigerin an den Ball? Bin ich anspielbar für meine Mitspielerin oder muss ich meine Position anpassen? Kann ich den Ball aufnehmen oder wäre ein Befreiungsschlag besser?

#### 'Nähe' zur Abwehr

Während bei gegnerischen Ballbesitz die seitliche Position der Torhüterin mit dem Hinweis darauf, dass sie 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 Abstandes von der Torhüterin zu ihrer Abwehrkette hängt von zwei Faktoren ab:

1. Die Torhüterin sollte ihr Stellungsspiel so anpassen, dass sie nicht von einem Fernschuss überrascht werden kann.
2. Die Torhüterin sollte so nah an ihrer Abwehrkette sein, dass kein Ball zwischen Abwehrkette und Torhüterin gespielt werden kann.

Dieser idealtypische Zustand ist in der komplexen Spielsituation natürlich nicht immer herstellbar. Daher sollte die Torhüterin lernen, schnellstmöglich den besten Kompromiss unter Einbeziehung aller Handlungsoptionen der Gegenspielerinnen, ihrer Mitspielerinnen und sich selbst zu finden.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Torhüterin jede Aktion am Spielfeld konzentriert verfolgt und stets aktionsbereit ist, um folgende Situationen erfolgreich lösen zu können:

- 1-gegen-1-Situationen: offensiv und mutig agieren, den Ball angreifen
- Bei einem Pass in die Tiefe erkennen, ob die Verteidigerin zuerst an den Ball kommt, dann selbst wegbleiben. Ist dies nicht der Fall, den Ball vor der Gegnerin klären, bzw. in die 1-gegen-1-Situation gehen.
- Eine Anspielstation für die Verteidigerinnen 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.

## 4. TORWARTAKTIONEN DEFENSIV

### 4.7. MITSPIELEN HINTER DER ABWEHR

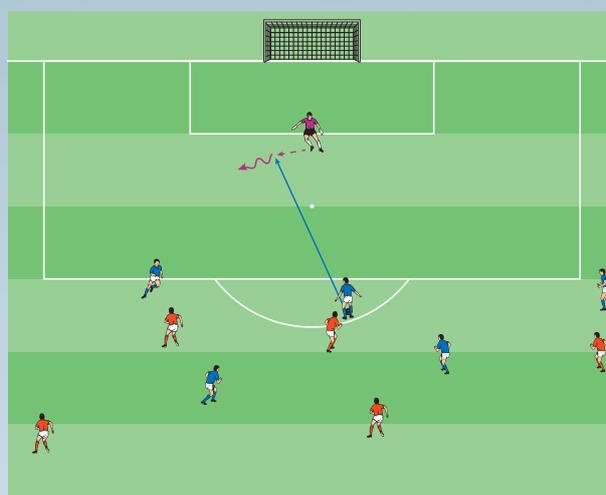
Unter Mitspielverhalten versteht man u. a. das Abfangen einer Flanke, das Ablaufen eines Flugballs in die Tiefe, das Weiterleiten eines Rückpasses oder das Antizipieren von gefährlichen Situationen. Wichtig ist ein 'geistiges' Mitspielen, d. h., die Torhüterin muss das Spielgeschehen ständig beobachten und je nach Einzelfall entscheiden, welches Eingreifen sinnvoll ist.

## INFO

### Exemplarische Grundsituationen



Das Spielgeschehen ständig beobachten! Ist der Gegner in Ballbesitz, sollte die Torhüterin ihre Tormitte nicht verlassen! Sie bewegt sich auf der Linie zwischen Ball und Tormitte.



Um eigenen Mitspielerinnen als Anspielstation dienen zu können, seitlich anbieten/anspielen lassen!



Kommt die Verteidigerin klar vor der Gegnerin in Ballbesitz, abwartend agieren und sich anspielbereit zeigen!



Entscheidet sich die Torhüterin, einen zu tief gespielten Ball abzulaufen, muss sie diese Entscheidung zu 100% und ohne zu zögern durchziehen und den Ball konsequent klären!

## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.1. FUSSTECHNIKEN

# 5. Torwartaktionen Offensive – SPIEL MIT DEM BALL

#### Schwache Technik = keine Handlungsoption!

Hat die Torhüterin Schwächen in der Spieleröffnung bzw. Spielfortsetzung, limitiert sie dadurch die Handlungsoptionen ihrer Mitspielerinnen. Diese können sie beispielsweise nicht anspielen, wenn sie selbst unter Druck stehen, son-

dern müssen als Lösung den 'langen Ball' spielen. Das begrenzt nicht nur die taktischen Möglichkeiten der gesamten Mannschaft, sondern kann den Gegner im schlimmsten Fall sogar dazu ermuntern, seine Taktik dahingehend anzupassen.

## FUSSTECHNIKEN

### Passen mit der Innenseite

- 1 Aus der Ballkontrolle ...
- 2 ... Laufbewegung zum Ball, Aufsetzen des Standbeins etwa eine Fußbreite neben dem Ball
- 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
- 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 Standbein etwa eine Fußlänge neben dem Ball
- 4 Fuß ist gestreckt (Zehen Richtung Boden) und im Sprunggelenk fixiert, die Bewegung des Schussbeins geht gerade nach vorne, keine Rotation in der Hüfte!
- 5 Schussbein geht dem Ball nach



## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.1. FUSSTECHNIKEN

Analysen und Statistiken von Torhüteraktionen belegen, dass eine Torhüterin im Verlauf eines Spiels durchschnittlich etwa 15 gefährliche Defensivaktionen und rund 35 Offensivaktionen bewältigen muss. Alleine deshalb darf die Schulung der Offensivtechniken nie zur Nebensache werden!

