



FUSSBALL

das komplette TRAINING
für TORHÜTER

Motorik – Technik – Taktik – Psyche

Leonhard Zeilinger | Franz Gruber

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorwort von Peter Stöger	8
Vorwort von Irene Fuhrmann	10
Vorwort von Thorsten Fink	12
1 Einleitung	14
2 Analyse der zeitgemäßen Anforderungen des Torhüterspiels	16
2.1 Technisch-taktische Analysen und Studien	16
2.2 Studie zur Psyche von Torhütern	29
2.2.1 Psychisches Training für den Torhüter	32
2.3 Zusammenfassung der Studien	35
2.4 Auswirkungen auf das Torhütertraining	35
3 Unser Anforderungsprofil (das erste komplette Anforderungsprofil für Torhüter)	36
3.1 Motorik	36
3.1.1 Kondition	37
3.1.1.1 Schnelligkeit	37
3.1.1.2 Kraft	38
3.1.1.3 Ausdauer	39
3.1.1.4 Beweglichkeit	40
3.1.2 Koordination	40
3.2 Technik	41
3.2.1 Defensivtechniken	42
3.2.2 Offensivtechniken	44
3.3 Taktik	45
3.3.1 Torhüterspezifische Taktik	46
3.3.1.1 Ballangriff	46
3.3.1.2 Stellungsspiel	46
3.3.2 Mannschaftstaktik	48
3.3.2.1 Schnelle Spieleröffnung	48
3.3.2.2 Liberospiel des Torhüters	48
3.3.2.3 Coaching der Mitspieler	49
3.4 Psyche	51

4 Unser modernes Torhütertraining (den kompletten modernen Torhüter ausbilden)	54
4.1 Motorik	55
4.1.1 Schnelligkeit	56
4.1.2 Kraft	61
4.1.2.1 Stabilität – von der Statik zur Dynamik	61
4.1.2.2 Schnell-/Explosivkraft, torhüterspezifisch	70
4.1.3 Ausdauer	82
4.1.4 Beweglichkeit	82
4.1.5 Koordination – variable Bewegungsabläufe	82
4.2 Techniktraining – unser Trainingsprinzip	89
4.2.1 Defensivspiel und Defensivtechniken	92
4.2.1.1 Grundstellung	93
4.2.1.2 Laufformen	97
4.2.1.3 Grundstellung und optimales Stellungsspiel	100
4.2.1.4 Grundstellung und <i>Fangen im Umarmungsgriff</i>	103
4.2.1.5 Grundstellung und <i>Fangen im Korbgriff</i>	106
4.2.1.6 Grundstellung und <i>Fangen im Fächergriff</i>	113
4.2.1.7 Tauchen und <i>Fangen im Fächergriff</i>	118
4.2.1.8 Fallen und <i>Fangen im Korbgriff</i>	120
4.2.1.9 Hechten und <i>Fangen im Korbgriff</i>	150
4.2.1.10 Grundstellung und <i>Blocken/Ablenken</i>	156
4.2.1.11 Grundstellung und <i>Fußabwehr</i>	162
4.2.1.12 Fallen und <i>Ablenken</i>	167
4.2.1.13 Hechten und <i>Ablenken</i>	174
4.2.1.14 Hechten und <i>Übergreifen</i>	180
4.2.1.15 Springen und <i>Fangen im Korbgriff</i>	184
4.2.1.16 Springen und <i>Fausten</i>	190
4.2.1.17 Springen und <i>Ablenken</i>	194
4.2.2 Offensivspiel und Offensivtechniken	196
4.2.2.1 Grundstellung offensiv (situativ)	196
4.2.2.2 Allgemeine Fußtechnik	197
4.2.2.3 Ausrollen	208
4.2.2.4 Handballwurf (Schlagwurf)	209
4.2.2.5 Abwurf über Kopf (Schleuderwurf)	210

