

Fußball kompakt

Torhütertraining

13

D- bis A-Junioren

Teilnehmerbroschüre



BROSCHURENREIHE DER DFB-KURZSCHULUNGEN FUR TRAINER UND VEREINSMITARBEITER



PARTNER DER DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE



☐ ■ ■ EINFÜHRUNG

Inhalte und Ablauf der Kurzschulungen im Überblick



Trainer und Betreuer von D- bis A Jugendmannschaften bilden die Zielgruppe der vorliegenden Kurzschulung. Im Mittelpunkt steht die entwicklungsgerechte Grundausbildung der Torhüter.

Die Torhütertechniken sind die Basis!

Zusammenschnitte der Highlights und Torszenen eines Fußballspiels vermitteln möglicherweise einen anderen Eindruck – Analysen und Statistiken von Torhüteraktionen bei der WM 2010 in Südafrika bestätigen allerdings, dass ein Torhüter im Verlauf eines Spiels durchschnittlich ca. 15 gefährliche Defensivaktionen und ca. 35 Offensivaktionen bewältigt.

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 den Unterschied zwischen einer erfolgreichen und einer erfolglosen Torhüteraktion aus. Das Erlernen, Verbessern und Automatisieren aller Torhütertechniken ist das vorrangige Ziel des Torhütertrainings, egal in welcher Spieloder Altersklasse. Unterschiedliche inhaltliche und methodische Schwerpunkte müssen altersgemäße Berücksichtigung finden. Generell gilt, dass der Trainer bei der Planung des Torhütertrainings immer den unmittelbaren Bezug der

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Einführung
Seite 4	Grundsätze des Torhütertrainings
Seite 6	Praxiskatalog 1: Koordination und Spielformen
Seite 10	Praxiskatalog 2: Torhütertechniken im Überblick
Seite 14	Praxiskatalog 3: Torschusszonen Nahdistanz





EINFÜHRUNG

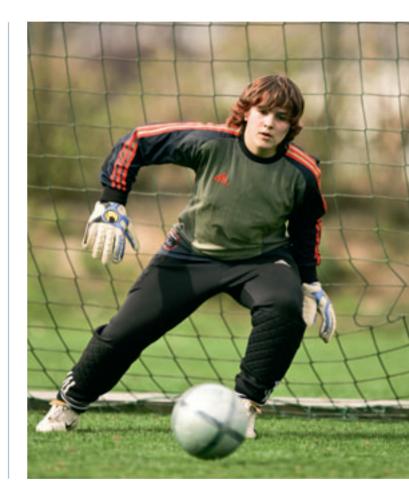
Die Position des Torhüters und die damit einhergehenden Anforderungen spielen in dieser Kurzschulung die zentrale Rolle. Schließlich ist er der letzte Spieler seines Teams vor dem Tor und hat in dieser Position in einigen Situationen die letzte Chance, einen Gegentreffer abzuwenden.

Übungs- und Spielformen zu realen Anforderungen des Wettspiels berücksichtigen muss.

Die Torhüter nicht vernachlässigen!

Der Torhüter nimmt eine besondere Stellung innerhalb einer Mannschaft ein. Schließlich ist er der letzte Spieler seines Teams vor dem Tor und hat in dieser Position in einigen Situationen die letzte Chance, einen Gegentreffer abzuwenden.

Jeder Verteidiger agiert selbstbewusster und lockerer, wenn er einen sicheren Torhüter als Rückendeckung hinter sich weiß. Andererseits kann sich die spürbare Unsicherheit und Nervosität eines Torhüters leicht auf seine Vorderleute übertragen. Eine gute Abwehrarbeit einer Mannschaft baut immer auch auf überdurchschnittlichen Leistungen des Torhüters auf. Diese herausragende Rolle kann nicht genug betont werden, um herauszustellen, wie wichtig ein regelmäßiges und systematisches Trainingsangebot für diese Zielgruppe ist. Auf der nächsten Seite erfahren Sie mehr über das vielfältige Anforderungsprofil, das ein Torhüter heutzutage erfüllen muss.