#### **Fußballerische Fähigkeiten ausbilden!**

Darum ist es elementar und kann an dieser Stelle gar nicht stark genug betont werden, wie wichtig es ist, Feldspieler-techniken zu schulen und zu automatisieren. Das Training im Mannschaftsverbund und die Teilnahme an Technik-

übungen und Spielformen sind hier obligatorisch! Diese Forderung muss im Trainingsalltag regelmäßig umgesetzt werden, denn eines muss klar sein: Ohne gut ausgebildete Fußtechniken und das Verständnis für das große Spiel ist keine internationale Karriere möglich! 



## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.1. 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 Setzen des Standbeins etwa eine Fußlänge neben dem Ball
- 4 Fuß ist gestreckt (Zehen Richtung Boden) und dadurch im Sprunggelenk fixiert, die Bewegung des Schussbeins geht gerade nach vorne, keine Rotation in der Hüfte!
- 5 Schussbein geht dem Ball nach



#### Dropkick-Abschlag

- 1 Vorbereitung des Anwerfens
- 2 Ein- oder beidhändiges Anwerfen des Balles (Beachte: Die Qualität des Anwerfens hat großen Einfluss auf die Qualität des Abschlags!), Ball darf nicht zu nah am Körper geworfen werden
- 3 Ball auf Höhe des Standbeins kurz nach dem Aufprallen auf den Boden treffen
- 4 Körperverschlingung, Arm der Standbeinseite schwingt zeitgleich mit dem Schussbein nach vorne, Fuß ist gestreckt und im Sprunggelenk fixiert, Bein schwingt aus der Hüfte und wird explosiv im Kniegelenk gestreckt
- 5 Schussbein geht dem Ball nach



#### Volley-Abschlag

- 1 Torhüterin steht seitlich zur Schussrichtung mit der Standbeinseite zum Spielfeld
- 2 Einhändiges Anwerfen des Balles aus der Hand der Standbeinseite
- 3 Mit dem Anwerfen des Balles das Standbein in Schussrichtung aufsetzen
- 4 Das Schussbein beschreibt eine Kreisbahn, Oberkörper kippt etwas zur Standbeinseite ab, idealerweise bilden Standbeinaußenseite und Körperflanke bis zum Kopf eine gerade Linie
- 5 Nach dem Schuss geht die Bewegung des Schussbeins weiter nach vorne dem Ball nach



## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.1. FUSSTECHNIKEN

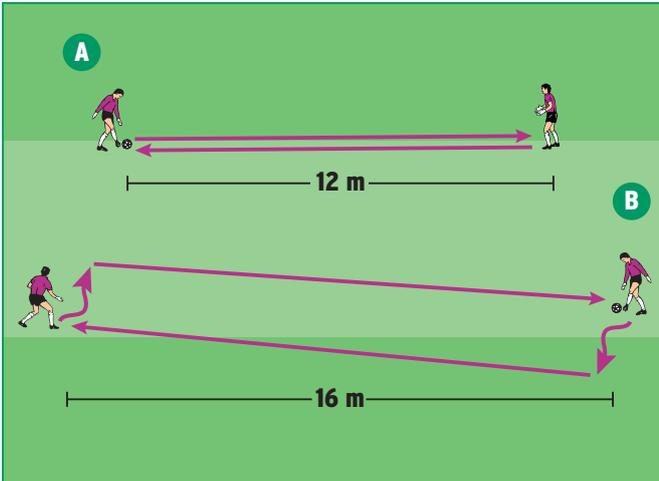


## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.1. FUSSTECHNIKEN

#### ABB. 1

#### Passen in Gegenüberstellung mit zwei Kontakten



#### Organisation und Ablauf

- 2 Torhüterinnen stehen sich jeweils mit 1 Ball etwa 12 bis 16 Meter gegenüber.
- 1. Form: Lockere Zuspiele direkt (A)
- 2. Form: Torhüterinnen gehen etwas weiter auseinander und passen sich nun schärfer zu, nehmen den Ball in Bewegungsrichtung mit und passen zurück (B)

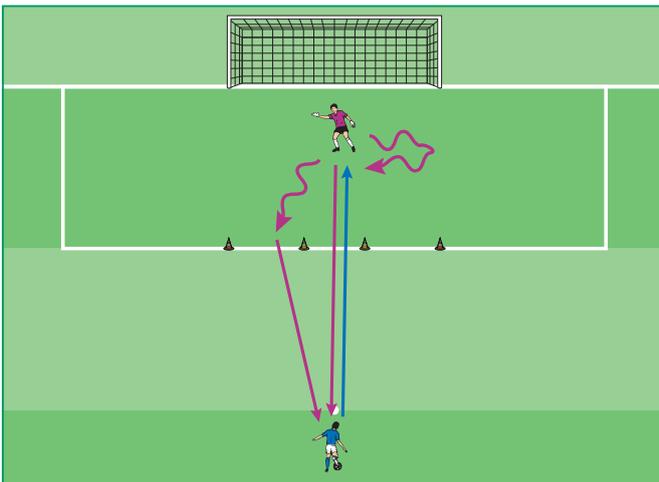
#### Hinweis

- Stets leichtfüßig und locker stehen, Annahme und Pass beidfüßig ausführen.



#### ABB. 2

#### Annahme und Passspiel mit Richtungsvorgabe



#### Organisation und Ablauf

- Am Strafraum ein Hütchentor und je ein Hütchen auf Pfostenhöhe errichten, Trainer mit Ball davor
- Zunächst Direktspiel durch das Hütchentor. Plötzlich gibt der Trainer durch Heben eines Armes eine Richtung an, in die der Ball mitgenommen werden soll.
- 1. Form: Den Ball nach schräg vorne mitnehmen, so dass er mit dem zweiten Kontakt neben dem Hütchentor zurückgespielt werden kann.
- 2. Form: Ballmitnahme bis auf Höhe des Pfostens, Richtungswechsel, Rückpass durch das Hütchentor