4.2.2.6	Abschlag aus der Hand, seitvolley	212
4.2.2.7	Abschlag aus der Hand, Dropkick	216
4.2.2.8	Kopfball	218
4.3	Psychisches Training	219
4.4	Anwendungsbeispiele für das Torhütertraining	224
4.4.1	Adaption von Übungen	234
5	Leitsätze für unser Torhüterspiel	236
Anhang		237
1	Danksagung	237
2	Steckbriefe der Torhüter	238
3	Literaturliste und Empfehlungen für weiterführende Literatur zum Thema Torhüter	242
4	Die Autoren	244
5	Bildnachweis	246

VORWORT VON PETER STÖGER



Die Anforderungen an den modernen Torhüter haben sich in den letzten Jahrzehnten enorm verändert und seine Fähigkeiten haben großen Einfluss auf den Erfolg, aber auch auf die Spielphilosophie einer Mannschaft. Daher ist eine umfassende und spezialisierte Ausbildung auf dieser Position von größter Wichtigkeit.

Das gelingt nur mit gut ausgebildeten Torhütertrainern!

Dieses Buch kann Torhütertrainern und Torhütern, unabhängig vom Geschlecht, auf ihrem Weg zur Bestleistung helfen und im Trainingsprozess für neue Impulse und Anregungen sorgen – in allen vier Aspekten des Spiels: Motorik, Technik, Psyche und Taktik.

Denn ein guter Torhüter muss ganzheitlich alle Bereiche entwickeln, um sein Leistungsmaximum zu erreichen.

Viel Spaß beim Lesen und Erfolg in der Umsetzung.

3 UNSER ANFORDERUNGSPROFIL

(das erste komplette Anforderungsprofil für Torhüter)

Was soll der Torhüter bei uns lernen?

Was soll er können?

Was fordern wir?

Abgeleitet aus den Studien in Kap. 2 und aus unseren eigenen Erfahrungen, ist folgendes übergeordnetes Anforderungsprofil hinsichtlich der Ausbildung der Torhüter entstanden:

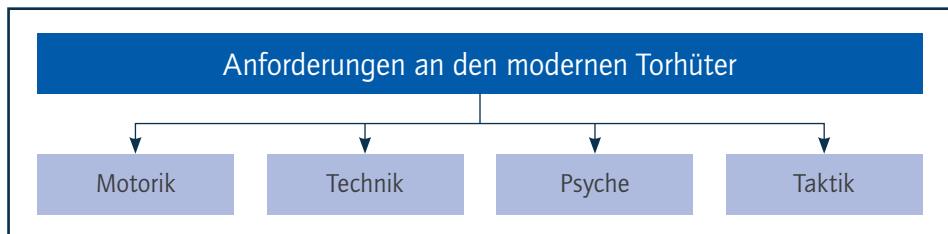


Abb. 25: Anforderungen an den modernen Torhüter

Abweichend zu den meisten Anforderungsprofilen (Technik-Taktik-Motorik-Psyche) haben wir uns bewusst für eine andere Reihung entschieden. Unsere Abfolge orientiert sich an der natürlichen Entwicklung von Kindern bzw. Lernenden. Und außerdem an der Gewichtung bzw. am Aufbau zum Erreichen von Weltklassenniveau.

Nachfolgend wird jeder der vier Punkte des Anforderungsprofils detailliert in all seinen Facetten betrachtet.

3.1 Motorik

Vereinfacht gesagt, beinhaltet Motorik alle bewusst gesteuerten Bewegungen und die dafür notwendigen Abläufe im Körper.

Wir konzentrieren uns in diesem Buch lediglich auf jene Merkmale, welche verändert (verbessert) werden können. Dazu trennen wir dieses Kapitel in die Bereiche Kondition und Koordination und zeigen, welche motorischen Merkmale für den Torhüter von Bedeutung sind.

