

Unterlagen zur Veranstaltung der Torspielertrainer

Thema:

„Torspielertraining mit der Mannschaft“

Inhalt:

- **Grundsätze der Torspielerausbildung**
- **Auszug Basistechniken**
- **Übungsformen**
- **Beispiel einer Trainingseinheit**
- **Organisationshilfen, Tipps**
- **Quellen, Infos**

Auszüge aus dem Leitfaden der Torspielerausbildung des Badischen Fußballverbandes

Vorwort

Aus der taktischen Ausrichtung und Spielweise des heutigen Fußballs (Viererkette – Dreierkette, Flügelspiel) resultiert ein entsprechendes angepasstes Anforderungsprofil an den Torwart.

Sein Handlungsspielraum wurde weiter in das Spielfeld, vom Tor weg, verlagert, sodass die Bezeichnung Torwart oder Torhüter, welche die reine defensive Verteidigung des Tores impliziert, nicht mehr zeitgemäß erscheint.

Sein vorgelagertes Stellungsspiel, seine offensive Ausrichtung und sein zielgerichtetes Handeln zum Zwecke der Balleroberung wird weit aus besser mit dem Begriff des Torspielers (TSp) umschrieben.

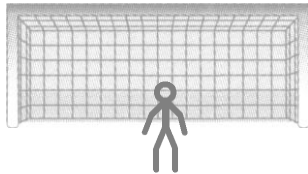
Ziel der Torspielerausbildung muss daher sein, neben den Grundtechniken des Torspielers (Fangen, Hechten, Fausten usw.) auch die Techniken des Feldspielers (Ball An- und Mitnahme, Passen, Kopfballspiel, usw.), die Bindung an das Spiel (Stellungsspiel) und die Spieleröffnung zu vermitteln.

Dies ist nur möglich, wenn das Training regelmäßig und in spielnahen Situationen (Gegner- und Zeitdruck) gestaltet wird.

Das Erlernen der Torspielertechniken sollte aufbauend erfolgen. Nur ständiges Wiederholen eines Bewegungsablaufes automatisiert diesen und gibt somit die nötige Sicherheit. Erst wenn sich ein Bewegungsablauf manifestiert, sollte die Schwierigkeit erhöht werden.

Basistechniken

Grundstellung - normal



Merkmale

Wann: Distanz Angreifer/Ball –TSp weit.
Bei Spielbeobachtung, Flankenball usw.

Stand: Die Beine stehen schulterbreit auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper über die Hüfte leicht nach vorn gekippt

Die Arme sind leicht angewinkelt und hängen an der Seite. Die Hände befinden sich auf Höhe der Hüfte und die Handkanten weisen nach unten.

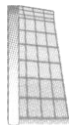
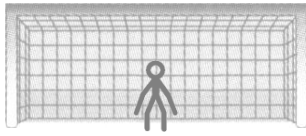
Gewichtsverteilung: Körperschwerpunkt senkrecht über dem Vorderfuß.

Aktion: Die Beine sollten leicht, tänzelnde Bewegung ausführen können (Boxer), um schnelle Richtungsänderungen einleiten zu können. Beinarbeit sehr wichtig!!!!

Coaching

- Beine schulterbreit leicht gebeugt
- Oberkörper leicht nach vorne gekippt
- Körperschwerpunkt hinter den Knien
- Gewicht + Schwerpunkt Vorderfuß
- Arme seitlich nach vorn leicht angewinkelt
- Hände auf Hüfthöhe
- Handkante nach unten
- Bewegung geht zum Ball nach vorne
- Lange Arme bei Ballkontakt

Grundstellung – tief



Merkmale

Wann: Distanz Angreifer/Ball – TSp nah. Bei 1:1 Situationen

Stand: Beine schulterbreit. Knie, Hüfte stark - Oberkörper leicht (nach vorn) gebeugt. Kopf deutlich höher als Po. Arme seitlich nach vorne, fast gestreckt. Hände auf Kniehöhe oder tiefer.