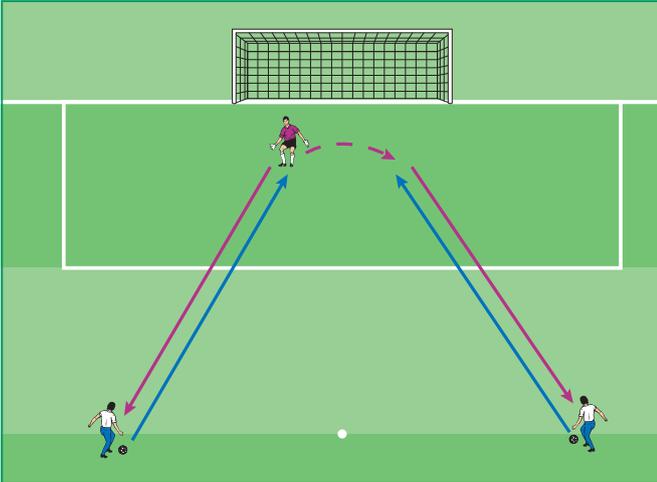


## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

## 5.1. FUSSTECHNIKEN

## ABB. 3

## Torhüterspezifisches Passspiel I

**Organisation und Ablauf**

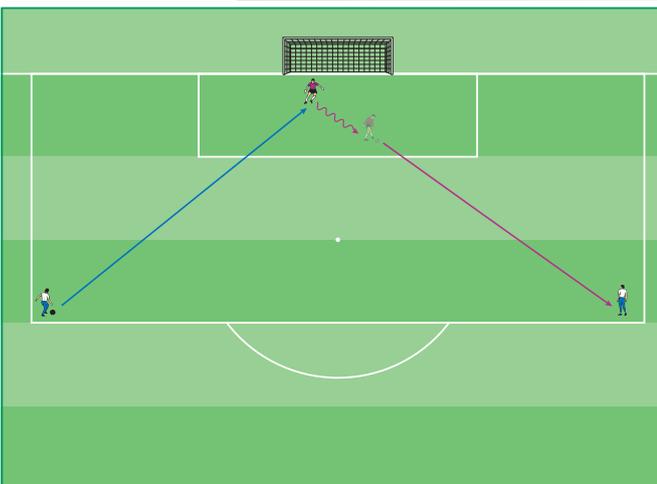
- Die Torhüterin im Torraum, 2 Trainer je 10 Meter rechts und links auf den Halbpositionen davor
- Der erste Trainer spielt den Ball zu, die Torhüterin spielt Ball direkt zurück.
- Anschließend läuft sie direkt zur anderen Seite und lässt das Zuspiel ebenfalls prallen usw.

**Hinweise**

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

## ABB. 4

## Torhüterspezifisches Passspiel II

**Organisation und Ablauf**

- Die Torhüterin im Tor, ein Trainer mit Ball am Strafraumrand, ein weiterer am anderen (s. Abbildung)
- Der Trainer spielt einen flachen scharfen Ball auf die Torhüterin, die den Ball so an- und mitnimmt, dass sie mit dem zweiten Kontakt den Ball scharf und genau zum anderen Trainer spielen kann.

- Danach gleicher Ablauf von der anderen Seite

**Hinweis**

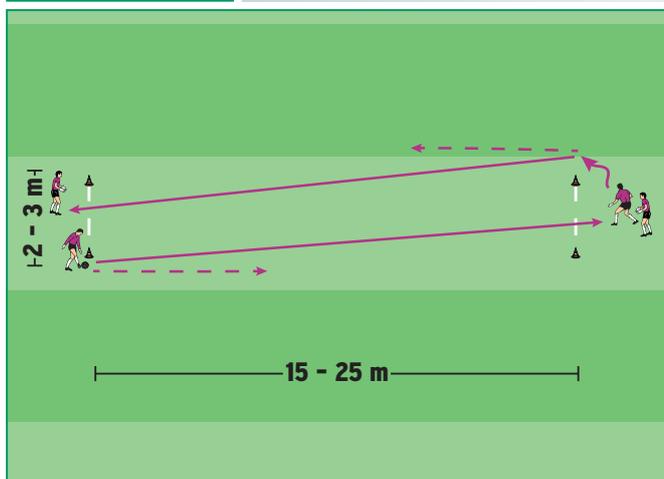
- Den Ball so mitnehmen, dass er schnellstmöglich zur anderen Seite gespielt werden kann. Dabei den Ball jeweils mit einem Fuß annehmen und mit dem anderen spielen!

## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.1. FUSSTECHNIKEN

#### ABB. 5

#### Passspiel mit Nachlaufen



#### Organisation und Ablauf

- 2 etwa 3 Meter breite Hütchentore im Abstand von 15 bis 25 Metern, mindestens 3 Torhüterinnen
- Die Ballbesitzerin spielt einen scharfen Pass mit der Innenseite/dem Spann durch das gegenüberliegende Hütchentor.
- Die Passempfängerin geht dem Ball entgegen und nimmt ihn rechts/links am Hütchentor mit einem Kontakt mit und spielt durch das andere Hütchentor wieder zurück. Jede Torhüterin läuft ihrem Ball nach.



#### ABB. 6

#### Anspiel auf Außenverteidiger



#### Organisation und Ablauf

- Torhüterin auf Höhe des Elfmeterpunktes
- Ein Anspieler 30 Meter zentral vor dem Tor, 2 weitere Spieler auf den Außenverteidigerpositionen
- 2 gegnerische Mittelfeldspieler dazwischen
- Pass auf die Torhüterin, die den Ball zu einer Seite mitnimmt und auf die jeweilige Außenverteidigerin

spielt. Die gegnerischen Mittelfeldspieler laufen mit der Ballmitnahme der Torhüterin den jeweiligen Außenverteidiger an und setzen ihn unter Druck.