Impressum			
Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund	-B	
Gesamtverantwortung:	Rainer Milkoreit, Wolfgang Möbius	Fußball kompakt 13	
Projektverantwortung:	Paul Schomann, Markus Nadler	11 11	
Inhaltliche Mitarbeit:	Jörg Daniel, Gerd Bode, Thomas Roy, Paul Schomann, Wolfgang Möbius, Markus Nadler		
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag	-	
Fotos:	Axel Heimken, Klaus Schwarten (Philippka-Sportverlag)		
Druck:	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven	COMPRESSION C	

Anmerkung: Aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit wird in den folgenden Ausführungen die männliche Form verwendet.



GRUNDSÄTZE DES TORHÜTERTRAININGS

INFO

Was muss ein Torhüter alles leisten?



TECHNIK

- Fangen flacher und hoher Bälle
- Fausten hoher Bälle
- Abspringen, Hechten und Landen
- Abwerfen, Abschlagen und Weiterleiten des Balls mit dem Fuß (Spielaufbau)

KONDITION

- Beweglichkeit/Gewandtheit
- Schnelligkeit (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit)
- Grundlagenausdauer
- Sprungkraft
- Körperliche Fitness

TAKTIK

- Stellungsspiel bei Torschüssen aus unterschiedlichen Positionen und Distanzen
- Stellungsspiel bei Flanken und Pässen vor das Tor
- Stellungsspiel bei Standardsituationen
- Agieren im direkten Duell mit einem Angreifer
- "Dirigieren" der Hintermannschaft
- Sich selbst als "ersten Angreifer" verstehen

PSYCHE

- Motivation und positive Einstellung
- Einsatzbereitschaft
- Konzentrationsvermögen
- Mut/Risikobereitschaft
- Durchsetzungsvermögen
- Selbstsicherheit

GRUNDSÄTZE DES TORHÜTERTRAININGS

INFO

Methodische Grundsätze des Torhütertrainings



- Die Torhüterschulung darf im Training nicht zu kurz kommen!
- Das Torhütertraining stets an den Spielanforderungen ausrichten!
- Das Erlernen und Verbessern der Torhütertechniken ist vorrangig!
- Auf eine spielgemäße
 Belastungsdosierung achten!

INFO

Die Ausbildung der Junioren-Torhüter



F- und E-Junioren

- Die Jüngsten nicht zu früh auf die Torhüter-Rolle festlegen!
- In diesen Altersklassen immer wieder auf der Torhüter-Position wechseln!
- In einer "Ballschule" alle Spieler mit den Grundfertigkeiten eines Torhüters vertraut machen!



D- und C-Junioren

- Frühestens hier ist der richtige Zeitpunkt gekommen, junge Spieler und Spielerinnen mit viel Spaß am Torhüterspiel auf diese Position zu spezialisieren!
- In diesem "besten Lernalter" alle Elemente des Torhüterspiels schrittweise schulen!



B- und A-Junioren

- Alle Elemente des Torhüterspiels weiter perfektionieren!
- Häufig Gegner in die Übungen einbauen!
- Intensiv, aber immer mit angemessenen Pausen trainieren!
- Die Torhüter aktiv am Trainingsprozess beteiligen!



LERNEINHEITEN 2 BIS 4

Praxiskatalog: Torwarttraining

Koordination und Spielformen

TRAININGSINHALTE BALLGEWÖHNUNG MIT EINEM BALL OHNE PARTNER Spieler: beliebig viele Material: Hütchen, pro Spieler 1 Ball Raum: Feld 20 x 20 Meter Dauer: 15 Minuten

ZIELE

- Ganzkörperkoordination
- Konzentrationsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit (spez. Ballgefühl)
- Orientierungsfähigkeit
- Timing
- Rhythmusfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

ORGANISATION

KÖRPER- UND BALLGESCHICK-LICHKEIT MIT PARTNER

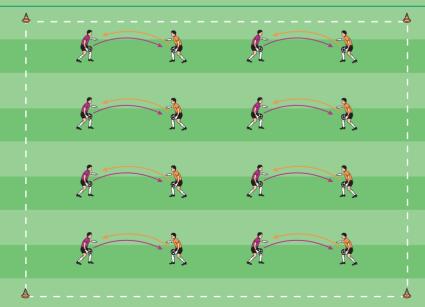
Spieler: beliebig viele

Material: Hütchen, pro Spieler 1 Ball **Raum:** Feld 20 x 20 Meter

Dauer: 15 Minuten

ZIELE

- Ganzkörperkoordination
- Konzentrationsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit (spez. Ballgefühl)
- Orientierungsfähigkeit
- Timing, Rhythmusfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit