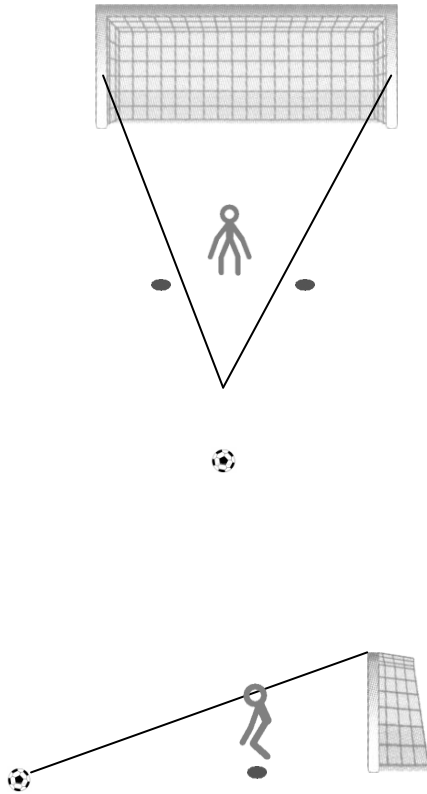
Gewichtsverteilung: Gewicht auf den Fußballen. Körperschwerpunkt über den Fußballen.

Aktion: Spannung in den Beinen - kleine Schritte - Vorwärtsdrang zum Ball – Hände ziehen zum Ball

Coaching

- Schulterbreiter Stand
- Knie + Hüfte + Oberkörper gebeugt
- Kopf deutlich höher als Po
- Gewicht auf Fußballen
- Körperschwerpunkt auf Fußballen
- Arme seitlich, fast gestreckt
- Hände auf Kniehöhe o. tiefer
- Spannung in den Beinen

Offensives Stellungsspiel - frontal



Merkmale

Position: „Neues“ Tor soll dem Einzugsbereich des jeweiligen TSp entsprechen.

Grundstellung so weit vor dem Tor, dass mit einem Auftaktschritt - Richtung 2 bzw. 10 Uhr und seitlich nach vorne ausgestrecktem Arm das „neue“ Tor abgedeckt werden kann.

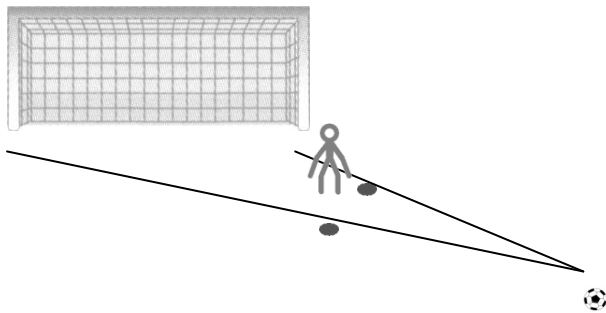
Coaching

- Grundstellung einnehmen (siehe Grundstellung)
- Keine Angst vorm „Lupfer“ (Technik kommt später)
- Bewegung geht zum Ball, Körper bewegt sich nach vorne zum Ball (vom Tor weg)
- Hände ziehen zum Ball

Tipp

Abbildung der Torbreite auf 5m Linie - Orientierung!!

Offensives Stellungsspiel - seitlich



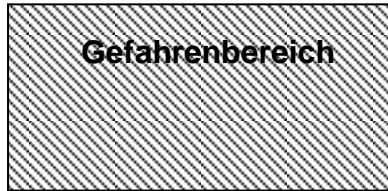
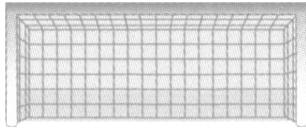
Merkmale

Position: „neues“ Tor sehr klein!!!
Tiefe Grundstellung vor dem Pfosten einnehmen (Bewegungsfreiheit)

Coaching

- Grundstellung: tief – Ruhe bewahren - wichtig!!!
- TS-Position vor dem Pfosten

Spieleröffnung nach Rückpass



Merkmale

Prinzip: Der TSp sollte die Bindung an das Spiel stets aufrechterhalten und als Anspielstation für seine Mitspieler fungieren. Bei Ballbesitz sollte er den Ball jederzeit kontrolliert ins Spiel zurück bringen.

Ausgangspunkt: Der TSp sollte die Distanz zu seinen Mitspielern (hintere Reihe) nicht zu groß werden lassen. Er läuft sonst Gefahr die Bindung zu seinen Mitspielern zu verlieren. Entsprechend rückt er zu seinen Mitspielern auf.

Aktion: In Ballbesitz sollte der Torspieler den Ball die taktische beste und risikoärmste Entscheidung für die Spielfortsetzung treffen. Dabei sollte die Aufmerksamkeit des TSp nie vom direkten Geschehen auf dem Spielfeld abgelenkt sein. Der Ball sollte mit einfachen Maßnahmen zum Mitspieler gespielt werden.