#### Hinweis

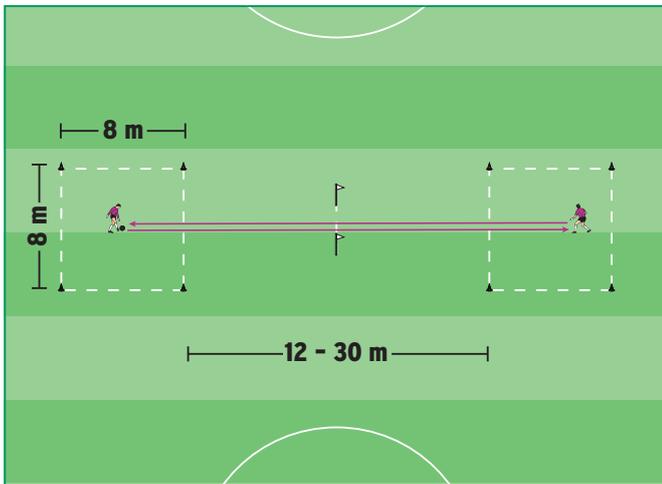
- Die Torhüterin soll den Ball mit dem ersten Kontakt so an- und mitnehmen, dass der Ball mit dem zweiten Kontakt flach und scharf gespielt werden kann.

5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV 

5.1. FUSSTECHNIKEN 

ABB. 7

Scharfe Pässe durch ein Stangentor mit Zielfeld



**Organisation und Ablauf**

- 2 Hütchenquadrate à 8 x 8 Meter in einem Abstand von 12 bis 30 Metern errichten.
- Die Torhüterinnen passen in verschiedenen Passformen durch das Stangentor in die jeweiligen Zielfelder und versuchen, 10 (20) Kontakte ohne Fehler zu schaffen.

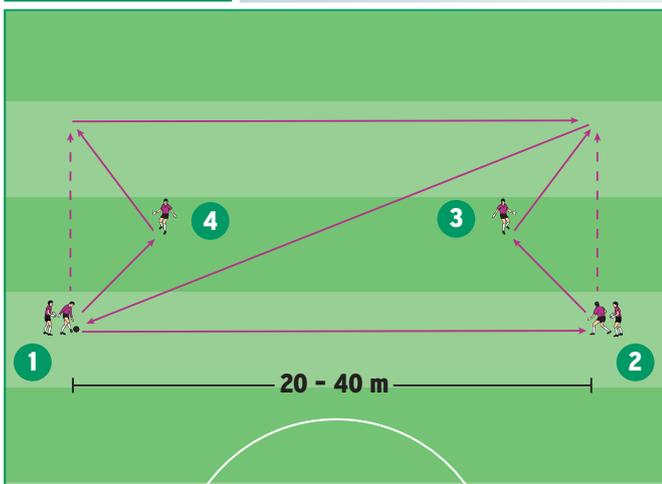
**Hinweise**

- Der Ball darf nie ruhen.
- Auf eine beidbeinige Ausführung achten.
- Technikkorrekturen durchführen.



ABB. 8

Passspiel über die Dritte



**Organisation und Ablauf**

- 4 Torhüterinnen gemäß Abbildung postieren.
- 1 spielt einen langen geraden Ball 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 usw.

**Hinweis**

- Auf saubere Ablagen achten!

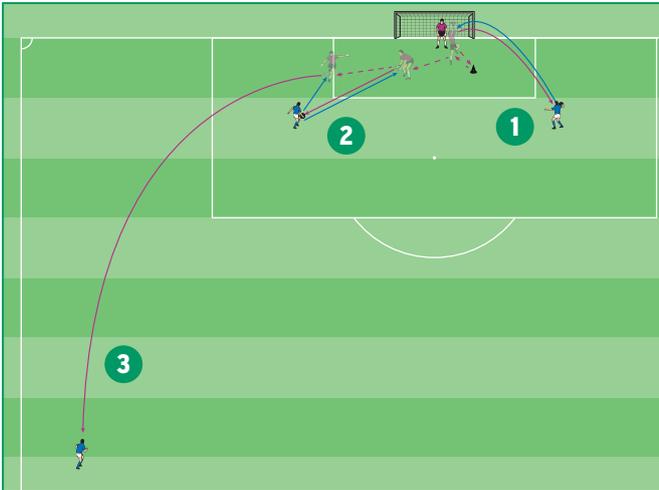


## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.1. FUSSTECHNIKEN

#### ABB. 9

#### Pass und Flugball über weitere Distanzen

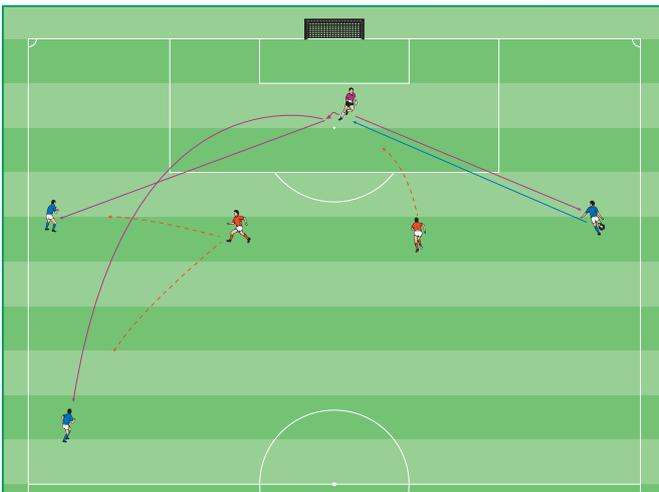


##### Organisation und Ablauf

- Die Torhüterin steht in der Mitte des Tores, auf Höhe des kurzen Pfostens ein Hütchen platzieren.
- Auf den Halbpositionen jeweils ein Trainer im Abstand von 8 Metern, ein dritter Trainer/Spieler im Bereich der Mittellinie
- Die Torhüterin tippt auf Kommando das Hütchen an und bekommt dann einen Überkopfball zugespielt. Diesen fängt sie und wirft ihn zurück.
- Anschließend folgt ein Dropkick von Trainer 2. Den gefangenen Ball rollt sie zurück, der Ball wird zurückgespielt: Flugball auf Trainer 3