LERNEINHEITEN 2 BIS 4

AUFGABEN/VARIATIONEN

1. Ballgeschicklichkeit

- Pritschen
- Fausteln
- Auf den Fingern drallen
- · Auf der Stirn balancieren
- Mit der Schulter hochspielen
- 2 Bälle mit einer Hand jonglieren
- 3 Bälle mit einer Hand jonglieren

2. Werfen und Fangen

- Ball hochwerfen 1x/2x/3x klatschen fangen
- Ball hochwerfen hocken/setzen/hinlegen fangen
- Ball hochwerfen 1x/2x/3x Körperdrehung li/re fangen
- Ball hochwerfen Rolle vorwärts/rückwärts fangen
- Ball hochwerfen hinter dem Rücken fangen und umgekehrt
- Ball einhändig hochwerfen mit der gleichen Hand hinter dem Rücken fangen und umgekehrt
- Ball einhändig/beidhändig tippen vor/neben/um Körper/ zwischen gegrätschten Beinen/gehend durch die Beine
- Ball hinter dem Kopf fallen lassen (nicht) auftippen lassen - fangen
- Ball hinter dem Kopf durch die gegrätschten Beine nach vorne werfen und fangen

METHODISCHE STEUERUNG/MEDIEN

Methodische Steuerung

- Von elementaren zu komplexen Bewegungsabläufen
- Vom Leichten zum Schweren

Medien

- Eigen-/Fremd-Demonstrationen
- Akustische Unterstützung
- Personelle Unterstützung
- Taktile Unterstützung

3. Körper- und Ballgeschicklichkeit mit Trainingspartner (Rhythmusfähigkeit)

- "Vorwärts rückwärts"
- · "Links rechts"
- "Links rechts" mit zwei Bällen
- · "Links rechts vor"
- "Seitwärtsrolle" mit eingeklemmten Ball auf Zeichen/ Vormachen des Partners
- · wie vorher mit Zuwurf
- "Dropkickfangen" zentral/links/rechts
- "Beinschuss" (ohne/mit Partner)
- Rhythmisches "Kniestandschießen" (Fangtechnik!)
- Fangen auf umgedrehter Langbank
- · wie vorher, aber nach Rückprall von der Wand
- Passwechsel Hochwerfen (ein Ball/zwei Bälle)
- Passwechsel Zuwerfen und nach Seitenvorgabe fangen
- "Linke Hand rechter Fuβ"

Methodische Steuerung

- Vom Leichten zum Schweren
- Tempovariationen
- Rhythmusvariationen
- Vom Elementaren zum Komplexen
- · Anzahl der kombinierten Bewegungen
- Anzahl der Bälle

Medien

- Eigen-/Fremd-Demonstrationen
- · Akustische Unterstützung
- Personelle Unterstützung
- Taktile Unterstützung

LERNEINHEITEN 2 BIS 4

Praxiskatalog: Torwarttraining

Koordination und Spielformen

TRAININGSINHALTE SPIELFORM FÜR DAS TORWARTTRAINING I Spieler: 16 Material: Hütchen, Bälle Raum: 20 x 20 Meter Dauer: 10 Minuten

ZIELE

- Spielfreude
- · Alle koordinativen Fähigkeiten
- Konzentrationsfähigkeit
- Taktisches Lernen
- Teamfähigkeit
- Spielerisches Techniktraining
- Spielerisches Konditionstraining

ORGANISATION

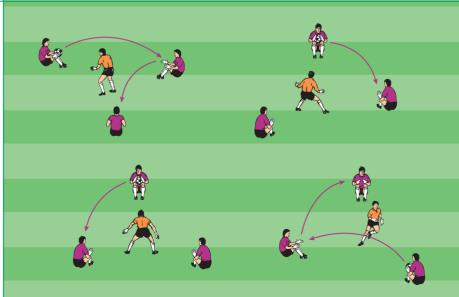
SPIELFORM FÜR DAS TORWARTTRAINING II

Spieler: 16

Material: Hütchen, Bälle Raum: 20 x 20 Meter Dauer: 10 Minuten

ZIELE

- Spielfreude
- Alle koordinativen Fähigkeiten
- Konzentrationsfähigkeit
- Taktisches Lernen
- Teamfähigkeit
- Spielerisches Techniktraining
- Spielerisches Konditionstraining



LERNEINHEITEN 2 BIS 4

AUFGABEN/VARIATIONEN

Wettwanderball

Zwei Mannschaften à 8 Mann bilden einen Innenstirnkreis. A und B wechseln sich ab. Jede Mannschaft hat einen Ball. Die Bälle befinden sich bei gegenüberliegenden Mitgliedern der unterschiedlichen Teams. Auf Kommando des Trainers beginnt der Wettkampf. Jedes Team wirft seinen Ball schnellstmöglich zum nächsten Teammitglied, bis es das andere Team eingeholt hat.