Coaching

- Bindung zu Mitspielern
- Saubere Ball An-/Mitnahme
- Seitlich aus dem Gefahrenbereich vor dem Tor
- Aufmerksamkeit / Blick bleibt zum Spielfeld (Mitspieler/Gegenspieler)
- Abspiele beidbeinig (rechts oder links)
- Abspielmöglichkeiten:
 - Zum Mitspieler
 - Weiter Schlag
 - Ins Aus

Spieleröffnung: Herausrollen

Merkmale

Prinzip: Sinn eines gerollten Balles soll sein, dass dieser auf einfache Weise wieder in Spiel (Mitspieler) gebracht wird.

Aktion: Beim Herausrollen ist darauf zu achten, dass der Ball sauber auf dem Boden aufgesetzt wird. Dies kann nur erreicht werden, wenn Hand und Unterarm sich über die Grasnabe bewegen.

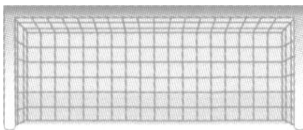
Entsprechend muss der Oberkörper nach vorn gebeugt werden.

Für den nötigen Schwung sorgt eine einarmige Ausholbewegung neben dem Körper.

Coaching

- Sauberes aufsetzen auf dem Boden

Spieleröffnung: Abwurf



Merkmale

Prinzip: Der Ball sollte möglichst gerade auf einer geraden Flugbahn (über Kopfhöhe - keine Bogenlampe) abgeworfen werden. Zum einen ist er somit schneller beim Mitspieler und zum zweiten springt er Ball flacher ab.

Aktion: Der Körper ist seitlich zur Abwurfrichtung ausgerichtet. Beim Abwurf sollte sich der Oberkörper über das vordere Bein nach vorne unten beugen. Der Arm bewegt sich möglichst gestreckt von hinten mit Ball Richtung Ziel. Der Ball soll über dem Kopf abgeworfen werden.

Durch Anlauf lässt sich die Wurflänge vergrößern.

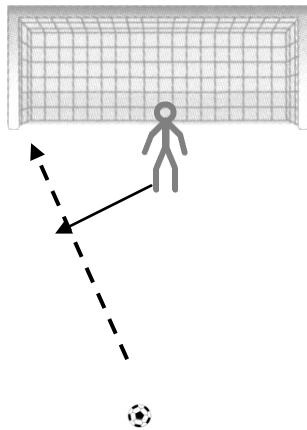
Eine Bewegung wie beim Diskus (Ball seitlich aus der Hand rollen), sollte nicht angestrebt werden.

Coaching

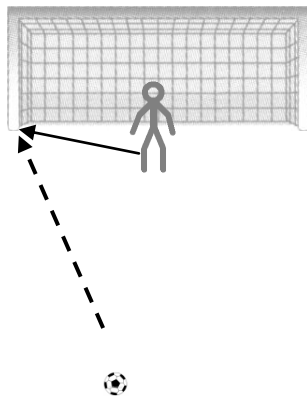
- Oberkörper seitlich beim Abwurf nach vorne/unten beugen
- Ball über den Kopf abwerfen (von oben nach unten)
- Ball nicht seitlich (Diskus) abwerfen

Aktion zum Ball

JA



NEIN



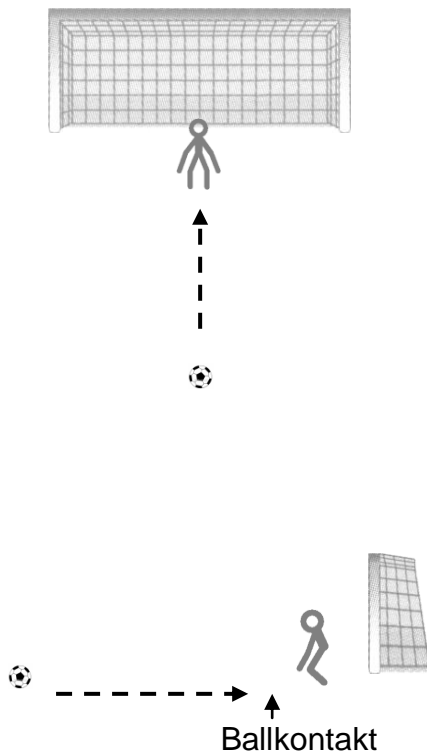
Merkmale

Prinzip: Es sollte das Prinzip des „Ball angreifens“ gelten. Die Aktion des TS geht aktiv zum Ball. Entsprechend sucht er den kürzesten Weg zum Ball. Resultierend geht seine Bewegung vom Tor weg.