#### ABB. 10

#### Komplexe Übung mit Spielverlagerung



##### Organisation und Ablauf

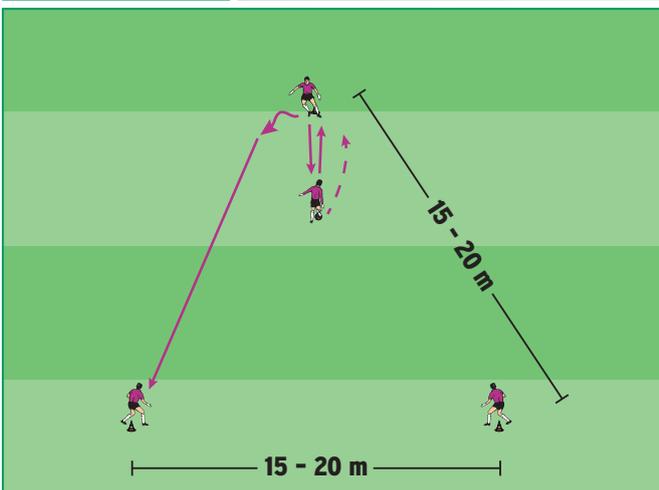
- Torhüterin im Tor, 2 Mitspielerinnen auf den Außenverteidiger-, 1 auf der äußeren Mittelfeldposition(en)
- 2 ‚gegnerische‘ Stürmer auf ihren Positionen
- Anspiel auf die Torhüterin, die sich 8 Meter vor dem Tor befindet
- Mit dem Anspiel läuft eine der Stürmerinnen die Torhüterin an, die unter Druck die Entscheidung treffen muss, wie der Ball weitergespielt wird.

##### Hinweis

- Schnelles Erkennen der Situation mit Lösung

#### ABB. 11

#### Passen und Attackieren



##### Organisation und Ablauf

- 3 Torhüterinnen bilden ein Dreieck mit einer Kantenlänge von 15 bis 20 Metern
- Eine Torhüterin im Zentrum passt sich mit einer Torhüterin außen den Ball zu.
- Nach einem beliebigen Pass läuft die Zuspülerin ihrem Pass hinterher und attackiert von einer Seite.
- Die Torhüterin legt sich den Ball seitlich schräg nach vorne so vor, damit er nicht geblockt werden kann, spielt anschließend auf eine der beiden Torhüterinnen, geht dem Ball nach und nimmt die Mittelposition ein.



FÜR FUSSBALL  
GEGEN GEWALT

Gewalt in und rund um die Stadien gefährdet nicht nur Menschen, sondern auch die einzigartige Atmosphäre eines Fußballspiels. Wir alle können dazu beitragen, dass der Sport, die Faszination und das mitreißende Stadionerlebnis im Vordergrund stehen.

**Wer für den Fußball ist, ist gegen Gewalt.**



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

# ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

## Zurollen

- 1 Das ballferne Bein leitet die Bewegung ein. Wird mit rechts zugerollt, ist links das Führbein.
- 2 Den Wurfarm nach hinten führen, während das Stützbein leicht einknickend mit der Fußspitze in Zielrichtung aufsetzt.
- 3 Das Stützbein setzt auf und der Wurfarm holt Schwung. Der Oberkörper ist leicht über das Knie nach vorne geneigt.
- 4 Den Körperschwerpunkt absenken, so dass der Wurfarm nahe zum Boden kommt.
- 5 Flach mit der notwendigen Schärfe in Zielrichtung rollen mit Blick aufs Ziel.



## Abwurf

- 1 Gegenbein der Wurfarmseite wird nach vorne gebracht, Ball zwischen Innenhand und Unterarm eingeklemmt.
- 2 Mit dem Beginn des Kreuzschritts der Wurfarmseite wird der Ball nach hinten geführt.
- 3 Durch den schnellen Überkreuzschritt überholen die Beine den Oberkörper.
- 4 An den Überkreuzschritt schließt sich ein Stemmschritt mit dem Gegenbein an, die Fußspitze zeigt in Wurfrichtung, mit dem Aufsetzen des Fußes werden Knie und Hüfte der Wurfarmseite eingedreht und dadurch eine Rumpfverwindung (Vorspannung) erzeugt...
- 5 ...die auf den Schulter- und Armbereich übertragen wird. Fehler: Wurfarm sollte näher am Kopf geführt werden!



### fussballtraining-Praxisplaner für das B-/A-Juniorentraining (Band 1)

50 Spiel- und Trainingsformen für das Training mit B- und A-Junioren-Mannschaften (unterhalb der beiden höchsten Spielklassen). Besonderer Vorteil: Alle Trainingsideen lassen sich mit Hilfe einer einzigen Organisationsform durchführen (3 Teams à 6 Spieler + 2 Torhüter, Spielfeld: doppelter Strafraum, 2 Großtore). Mittels auf die Altersstufe Ihrer Mannschaft zugeschnittener Inhaltsbausteine können Sie sich komplette Trainingseinheiten "maßschneidern". Prinzipiell sollten Trainer B- und A-Junioren ein Training anbieten, bei dem sie mit Spaß Fußball spielen, sich dabei fußballerisch weiterentwickeln und "nebenbei" mit viel Motivation die Fitness verbessern können.

**96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80**



**Bestellen Sie ganz einfach**



per Telefon: 02 51/23 00 5-11



per E-Mail: buchversand@philippka.de

## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

## 5.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

**fussballtraining-Praxisplaner für das C-Juniorentaining (Band 4)**

ANZEIGE

46 Spiel- und Trainingsformen für das Training mit C-Juniorenmannschaften. Auch diese Trainingsideen lassen sich mit Hilfe einer einzigen Organisationsform durchführen (4 Teams à 4 Spieler + 1 Torhüter, 2 Kleinfelder: 35x25 m, 1 Großtor + 1 Stangentor, 2 Stangentore). Aus den Angeboten der auf C-Junioren zugeschnittenen Inhaltsbausteine lassen sich zeitsparend und dennoch individuell Trainingseinheiten zusammenstellen. Außerdem erfahren Sie in diesem Band, welche Erwartungen C-Junioren an das Spielen und Trainieren im Verein haben, worauf der Schwerpunkt bei der Trainingsgestaltung liegen sollte, wie eine komplette Saisonplanung aussieht u.v.m.