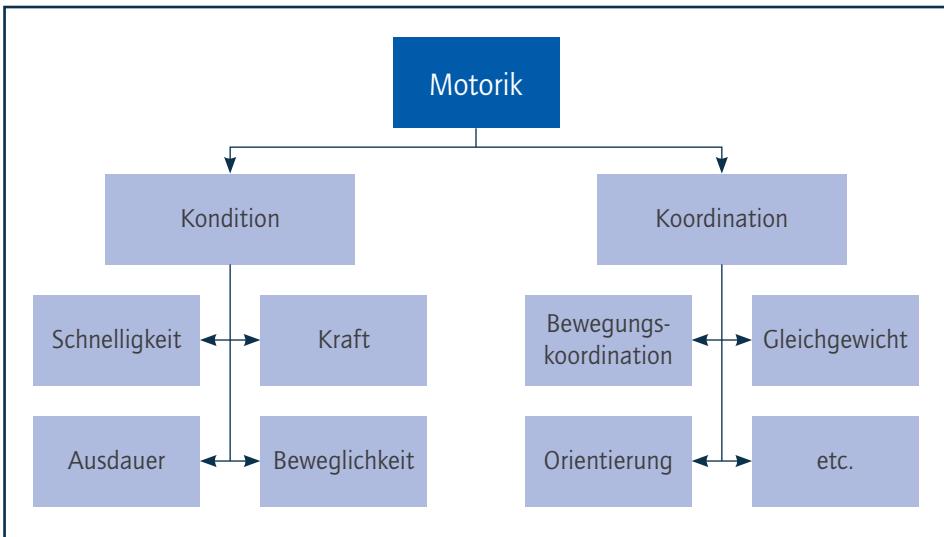


Abb. 26: Motorik

3.1.1 Kondition

Unter Kondition werden die körperlichen Leistungsmerkmale Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit verstanden (Martin et al., 1991, S. 87).

Eine gute körperliche Verfassung ist für einen Torhüter wichtig. Aber was genau versteht man darunter und worauf konzentrieren wir uns?

Die motorischen Anforderungen eines Torhüters leiten sich von seinen Aktionen im Spiel ab. Er muss in erster Linie schnelle Bewegungen, oftmals mit Richtungsänderungen, ausführen. Häufig hat er Körperkontakt mit Gegenspielern, Mitspielern, dem Boden und teilweise dem Tor und muss seine Konzentration über die gesamte Spieldauer halten bzw. regeln.

3.1.1.1 Schnelligkeit

Der Torhüter hat in seinem Spiel enorm hohe Anforderungen an die Schnelligkeit. Dabei geht es einerseits um die Wahrnehmungsschnelligkeit, die Reaktionsschnelligkeit, die Handlungsschnelligkeit und die Aktionsschnelligkeit.

Wobei die Aktionsschnelligkeit eine vorrangig motorische Komponente ist. Das hat den Vorteil, dass sie sehr gut verbesserbar ist. Schnelle Bewegungen entstehen im Zusammenspiel von Muskulatur und Ansteuerung. Um also eine Bewegung schnellstmöglich

ausführen zu können, ist eine schnelle Ansteuerung der Muskulatur durch das Nervensystem, eine optimale Koordination aller an der Bewegung beteiligten Muskeln und schnelle Kontraktionen der einzelnen Muskeln nötig.

3.1.1.2 Kraft

Stabilisation

Für die schnellen Richtungsänderungen ist es unumgänglich, dass der Torhüter einen stabilen Rumpf aufweist, da nur bei einem stabilen Rumpf die Richtungsänderungen von den Extremitäten (Beine und Arme) auf den gesamten Körper übertragen werden können. Ist die Stabilität im Rumpf zu gering, geht ein Teil der Beschleunigungskraft verloren.

Einwurf

Rein physikalisch benötigt jeder Körper, den man beschleunigen will, eine gewisse Stabilität. Eine Billardkugel kann durch ihre Festigkeit (= Stabilität) sehr gut die Geschwindigkeit des Queues aufnehmen, bei einer Kugel aus Tortengelee wird das ungemein schwieriger, weil der Großteil der eingebrachten Kraft in der Verformung des Körpers verloren geht.

