

Walter Bucher
(Hrsg.)

766

Spiel- und Übungsformen

Redaktion:
Bernhard Bruggmann

für den Fußball-Torhüter



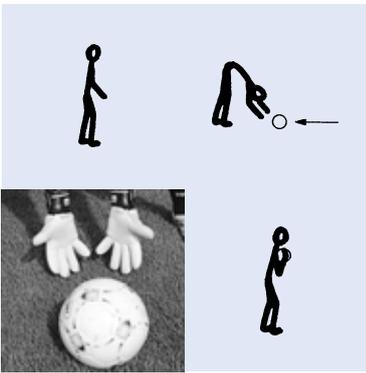
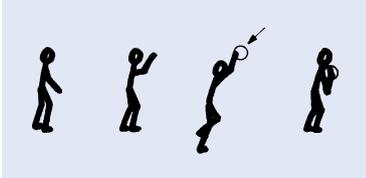
8. Auflage

hofmann.

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	4
Einführung	5
Die Technik des Torhüters.....	9
1 Das Aufwärmen	13
2 Konditionstraining	49
3 Koordinationstraining.....	87
4 Techniktraining.....	99
5 Taktiktraining	129
6 Komplexe Spiel- und Wettkampfformen.....	143
7 Tests für Torhüter	155
8 Mit Hilfsmitteln und anderen Bällen	163
Literatur	185

Die Technik des Torhüters

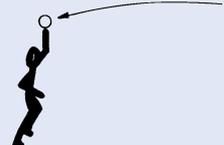
Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>Fangen</p> <p>Das Fangen von flachen Bällen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Der TH wendet sich gegen den ankommenden Ball; die Füße stellt er eng, aber nicht geschlossen nebeneinander. 2) Er neigt den Oberkörper nach vorne, ohne die Knie zu beugen. Die Handflächen streckt er dem Ball entgegen. 3) Die Finger spreizt er so, dass die beiden kleinen Finger gegeneinander zeigen. 4) In dieser Stellung ergreift er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Hinweis: Wenn der Ball leicht seitwärts ankommt, nimmt der TH durch einen Seitschritt sofort die richtige Position ein. Merksatz: Den Körper hinter den Ball bringen!</p>	
<p>Fangen</p> <p>Das Fangen von hüfthohen Bällen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Der TH wendet sich gegen den Ball, die Füße stehen etwas weiter auseinander als beim flachen Ball. 2) Er neigt den Oberkörper leicht nach vorne, streckt die Handflächen dem Ball entgegen und spreizt die Finger. 3) In dieser Stellung fängt er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Merksatz: Den Ball „ansaugen“.</p>	
<p>Fangen</p> <p>Das Fangen von kopfhohen Bällen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Der TH wendet sich gegen den Ball, die Füße stehen etwas weiter auseinander als beim flachen Ball. 2) Er streckt die Hände dem Ball entgegen und spreizt die Finger so, dass beide Daumen beieinanderliegen. 3) In dieser Stellung fängt er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Merksatz: Den Ball „ansaugen“.</p>	
<p>Fangen</p> <p>Das Fangen von sprunghohen Bällen (ohne Anlauf)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) und 2) wie oben 3) Der TH springt nun ab, fängt den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Hinweis: Ist der Ball leicht erreichbar, kann der TH mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Merksatz: Den Ball am höchsten Punkt fangen!</p>	

Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>Fangen</p> <p>Das Fangen von sprunghohen Bällen (mit Anlauf)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) und 2) wie beim Fangen ohne Anlauf. 3) Der TH springt nun mit Anlauf ab, fängt den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Hinweis: Der TH läuft dem Ball entgegen! Merksatz: Mit einem Bein abspringen!</p>	
<p>Fausten</p> <p>Das Fausten beidhändig</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Der TH springt nach dem Anlauf einbeinig ab. 2) Während des Sprungs führt er die Hände nach oben. 3) Er bildet mit beiden Fäusten eine breite Stoßfläche. 4) Die Fäuste werden von der Brust weg vorwärts-aufwärts zum Ball geführt. Der Stoß erfolgt am höchsten Punkt. <p>Merksatz: Dem Ball entgegenlaufen und weit wegfausten!</p>	
<p>Fausten</p> <p>Das Fausten einhändig</p>	<p>Diese Technik wird eher in Ausnahmefällen angewendet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Der TH springt nach dem Anlauf einbeinig ab. 2) Während des Sprungs führt er die Stoßhand nach oben. 3) Er bildet mit der Faust eine gute Stoßfläche. 4) Die Faust wird von der Schulter weg vorwärts-aufwärts geführt und trifft den Ball am höchsten Punkt. <p>Merksatz: Nicht mit den Handkanten fausten!</p>	
<p>Ablenken</p> <p>Das Ablenken über die Latte</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Der TH springt ein- oder beidbeinig ab. 2) Er streckt sich vollständig (meist leicht nach rückwärts) und lenkt den Ball mit der Handfläche oder mit den Fingerspitzen über die Torlatte. <p>Merksatz: Den Ball über die Latte „wischen“.</p>	
<p>Ablenken</p> <p>Das Ablenken auf die Seite</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Der TH springt einbeinig ab (nach links mit dem linken Fuß, nach rechts mit dem rechten). 2) Er hechtet nach dem Ball und lenkt ihn mit der Handfläche oder mit den Fingerspitzen zur Seite. <p>Merksatz: Wenn der Ball hoch in die Ecke fliegt, die obere Hand zum Ablenken einsetzen!</p>	



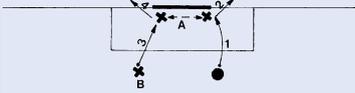
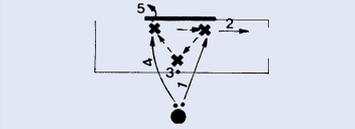
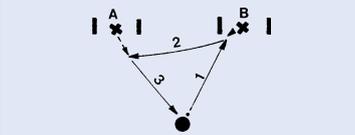
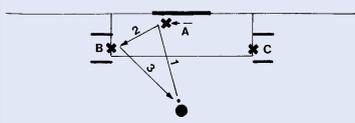
2 **Konditionstraining**

2.1	Beweglichkeit	50
2.2	Gewandtheit	54
2.3	Geschicklichkeit	57
2.4	Aktions- und Reaktionsschnelligkeit	62
2.5	Schnellkraft	70
2.6	Kraft	76
2.7	Lokales Stehvermögen	81
2.8	Torhüter-Parcours	83

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
399	Seitenlage Richtiges Fangen Arme strecken	Der TH liegt in Seitenlage, der Trainer rollt ihm flache Bälle so zu, dass er diese mit gestreckten Armen fangen kann. Hinweis: Auf beide Seiten. Auf die richtige Handstellung achten.	
400	Volleyschuss Reaktion Sprungkraft Sicherheit	Der TH steht mit dem Ball in den Händen vor der Torlinie. Er wirft den Ball dem 6 bis 10 m vor ihm stehenden Trainer zu. Dieser nimmt den Ball mit dem Fuß direkt ab und versucht, ein Tor zu erzielen. Variante: Mit Kopfstoß.	
401	Einhändig Fangsicherheit	Der TH fängt zugeworfene Bälle einhändig und holt über ihn hinweggezogene Flankenbälle einhändig herunter. Variante: Der Trainer wirft dem TH nacheinander möglichst viele Bälle zu, die dieser einhändig fangen und dann festhalten muss. Hinweis: Im Spiel aber absolute Notlösung und nur bei überdurchschnittlicher Fangsicherheit!	
402	Zwei Torhüter Fangen in allen Varianten	Zwei TH stehen sich gegenüber. Sie spielen (werfen) sich nun den Ball in verschiedenen Varianten rasch zu: – Würfe hoch, flach, als Aufsetzer. – Dropkick auf den Mann. – Schüsse flach, hoch, seitwärts. Hinweis: Serien zu 10 Schüssen.	
403	Hechtsprung zum Ball Schnellkraft Sicherheit Hechtsprung	Der TH A steht in der Mitte zwischen TH B und Trainer, die beide einen Ball haben. Diese beiden werfen nun den Ball abwechselungsweise so zu TH A, dass er dem Ball frontal entgegenspringen muss. Variante: Zuwürfe seitwärts, Zuspiele mit dem Fuß. Hinweis: Rollenwechsel.	