METHODISCHE STEUERUNG/MEDIEN

Methodische Steuerung

- Verschiedenes Ballmaterial
- Spielfeldgröße
- Richtungswechsel

Medien

• Eigen-/Fremd-Demonstrationen

Tigerball

Drei Spieler sitzen im Dreieck mit einem Ball. Ein Spieler - der "Tiger" - steht in der Mitte der Tratze. Die Spieler versuchen, sich den Ball so oft wie möglich hin- und herzuwerfen. Der Tiger versucht, den Ball zu ergattern. Gelingt ihm dies, darf er die Tratze verlassen. Der Spieler, welcher den Fehler verursacht hat, wird zum "Tiger".

Methodische Steuerung

- Abstand der Außenspieler
- Ballmaterial
- Körperstellung des "Tigers"

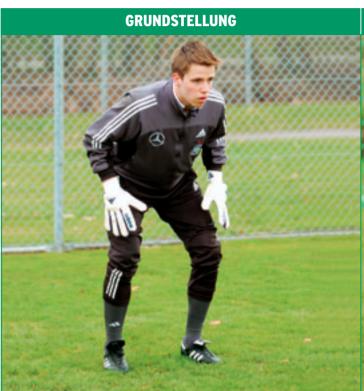
Medien

• Eigen-/Fremd-Demonstrationen

☐ ■ LERNEINHEITEN 2 BIS 4

Praxiskatalog: Torwarttraining

Torhütertechniken im Überblick







DARAUF MÜSSEN DIE TORHÜTER ACHTEN

- Die Füße schulterbreit auseinanderstellen
- Die Knie leicht beugen, das Körpergewicht auf die Fußballen verlagern
- Die Arme anwinkeln, die Handflächen zeigen zueinander
- · Körperspannung aufbauen
- Den Blick konzentriert auf den Ball

FLACHE BÄLLE, DIE GENAU ODER ETWAS SEITLICH VERSETZT AUF DEN TORHÜTER ZUKOMMEN

- Möglichst hinter den Ball kommen! Wenn genug Zeit ist, mit schnellen kurzen Seitwärtsschritten
- Wenn sich der Torhüter nach rechts bewegt, drückt er das linke Knie nach unten und andersherum
- Tiefe Schrittstellung
- Dem Ball mit gestreckten Armen und Händen möglichst weit entgegenkommen
- Die Hände öffnen, die Ellbogen eng aneinander
- Den Ball vor dem Körper sichern



Häufiger Fehler Stand auf dem ganzen Fuß, so dass der Torhüter fixiert und unbeweglich bleibt



Häufiger Fehler Ellbogen so weit auseinander, dass der Ball leicht durchrutschen

kann

LERNEINHEITEN 2 BIS 4

HOHE BÄLLE AUF DEN MANN



BÄLLE, DIE RELATIV GENAU IN HÜFT- UND BAUCH-HÖHE AUF DEN TORHÜTER ZUKOMMEN

- Möglichst mit dem ganzen Körper hinter den Ball bewegen
- Dem Ball Arme und Hände möglichst weit entgegenstrecken
- Die Ellbogen eng aneinander
- Erster Kontakt mit dem anfliegenden Ball erfolgt durch die Arme, den Oberkörper über den Ball bringen, die Hände umschließen den Ball
- Locker bleiben

BÄLLE, DIE RELATIV GENAU IN BRUST- UND KOPF-HÖHE AUF DEN TORHÜTER ZUKOMMEN

- Den Ball immer im höchstmöglichen Punkt und vor dem Körper mit gestreckten Armen fangen
- Die Hände öffnen und die Finger spreizen, die Daumen hinter dem Ball (Dreieck Daumen Zeigefinger!)
- Im Moment des Ballkontakts mit den Händen "nachgeben"
- Ball zur Brust ziehen und sicher umfassen