**96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80**

per Telefax: 02 51/23 00 5 - 99

oder per Post: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, 48159 Münster

## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

#### ABB. 1

#### Einführung 'Trockenübung'



#### Organisation und Ablauf

- Die Torhüterin steht in Schrittstellung und simuliert die Abwurfbewegung als einarmiges Kreisen vorwärts

#### Hinweise

- Darauf achten, dass der Oberkörper beim Kreisen

des Armes aufrecht bleibt ('Brust raus') und der Arm gestreckt möglichst nah am Ohr vorbeigeführt wird. Ein Abkippen des Oberkörpers nach vorne und zur Seite vermeiden!

- In einem zweiten Schritt einen Ball hinzunehmen, der beim Rückführen der Hand eingeklemmt wird und nach vorne hin in der Hand aufgedreht wird.

#### ABB. 2

#### Einführung der Bewegung in der Schrittstellung



#### Organisation und Ablauf

- 2 Torhüterinnen stehen sich gegenüber und werfen sich jeweils aus der Schrittstellung einen Ball per Schleudwurf zu.

#### Hinweise

- Der Ball sollte nur so groß sein, dass der typische Be-

wegungsablauf der Hand möglich ist: Einklemmen des Balles beim Rückführen der Hand, Aufdrehen der Hand in der Horizontalen hinten, Führen des Balles mit der offenen Hand beim Hochvorbringen des Balles, Nachklappen mit Handgelenk und Fingern beim Abwurf.

## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

## 5.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

## ABB. 3

## Abwurf über ein Band

**Organisation und Ablauf**

- 2 Torhüterinnen werfen sich aus der Schrittstellung einen Ball über eine etwa 2 Meter hohe Schnur zu.

**Hinweise**

- Die Schnur sollte so hoch gehalten werden, dass sie sich auf der Mitte des gestreckten Unterarmes der

Torhüterin befindet (Bild 2). Dadurch wird sichergestellt, dass der Oberkörper beim Abwerfen des Balles aufrecht bleibt. Darauf achten, dass der Arm gestreckt möglichst nah am Ohr vorbei geführt wird.

- Der Ball sollte nur so groß sein, dass der typische Bewegungsablauf der Hand möglich ist.

## ABB. 4

## Komplexe Abwurfbewegung aus Schritt und Kreuzschritt

**Organisation und Ablauf**

- Die Torhüterin macht mit dem Bein der Wurfarmgegensenseite einen Schritt nach vorne, an den sich ein schneller Überkreuzschritt mit dem Bein der Wurfarmseite anschließt.
- Der Ball wird mit dem Beginn des Kreuzschritts nach hinten geführt (Bild 1), durch den schnellen Über-

kreuzschritt überholen die Beine den Oberkörper. An den Überkreuzschritt schließt sich ein Stemmschritt mit dem Gegenbein an, Fuß zeigt in Wurfrichtung (Bild 2).

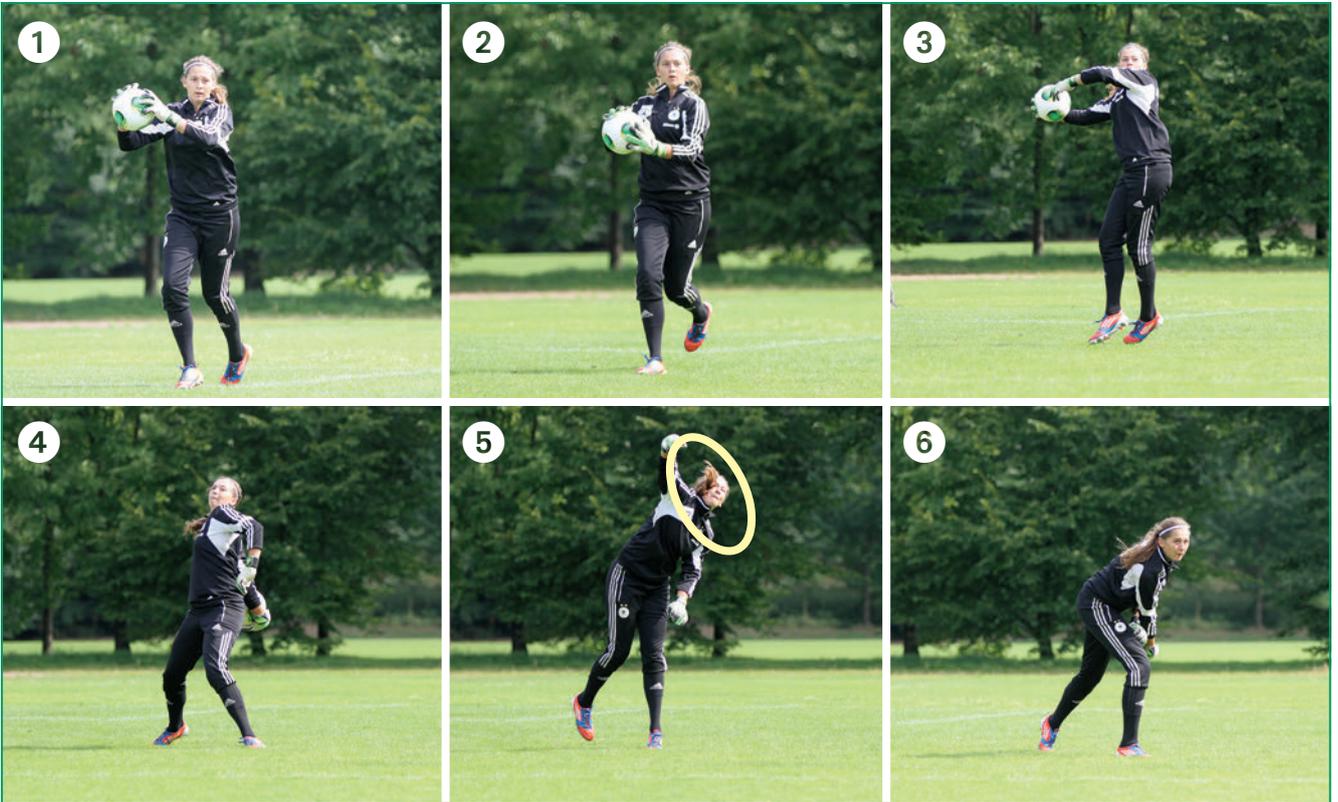
- Mit dem Aufsetzen des Fußes werden Knie und Hüfte der Wurfarmseite eingedreht, was zu einer weiteren Beschleunigung des Wurfarmes führt.