Coaching

- Schritt zum Ball
- Lange Arme bei Ballkontakt
- Hände ziehen zum Ball (nicht auf den Ball warten)

Ball auf nehmen - flacher Ball auf den Mann



Merkmale

Prinzip: Der Ball soll in einer nach vorne gerichteten Schaufelbewegung aufgenommen werden. Eine Absicherung durch das Knie oder den Körper ist bei sauber ausgeführter Technik nicht notwendig.

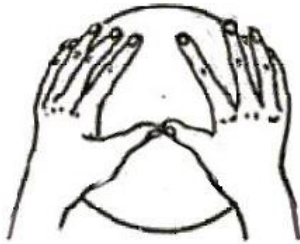
Ausgangspunkt: Da die Schaufelbewegung entlang des Bodens ausgeführt wird, müssen die Hände /Unterarme nahe am Boden bewegt werden. Dies kann z.B. durch eine weite Grätschstellung erreicht werden. Ein Kniefall führt zum gleichen Ausgangspunkt.

Aktion: Die Schaufelbewegung wird dem Ball entgegen ausgeführt, dabei sollte der erste Ballkontakt weit vor den Füßen stattfinden. Die Hände (Handflächen nach oben, Daumen nach außen) sollten den Ball nicht stoppen sondern mit den Unterarmen (*parallel*) die Schaufel bilden, auf denen der Ball hineinrollt. Danach sichern die Unterarme den Ball auf der Brust, welche sich als Dach über den Unterarmen aufbaut.

Coaching

- Startposition: Hände + Unterarme in Bodennähe
- Schaufelbewegung über der Grasnabe
 - Unterarme parallel (handbreit auseinander)
 - Ellbogen eng, weisen auf den Boden
- Ballkontakt weit vor den Füßen
- Ballsicherung Unterarme - Oberkörper

Ball fangen



Merkmale

Prinzip: Der Ball sollte mit langen Armen (nahezu ausgestreckt) in einer Vorwärtsbewegung gefangen werden.

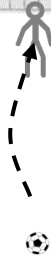
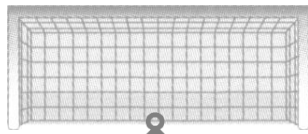
Technik: In der Aktion zum Ball, ziehen die fast gestreckten Arme nach vorn, dem Ball entgegen. Dabei sollten die Ellbogen auf den Boden zeigen. Die Handgelenke sollten bei Ballkontakt gerade (stabil, nicht abgeknickt) sein.

Die Daumen der Hände bilden mit den Zeigefingern ein W, die Daumenspitzen sollten sich in der Mitte des Balles berühren.

Coaching

- Lange Arme bei Ballkontakt
- Handgelenke gerade
- Ellbogen zeigen auf den Boden
- Arme ziehen Körper zum Ball

Halbhoher Ball – auf den Mann



Merkmale

Prinzip: Der Ball soll in einer Vorwärtsbewegung mit den Unterarmen „angenommen“ werden und dann zwischen Armen und Oberkörper gesichert werden.

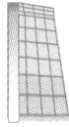
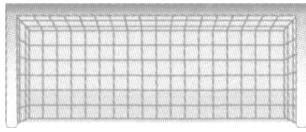
Ausgangspunkt: Die Höhe der Grundstellung richtet sich nach der Flughöhe des Balles.

Aktion: Über entsprechende Beinarbeit richtet sich die Stellung des Körpers der Flugrichtung des Balles aus. Der Ball soll in einer Vorwärtsbewegung mit den nach unten weisenden Armen „angenommen“ werden. Die Ellbogen zeigen auf den Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Der Oberkörper ist dabei nach vorn gebeugt und bildet ein Dach über den Ball. Mit dem Kontakt Ball-Arme, klappen die Unterarme nach oben und sichern den Ball am Oberkörper. Vorwärtsbewegung bleibt erhalten.