Häufiger Fehler Zu weiter Grätsch-

Zu weiter Grätschstand, so dass der Ball schnell durch die Beine gleiten kann



Häufiger Fehler Der Torhüter

fängt den Ball nicht vor, sondern neben dem Körper

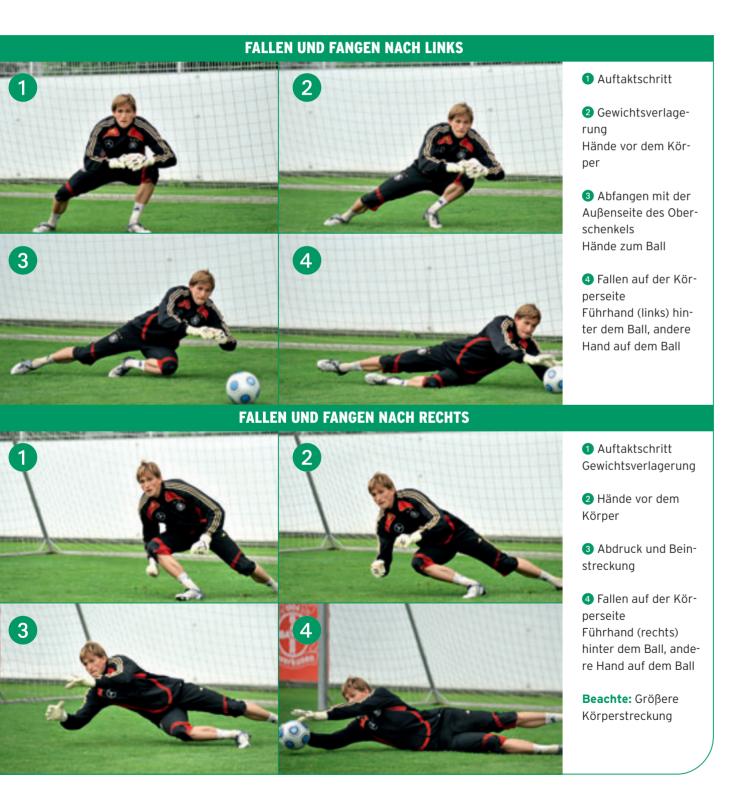


- **AN DER BASIS FÜR DIE BASIS**
- ☐ LERNEINHEITEN 2 BIS 4

Praxiskatalog: Torwarttraining

Torhütertechniken im Überblick





LERNEINHEITEN 2 BIS 4

Praxiskatalog: Torwarttraining

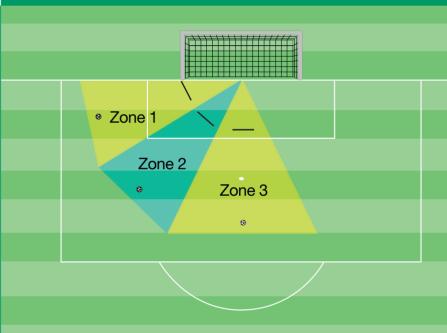
Torschusszonen Nahdistanz

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 dem in welcher Zone sich der jeweilige Angreifer befindet, 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 STRAFRAUMS