## ■■■ 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

## □■■ 5.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

## ABB. 5

## Abwurf aus 3 Schritten und Kreuzschritt


**Organisation und Ablauf**

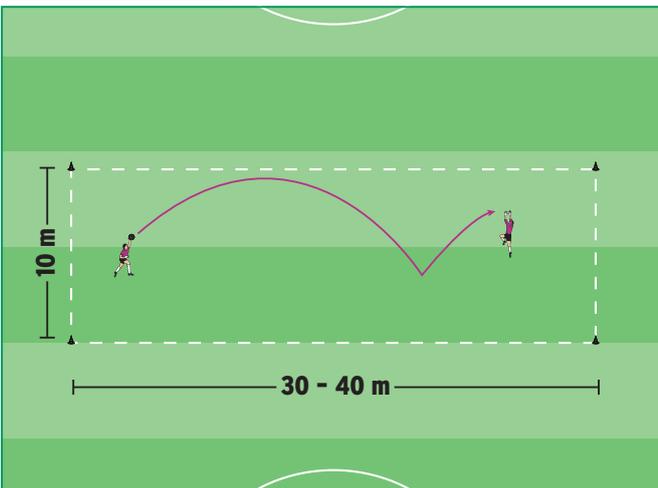
- Die Torhüterin macht, mit dem Bein der Wurfarmgegensseite beginnend, drei zügige Schritte nach vorne, an die sich ein schneller Überkreuzschritt mit dem Bein der Wurfarmseite anschließt.
- Der Ball wird mit dem Beginn des Kreuzschritts nach hinten geführt, durch den schnellen Überkreuzschritt

überholen die Beine den Oberkörper. An den Überkreuzschritt schließt sich ein Stemmschritt mit dem Gegenbein an, Fuß zeigt in Wurfrichtung.

- Mit dem Aufsetzen des Fußes werden Knie und Hüfte der Wurfarmseite eingedreht, was zu einer weiteren Beschleunigung des Wurfarmes führt.
- Fehler in Bild 5: Blickrichtung nicht zum Ziel!

## ABB. 6

## Wettbewerb Abwurf Torhüterin vertreiben


**Organisation und Ablauf**

- 2 Torhüterinnen stehen sich in einem 30 bis 40 x 10 Meter großem Feld gegenüber.
- Die Torhüterinnen werfen sich den Ball zu, er darf aber erst nach einmaligem Aufkommen aufgenommen werden.
- Der Ball muss immer von der Stelle, wo er gefangen wurde, wieder in Richtung Torhüterin geworfen werden.
- Welche Torhüterin schafft es, ihren Partner durch möglichst weite Würfe aus dem Feld zu vertreiben?



DFB-REISEBÜRO  
PART OF HRG GERMANY

# Reisen wie die Profis

... mit den Profis



## DFB-Reisebüro GmbH

Das offizielle Reisebüro des Deutschen Fußball-Bundes

DFB-Reisebüro GmbH  
Otto-Fleck-Schneise 6a  
D-60528 Frankfurt am Main  
Tel. +49 (0)69 677 207-20  
Fax +49 (0)69 677 207-29

[www.dfb-reisebuero.de](http://www.dfb-reisebuero.de)