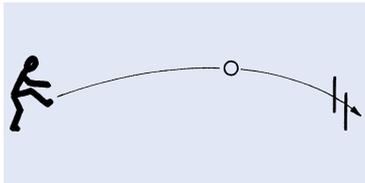
Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
404	Fünferserien I Bälle im Sprung fangen Schnellkraft Sicherheit	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 5 Bälle schussbereit hingelegt. Nun schießt er in rascher Folge. Zuerst nach rechts, dann nach links, dann wieder nach rechts, also in regelmäßigem Wechsel. Der TH hält den Schuss, rollt den Ball schnell leicht zur Seite und ist sofort für den nächsten Schuss bereit.	
405	Fünferserien II Schnellkraft Sicherheit Reaktion Schulung des Auges	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 5 Bälle schussbereit. In rascher Folge und in unregelmäßigem Wechsel schießt er in die beiden Torecken. Der TH hält den Schuss, rollt den Ball leicht weg und ist für den nächsten Schuss bereit. Hinweis: Distanzen und Tempo verändern. Erholungszeit = Zeit, die Bälle wieder hinzulegen.	
406	Sechserserie Reaktion Sicherheit Schnellkraft	Auf der Fünf-Meter-Linie liegen 6 Bälle schussbereit. Der TH läuft zum ersten Ball und spielt ihn dem Trainer zu. Dieser schießt sofort. Der TH läuft in die richtige Stellung und fängt den Ball. Den gefangenen Ball rollt er zur Seite. Dann spielt er den zweiten Ball zum Trainer.	
407	Zehnerserie I Sicherheit Konzentration	Der TH steht im Tor. Er hat den Auftrag, die nächsten 10 Bälle alle zu halten. Der Trainer benützt nun alle Varianten (Wurf hoch, flach, seitwärts, kurz, lang; Schuss flach, hoch, seitwärts) in unregelmäßiger Reihenfolge. Hinweis: Wenn der TH einen Ball nicht sicher fangen kann, beginnt der Trainer wieder von vorn, bis es 10 gehaltene Bälle sind.	
408	Zehnerserie II Sicherheit Konzentration	Gleiche Übung wie Nummer 407, aber der Trainer und der TH B schießen abwechselungsweise aufs Tor. Hinweis: Der TH muss sich immer wieder auf den anderen Schützen einstellen.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
449	Aus Kurzdistanz schießen Schnell reagieren Richtige Stellung der Faust	Der Trainer schießt aus kurzer Distanz und in rascher Folge eine Serie von 10 Bällen scharf auf den TH. Dieser faustet die Bälle so weg, dass sie nicht in Richtung des Trainers zurückspringen. Hinweis: Trainer schießt volley.	
450	Fünferserie I Schnellkraft	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 12 m vor dem Tor 5 Bälle schussbereit zurechtgelegt. Nun schießt der Trainer die Bälle flach in regelmäßigem Wechsel in die beiden Ecken. Der TH lenkt vier Bälle zur Seite, den letzten versucht er zu fangen.	
451	Fünferserie II Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 12 m vor dem Tor 5 Bälle schussbereit zurechtgelegt. Nun schießt der Trainer die Bälle flach und in unregelmäßigem Wechsel in beide Ecken. Der TH lenkt die Bälle zur Seite. Sobald ein Ball im Tor landet, beginnt die Serie von neuem.	
452	Der TH spielt zu Reaktion	Der TH steht im Tor, acht Meter vor dem Tor liegen 6 Bälle in einer Linie. Der TH spielt den ersten Ball flach zum Trainer, der sofort schießt. Der TH lenkt den Schuss im Rückwärtslaufen zur Ecke. Hinweis: Wenn er den Ball fangen kann, tut er dies.	
453	Zwei Schützen Reaktion	Der TH A steht im Tor, der TH B und der Trainer stehen mit spielbereiten Bällen seitlich des Tores. Nun schießt jeder abwechselungsweise flach in die nähere Ecke. Der TH lenkt die Bälle zur Seite. Hinweis: Auch halbhoch und hoch. Serien zu 8 Bällen. Variante: Die Schützen schießen in die entferntere Ecke!	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
454	Tief – hoch Schnellkraft Obere Hand	Der TH A steht im Tor. Der Trainer und TH B stehen mit spielbereiten Bällen vor dem Tor. TH B spielt den Ball flach in die Ecke, der TH A lenkt den Ball zur Seite und lenkt nachher den vom Trainer hoch geworfenen Ball auf der anderen Seite ebenfalls zur Ecke. Hinweis: Serien zu 8 Bällen.	
455	Den Nachschuss fangen Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, der Trainer hat einen Ball in der Hand, einen anderen spielbereit vor sich. Nun schießt er den liegenden Ball flach in eine Ecke, der TH lenkt den Ball zur Seite und ist sofort bereit, den zweiten Ball zu fangen, den der Trainer hoch in die andere Ecke wirft.	
456	Drei Bälle Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, auf der Fünf-Meter-Linie liegt ein Ball, der Trainer hat die beiden anderen. Zuerst spielt der Trainer einen Ball flach in eine Ecke. Der TH lenkt ihn zur Seite. Nachher springt der TH auf den ruhenden Ball, fasst ihn kurz und lenkt nachher den vom Trainer geworfenen Bogenball im Rückwärtslaufen über die Latte.	
457	Zwei Tore Reaktion	Mit Malstäben werden zwei Tore nebeneinander ausgesteckt. Zwischen ihnen ist ein Abstand von 3 Metern. In jedem Tor steht ein TH. Der Trainer schießt nun die Bälle beim rechten Tor auf die linke, beim linken Tor auf die rechte Torseite. Der TH B lenkt den Ball im Flug zur Seite, der TH A fängt den abgelenkten Ball und wirft ihn zum Trainer. Die TH wechseln die Tore.	
458	Drei Tore Schnellkraft	Auf beiden Seiten des Normaltores sind zwei Tore quer dazu aufgestellt. In jedem Tor steht ein TH. Der Trainer schießt in eine Ecke des Normaltores. Der TH A lenkt den Ball scharf zur Seite auf das zweite Tor. Dort hält TH B und gibt den Ball dem Trainer zurück. Dann dasselbe auf die andere Seite. Hinweis: Rollenwechsel.	