ZONE 1

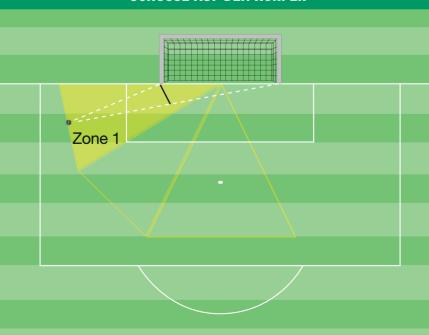
ZONE 1 = STANDZONE Bereich

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

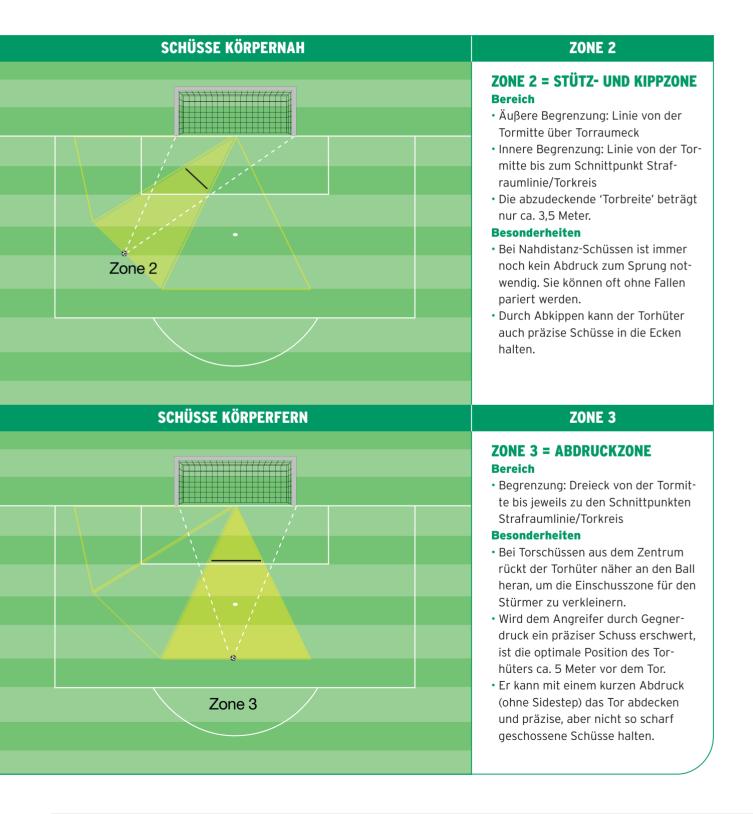
Besonderheiten

- Beim Torschuss ist das Fallen nicht notwendig.
- Der Torhüter kann durch 'Großbleiben' das Tor mit Händen und Füßen abdecken, ohne zu fallen bzw. zu springen.
- Er muss auch nicht spekulieren oder eine Ecke anbieten, weil er das Tor optimal im Stand abdecken kann.

SCHÜSSE AUF DEN KÖRPER







steps mit und hält den Ball.

• Einen Pass aus Zone 3 auf einen Spieler in Zone 1 spielen, der direkt

Variation

abschließt.

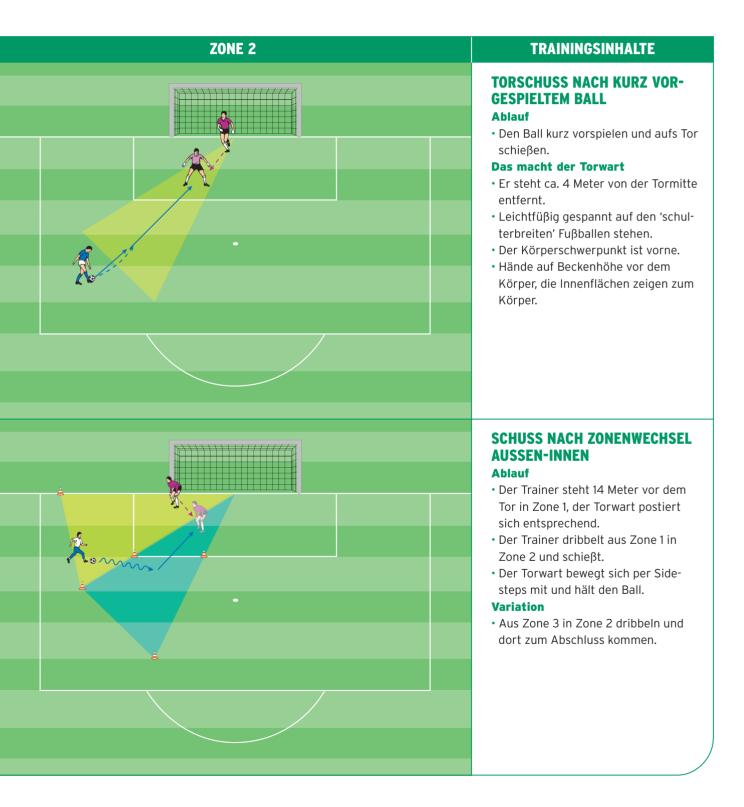
AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