Coaching

- Vorwärtsbewegung - nicht auf Ball warten!
- Ausrichtung Unterarme (Ellbogen nach unten – Handflächen nach oben)
- Oberkörper bildet Dach über dem Ball
- Bei Ballkontakt klappen Unterarme nach oben

Hoher Ball – auf den Mann



Merkmale

Prinzip: Der Ball soll in einer Vorwärtsbewegung mit beiden Händen vor dem Körper gefangen werden.

Ausgangspunkt: Grundstellung

Aktion: Die Bewegung zum Ball startet mit einem Schritt nach vorn.

Der TS bringt nun seinen Schwerpunkt über den Fußballen des gesetzten Fußes, wobei dieses Bein leicht angewinkelt ist. Mit der Streckung des Beines und des stemmen des Körpers über dieses Bein, erhält der TSp den Impuls den er braucht um den hohen Ball zu erreichen. Beim Stemmen über das gesetzte Bein, ziehen die Hände mit langen Armen zum Ball.

Die Schulterachse sollte senkrecht zur Flugbahn des Balles sein, damit der Abstand der Hände zum Ball gleich groß ist.

Der Blick geht beim Fangen zum Ball, somit ist gewährleistet, dass der Ball vor dem Kopf gefangen wird.

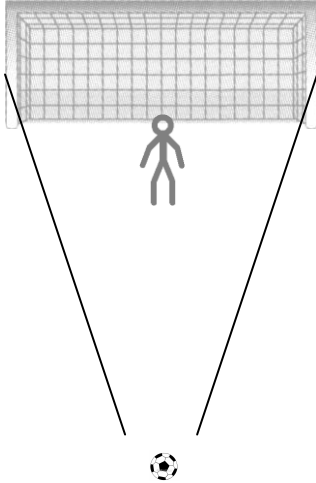
Die Vorwärtsbewegung sollte nach dem Fangen des Balles beibehalten werden.

Coaching

- Startpunkt: Grundstellung
- Schritt Ball entgegen
- Stemmen über gesetzten Bein
- Schulterachse senkrecht zur Ballflugbahn
- Hände und Lange Arme ziehen zum Ball
- Blick zum Ball – Ball vor Kopf fangen
- Vorwärtsbewegung beibehalten

Übungsformen

Stellung des Torspielers - offensive Grundstellung



Material

Tor, Zauberschnur, 2 Hütchen, Ball

Aufgabe

TS soll ausgehend vom Ball mit Hilfe der Hütchen seine Grundstellung markieren.
Kontrolle mit Schnüren

Coaching

- Grundstellung (leichte gebeugte Knie, Gewicht auf dem Vorderfuß, Oberkörper nach vorn gebeugt)
- Hände an der Seite nach vorne
- Das neue Tor soll der Größe des Torspielers entsprechen.
- Die Bewegung geht zum Ball nach vorne

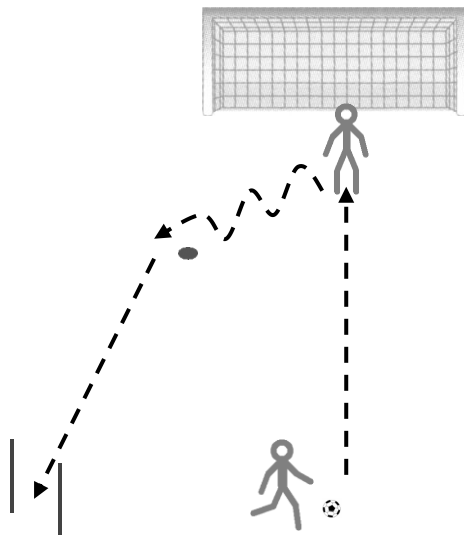
Variationen Erklärungen

- Ausgangspunkt auf Seite verschieben
- Größe des Tores bei offensiver Stellung
- Unsinn: Kurzes Eck – langes Eck – kurzer Pfosten – langer Pfosten!!!!
- Sinn und Zweck der offensiv Grundhaltung

Spieleröffnung z.B nach Rückpass / flachem Ball /

Aufbau

Torspieler (TS), Zuspieler (ZS)
2 Hütchen, 4 Stangen (Tore), Bälle



Aufgabe:

Zuspiel auf TS – Ball An und Mitnahme (raus aus der Gefahrenzone!!!) – Zuspiel auf Hütchentor

Coaching

- Ballannahme Außenfuß – Mitnahme Innenfuß
- Schulter und Blick bleiben dem Spielfeld zugewandt
- Raumgewinn nach Ballannahme, weg vom Tor
- Sauberes Zuspiel Stangentor