7 Tests für Torhüter

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
644	Auswurf auf Weite Aus Stand	Der TH steht an der Strafraumgrenze und wirft den Ball möglichst weit Richtung Spielfeldmitte. Dort, wo der Ball erstmals den Boden berührt (innerhalb des Spielfeldes), die Stelle bezeichnen. Hinweis: 5 Versuche, den weitesten messen.	
645	Auswurf auf Weite I Mit Anlauf	Der TH steht beim Elfmeterpunkt und darf höchstens vier Schritte Anlauf nehmen, um den Ball möglichst weit in Richtung Spielfeldmitte zu werfen. Hinweis: 5 Versuche, den weitesten messen. Variante: Mit Medizinball.	
646	Auswurf auf Weite II Mit Anlauf nach Zuwurf/Flanke	Wie Test 645, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke etwa auf den Elfmeterpunkt. Der TH fängt den Ball und wirft dann ab. Variante: Bälle werden mit dem Fuß zugespielt.	
647	Abschlag auf Weite Mit Anlauf	Der TH steht beim Elfmeterpunkt und darf höchstens vier Schritte Anlauf nehmen, um den Ball möglichst weit in Richtung Spielfeldmitte zu schlagen. Hinweis: 5 Versuche, Messung wie oben.	
648	Abschlag auf Weite Mit Anlauf nach Zuwurf/Flanke	Wie Test 647, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke etwa auf den Elfmeterpunkt. Der TH fängt den Ball und schlägt ihn ab. Variante: Flanken statt Zuwurf.	Zuerst fangen, dann abschlagen!

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
649	Abwurf auf Ziel Aus Stand	Der TH steht in einer dem individuellen Können angepassten Distanz zum Mittelpunkt. Zielwurf auf Mittelpunkt. Hinweis: 5 Versuche, jeden bewerten. Bewertet wird die erstmalige Bodenberührung.	
650	Abwurf auf Ziel Mit Anlauf	Wie Test 649, aber mit 4 Metern Anlauf vor der „Abwurflinie“. Hinweis: Statt Kreise können auch Quadrate abgesteckt werden (16 m x 16 m aussen, 6 m x 6 m innen).	
651	Abschlag auf Ziel Mit Anlauf	Der TH schlägt den Ball mit dem Fuß ab und versucht, das Ziel zu treffen. Variante: „Abschlaglinie“ = Strafraumgrenze.	
652	Abwurf auf Ziel Mit Anlauf nach Zuwurf/Flanke	Wie Test 651, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke. Der TH fängt den Ball und wirft dann auf das Ziel. Variante: Flanken statt Zuwurf!	
653	Abschlag auf Ziel Mit Anlauf nach Zuwurf/Flanke	Wie Test 652, der Trainer wirft den Ball als Flanke. Der TH fängt den Ball und schlägt ihn auf das Ziel. Variante: Flanken statt Zuwurf!	