Genauso verhält es sich auch mit dem menschlichen Körper: Es benötigt eine hohe Stabilität, um sich gut beschleunigen zu lassen. Gott sei Dank erfolgt diese Beschleunigung nicht wie beim Billiard durch einen Stab, sondern durch die körpereigenen Extremitäten wie Arme und Beine. Diese wirken eine Kraft auf den Rumpf aus, wodurch dieser in eine Richtung bewegt wird. Ist der Rumpf instabil (= weich), geht ein Teil dieser Kräfte in Verformungen verloren. Je stabiler also der Rumpf ist, desto besser lässt sich der Körper beschleunigen.

Da für einen Torhüter schnelle Bewegungen essenziell sind und er zusätzlich noch Kräfte von außerhalb aufnehmen muss, wie beim Abwehren eines Balls oder beim Kontakt mit einem Gegenspieler, ist eine hohe Rumpfstabilität Grundvoraussetzung.

Ebenfalls unter den Begriff Stabilisation ordnen wir all jene Trainingsübungen ein, die zur Verletzungsprophylaxe dienen. Dazu gehört unter anderem Training für die Beinachsenstabilität und sensomotorisches Training (sensomotorisches Training wird umgangssprachlich auch oft als propriozeptives Training bezeichnet).

Unter den Bereich Stabilität fällt auch der Aufbau eines gewissen Muskelkorsets bzw. einer gewissen Muskelmasse, welche einerseits im Zweikampf als Schutzkorsett (für Knochen und Organe) dient und andererseits vor allem in Luftzweikämpfen die Stabilität in der Luft steigert.

Die große Herausforderung für den Torhüter ist es, die individuell optimale Masse an Muskulatur aufzubauen – ausreichend Schutz unter Erhaltung der maximalen Sprunghöhe, Beweglichkeit, Schnelligkeit und technischen Fertigkeiten.

Schnellkraft/Explosivkraft

Die schnellen Bewegungen sind zu einem großen Anteil azyklische Bewegungen und werden oftmals aus der Grundstellung gestartet. Dazu ist es notwendig, im Training vor allem die schnellen Muskelfasern anzusprechen, indem vorrangig Schnellkraft und Explosivkraft trainiert wird.

3.1.1.3 Ausdauer

Grundlagenausdauer

Im Spiel hat der Torhüter meist lange Pausen, in denen er sich oft mit moderater Geschwindigkeit bewegt, um sein Stellungsspiel zu optimieren. Meist wird die Laufstrecke, die ein Torhüter im Spiel zurücklegt, unterschätzt. Moderne Torhüter auf höchstem Niveau kommen in einem Spiel auf über sechs Kilometer Laufleistung.

Eine besonders hohe Anforderung an den Torhüter stellt auch die Fähigkeit dar, im Spiel immer wieder seine Konzentration zu regulieren und in entscheidenden Situationen das Maximum zu erreichen. Um ein ganzes Spiel „geistig frisch“ sein zu können, ist also eine gewisse Grundlagenausdauer unbedingt Voraussetzung.

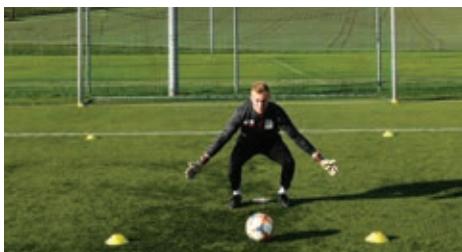
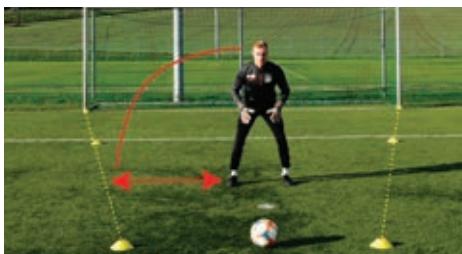
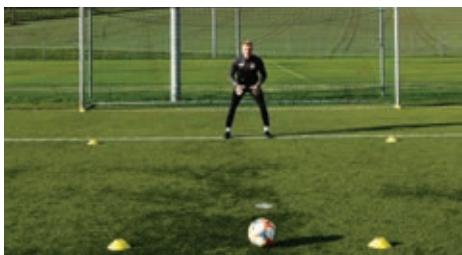
Inwieweit diese im Zuge des Torhütertrainings oder durch eigene Einheiten erworben wird, muss individuell entschieden werden.