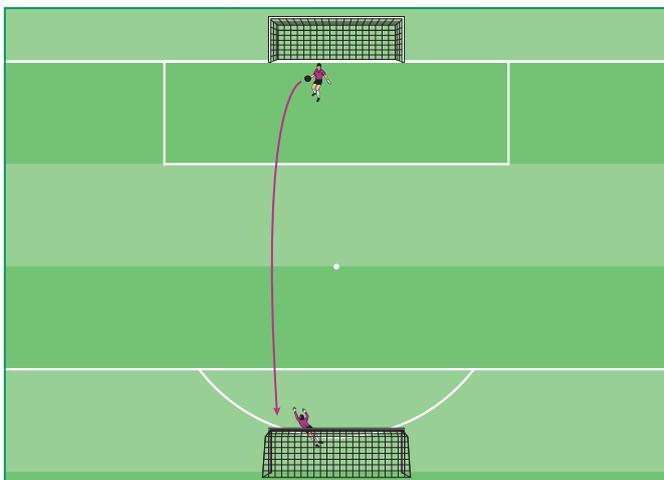
A Hogg Robinson Group company

## ■ ■ ■ 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

## □ ■ ■ 5.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

## ABB. 7

## Wettbewerb Abwurf auf zwei Tore


**Organisation und Ablauf**

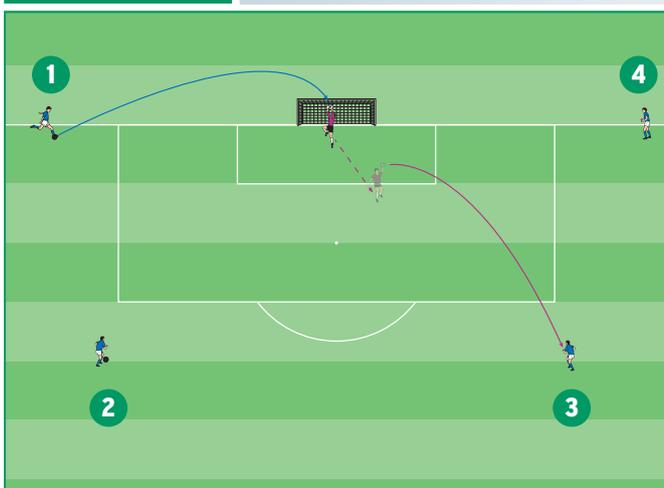
- 2 Tore in einem Abstand von 20 Metern
- Beide Torhüterinnen versuchen per Abwurf, am Tor gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- Bei einem Torerfolg oder Zurückprallen des Balles in die eigene Spielfeldhälfte bleibt die erfolgreiche Torhüterin in Ballbesitz.
- Andernfalls wechselt der Ballbesitz.
- Welche Torhüterin erzielt mehr Treffer?



STUFE U17

## ABB. 8

## Flanken mit Abwurf diagonal entgegengesetzt


**Organisation und Ablauf**

- Vor einem Tor mit Torhüterin 4 Positionen besetzen (s. Abbildung).
- Position 1 flankt vor das Tor. Die Torhüterin fängt die Flanke ab und leitet mit einem präzisen Abwurf (Schleuderwurf) auf Position 3 weiter.
- Anschließend flankt Position 2 aus dem Halbfeld, die

Torhüterin fängt auch diesen Ball ab und leitet das Zuspiel wiederum mit einem gezielten Abwurf (Schleuderwurf) auf Position 4 weiter.

- Danach flankt Position 3, die Torhüterin fängt den Ball ab und wirft mit einem präzisen Abwurf (Schlagwurf) zurück auf Position 1 usw.

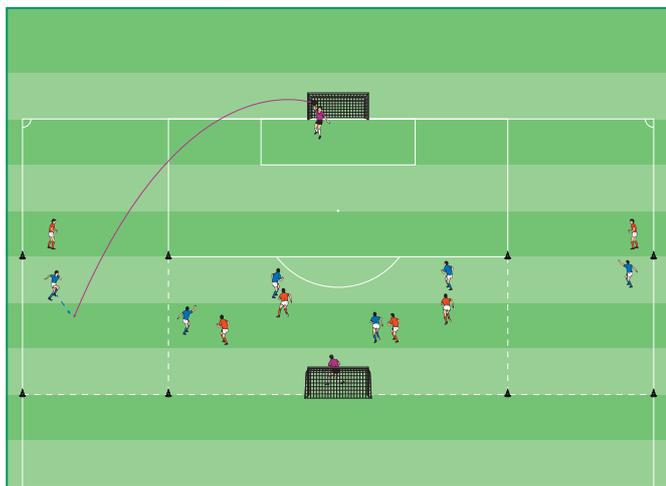
STUFE U17

## 5. TORWARTAKTIONEN OFFENSIV

### 5.2. ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN

#### ABB. 9

#### Flankenspiel mit Spieleinleitung durch Abwurf



##### Organisation und Ablauf

- Einen doppelten Strafraum plus Außenzonen markieren, 2 Teams à 6 Spieler plus Torhüterin
- 2 Spieler jeder Mannschaft den Außenzonen zuweisen.
- Die Spieleröffnung erfolgt durch die Torhüterin per Abwurf (Schleuder- oder Schlagwurf) auf einen der beiden Außenspieler.

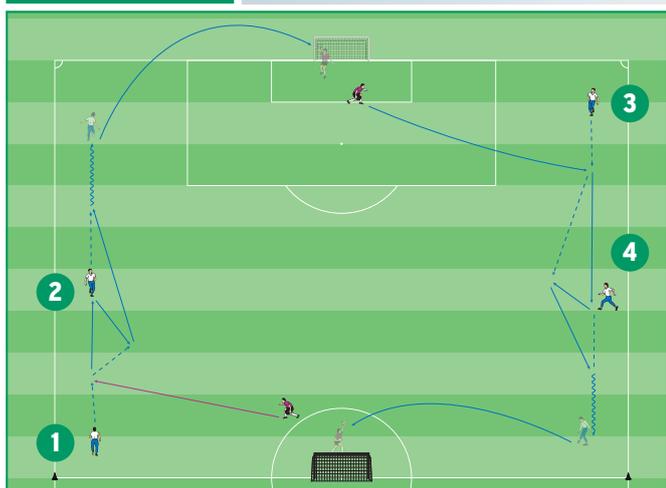
##### Hinweis

- Je nach Freilaufverhalten der Außenspieler soll die Torhüterin entscheiden, ob sie die Schleuder- oder Schlagwurftechnik verwendet.



#### ABB. 10

#### Flanke mit Spieleinleitung mittels Zurollen oder Abwurf



##### Organisation und Ablauf

- Ein Tor mit Torhüterin auf der Grundlinie, ein weiteres auf der Mittellinie, jeweils 2 bis 3 Spieler auf jeder Seite als Flügelspieler
- Einleiten der Übung durch gezieltes Zurollen in den Lauf eines Außenspielers.
- Trainer 1 passt zu 2, der den Ball prallen lässt und

von Trainer 1 erneut in den Lauf gespielt bekommt. Nach kurzem Dribbling flankt Trainer 2 vors Tor.

- Die Torhüterin fängt den Ball und rollt ihn auf den anderen Flügel in den Lauf von Trainer 3. Anschließend wird der Ball wie zuvor durchgespielt und wieder vors Tor geflankt usw.



---

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND  
OTTO-FLECK-SCHNEISE 6 • 60528 FRANKFURT/MAIN  
[www.dfb.de](http://www.dfb.de)