☐ ■ LERNEINHEITEN 2 BIS 4

Praxiskatalog: Torwarttraining

Torschusszonen Nahdistanz

TRAININGSINHALTE ZONE 1 TORSCHUSS AUS DEM STAND VOM BODEN Ablauf • Flache Bälle: Fußabwehr • Flugbälle: Handabwehr · Flache Bälle bzw. Flugbälle einstreuen/variieren. Das macht der Torwart • Er steht ca. 4 Meter von der Tormitte · Leichtfüßig gespannt auf den 'schulterbreiten' Fußballen stehen. • Der Körperschwerpunkt ist vorne. · Hände auf Beckenhöhe vor dem Körper, die Innenflächen zeigen zum Körper. **SCHUSS NACH ZONENWECHSEL INNEN-AUSSEN Ablauf** • Der Trainer steht 14 Meter vor dem Tor in Zone 2, der Torwart postiert sich entsprechend. • Der Trainer dribbelt aus Zone 2 in Zone 1 und schießt. • Der Torwart bewegt sich per Side-

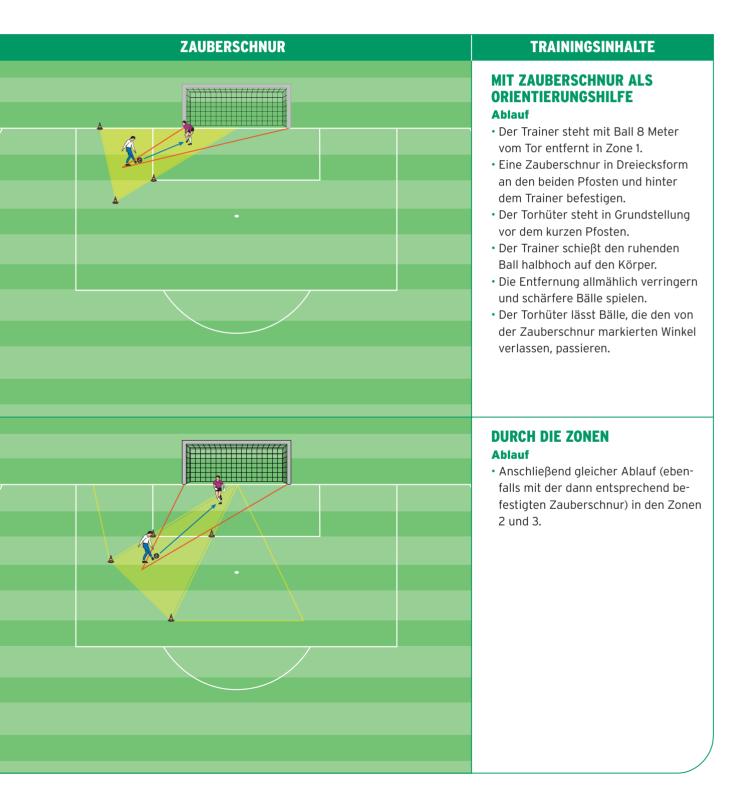


☐ ■ LERNEINHEITEN 2 BIS 4

Praxiskatalog: Torwarttraining

Torschusszonen Nahdistanz

TRAININGSINHALTE ZONE 3 **TORSCHUSS AUS KURZER DISTANZ I** Ablauf · Zuwurf oder Flanke zum Kopfball • Der Torhüter steht kurz vor dem Tor. Das macht der Torwart · Grundstellung, dabei die Hände etwas höher halten. Kurze Auftaktbewegung **TORSCHUSS AUS KURZER DISTANZ II Ablauf** · Flache, halbhohe und hohe Bälle innerhalb des Strafraums Das macht der Torwart · Der Torhüter steht an der Torraumlinie, um das abzudeckende Tor zu 'verkleinern'.







"Fußball kompakt" ist das Weiterbildungsprogramm, das der DFB in enger Kooperation mit seinen Landesverbänden aufgebaut hat. Ziel sind regelmäßige Kurzschulungen für die vielen Kinder-/Juniorentrainer und Vereinsmitarbeiter an der Basis. Sie alle sollen ein praxisorientiertes Grundwissen für das jeweilige Einsatzfeld im Verein an die Hand bekommen. Spezielle Leitfäden für Referenten sichern eine einheitliche inhaltliche Ausrichtung und Umsetzung dieser dezentralen Weiterbildungen. Unser wichtigster Qualitätsanspruch: Trainer und Vereinsmitarbeiter müssen stets einen direkten Bezug zur praktischen Vereinsarbeit erleben!

Wolfgang Niersbach DFB-PRÄSIDENT

Ein Service des DFB und seiner Landesverbände









