Anaerobe Ausdauer

Die anaerobe Ausdauer hat vor allem im Training eine große Bedeutung. Durch zu hohe Intensitäten oder unnötig hohe Wiederholungszahlen ist die Gefahr groß, in hochlaktazide Bereiche zu gelangen. Um die für den Torhüter im Training richtigen Anreize setzen zu können, soll daher vor allem in alaktaziden Bereichen trainiert werden, dazu ist eine gute Trainingssteuerung unumgänglich.

Die Belastungsphasen sollen daher vor allem im Zeitfenster der anaerob-alaktaziden Energiebereitstellung (< 10 Sekunden) stattfinden.

Winkelverkürzung, frontal



Winkelverkürzung, seitlich



FUSSBALL: Das komplette TRAINING für TORHÜTER

SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR



Ausgangsposition: Leichte Kniebeuge (Hüfte und Knie sind leicht gebeugt, Lendenwirbelsäulenlordose, die Arme sind mit dem Medizinball gestreckt über dem Kopf).

Ausführung: Den Oberkörper mit dem Medizinball über dem Kopf langsam zur Seite neigen (Bogen in der Wirbelsäule), anschließend zügig zurück zur Ausgangsposition kommen.



BEINACHSENSTABILITÄT/SPRUNGGELENK



Ausgangsposition: Einbeiniger Stand, der Oberkörper ist aufrecht.

Ausführung: Einbeiniger Sprung nach innen, der Oberkörper bleibt stabil. Schneller Abdruck nach außen zurück in die Ausgangsposition (die Bewegung kommt aus dem Sprunggelenk – auch als Vorbereitung für den Abdruck nach außen, z. B. beim Hechten).



HÜRDENSPRÜNGE MIT VIERTELDREHUNGEN, EINBEINIG



Auch hier ist eine Anschlussaktion möglich, weil z. B. ein Sprung mit seitlichem Abdruck direkt angeschlossen werden kann. Damit das flüssig passiert, muss allerdings das Timing des Schusses oder Wurfs sehr, sehr genau sein.

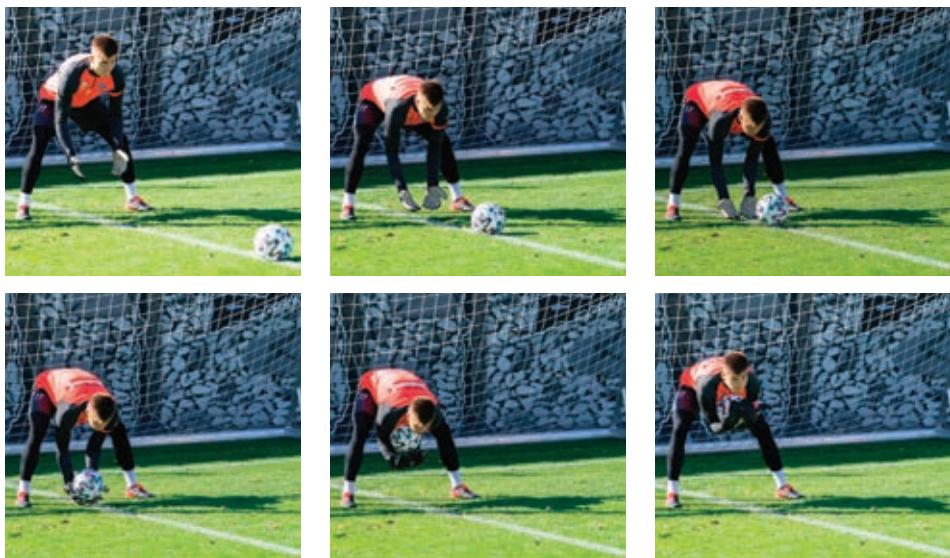
4.2.1.6 Grundstellung und *Fangen im Fächergriff*

DEN BALL FRONTAL AUFNEHMEN

Diese erste Variante ist sehr nah an jener Bewegung, mit der Kinder intuitiv flache Bälle aufnehmen. In vielen anderen Konzepten zur Torhüterausbildung kommt diese Technik nicht vor, aufgrund der vermeintlich großen Gefahr, dass Bälle durchrutschen und in diesem Fall kein weiterer Körperteil (so wie bei den nachfolgenden Techniken) hinter dem Ball ein Gegentor verhindert.

Genau diesen Aspekt jedoch nutzen wir in der Erarbeitung einer sauberen Technik. Nicht zuletzt das Gefühl, dass der Ball durchrutschen könnte, verleitet den Torhüter dazu, besonderes Augenmerk auf seine Fangtechnik zu legen.

Und seinen Trainern offenbart diese Ausführung Fehler schonungslos, wodurch man gemeinsam Schritt für Schritt der individuell optimalen Technik für diese Situationen näherkommt.



Coachingpunkte:

- Grundstellung.
- Split-Step (= Minisprung, siehe Seite 136) in breiten Stand (mehr als hüftbreit).
- Den Oberkörper tief absenken.
- *Fächergriff.*
- *Die Ellbogen sind eng.*
- *Den Ball vor die Brust bringen, die Arme bleiben parallel, um ein Durchrutschen des Balls zu verhindern.*

Einwurf



Den Ball zurückwerfen mit beiden Händen, links wie rechts – das schult Ballgefühl und Koordination. Generell sollen die Torhüter die Bälle direkt in die Hände des Trainers zurückwerfen. Dadurch wird die Wurftechnik weiterentwickelt und der Trainingsablauf optimiert.

DEN BALL FLACH AUFNEHMEN MIT SCHRITT IN DEN BALL

Für Bälle, die nicht direkt frontal auf den Körper kommen, sondern unmittelbar daneben, sodass sie mit einem Schritt erreicht werden können. Genauso kann diese Technik alternativ zur oben beschriebenen Variante bei frontalen Bällen (Schritt nach vorne) eingesetzt werden, um zusätzliche Sicherheit zu bieten.



Coachingpunkte:

- Aus der Grundstellung einen Schritt in den Ball machen.
- Das Knie absenken.
- Fächergriff.
- *Die Ellbogen sind eng.*
- *Den Ball vor die Brust bringen, die Arme bleiben parallel, um ein Durchrutschen des Balls zu verhindern.*

Einwurf

Der Schritt in den Ball und damit das Knie hinter den Ball zu bringen, ist für Kinder und unerfahrene Torhüter eine sehr anspruchsvolle Bewegung, aber auch auf hohem Niveau wird oftmals ein Rückwärtsschritt statt ein Schritt in den Ball gemacht oder die Bewegung mit dem falschen Fuß gestartet.

Entwicklung der Technik



Jeder Mensch hat einen dominanteren Fuß. Dadurch entsteht ein häufiger Fehler bei dieser Bewegung, nämlich das Starten des Angehschritts mit dem falschen Fuß oder ein Rückschritt statt eines Schritts in den Ball.

Dadurch hat man den Körper bzw. das Knie nicht mehr hinter dem Ball, was bei unsauberen Ballzugriff das Risiko erhöht, dass der Ball ins Tor geht. Außerdem wird durch die schlechte Balance beim Ballzugriff dieser sogar noch erschwert.

Fehlerbild



Ergänzt man die Bewegung vor dem Schritt in den Ball mit Sidesteps oder Überkreuzschritten, kann man auch weiter entfernte Bälle mit dieser Technik erreichen, wie das in der ersten Bildreihe des nächsten Absatzes dargestellt ist. Auch diese Bewegung kann man gut mit Hütchen methodisch unterstützen.

HALBHOCHE, EINARMBIG



Entwicklung der Technik

MIT SPLIT-STEP FLACH ABWEHREN, EINARMIG



FUSSBALL: Das komplette TRAINING für TORHÜTER

VERSCHIEDENE POSITIONEN UND BEWEGUNG DAVOR (ERSTER PFOSTEN)