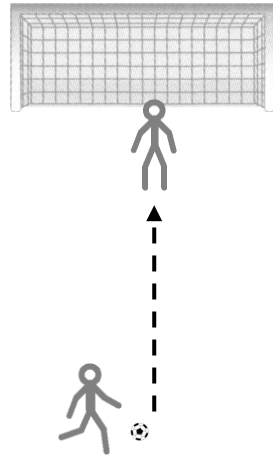
Variationen

- Annahme (beidbeinig, mit Torspielertechniken)
- Abspiel; Abwurf, Abstoß (Flugball)
- Anschlussaktion mit Torabschluss
- Torgröße / Entfernung

Variationen der Ballannahme

- Ball wird auf eine Seite gekappt, um langen Ball zu spielen (weite Spieleröffnung)

Flache Ball auf den Mann



Material

Torspieler (TS), Zuspieler (ZS), Bälle,

Aufgabe

Flaches Zuspiel – TS soll Ball mit einer Schaufelbewegung Ball sichern.

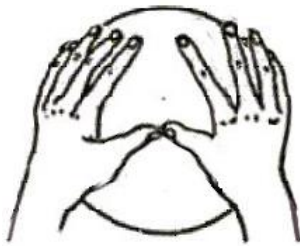
Coaching

- Schaufelbewegung zum Ball nach vorne gerichtet
- Unterarme parallel vor dem Körper
- Ellbogen zeigen nach unten (*nicht nach außen*)
- Oberkörper über dem Ball
- Ballkontakt vor den Füßen

Variationen

- Ausgangsstellung Kniestand
- Ausgangsstellung weiter Grätsch-Stand

Ball fangen - Griff zum Ball



Material

Bälle

Aufgabe

TS soll den Ball (Kopfhöhe) nach Zuspiel fangen
Die Bewegungsabläufe – Schwingen der Arme nach vorn, Ballkontakt, sichern des Balles - sollen zur Kontrolle des Griffs übertrieben deutlich aufgeführt werden.

Coaching

- Haltung der Hände, Handgelenke, Arme
- Vorwärtsbewegung
- Ausrichtung Oberkörper

Variationen

- TS prellt Ball vor sich her und greift danach – Übung Griff am/zum Ball
- Arme ausgestreckt vor dem Körper – Ball wird vom ZS hineingeworfen, hineingespielt
- Kontrolle des Griffs, Ball in der Vorhalte – von unten nach oben mit Faust schlagen!!!

Verarbeiten Halbhoher / hoher Bälle

Bemerkungen

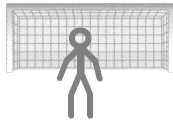
- Der Griff am/zum Ball bleibt immer derselbe die Techniken unterscheiden sich lediglich in der Ausrichtung (Höhe der Grundposition) zum Ball.
- Beim halbhoher Ball gibt es noch die Technik: „stoppen“ und sichern des Balles mit den Armen (siehe Technik halbhoher Ball)
- Beim hohen Ball bleiben die Grundelemente - Griff zum Ball - erhalten nur die Ausrichtung des Körpers (Grundposition) variiert.

Variationen

- um die Techniken für die unterschiedlichen Höhen zu trainieren sollten die Zuspiele entsprechend variiert werden – Drop – Einwurf
- ohne sauberes Zuspiel keine adäquate Übung (Technik) möglich!!!!

Mannschaftstraining

Aufwärmen: Spieleröffnung Fußtechniken



Material + Aufbau

Feldspieler (FS) + Torspieler (TS)

Je FS ein Ball

Hütchen: 4x rot, 4x gelb

2 Tore, Stangen, oder andere Markierungen

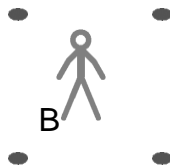
Feld A: 40m x 40 m

Feld B: 15m x 15 m

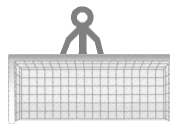
Abstand Feld A – Tor: 10m



A



B



Aufgabe

Die FS dribbeln in einem begrenzten Feld auf Zuruf spielt der FS seinen Ball flach auf den TS, welcher den Ball gemäß der Rückpassregel verarbeitet und danach zum FS zurückspielt. Dieser reiht sich wieder ein.

Coaching

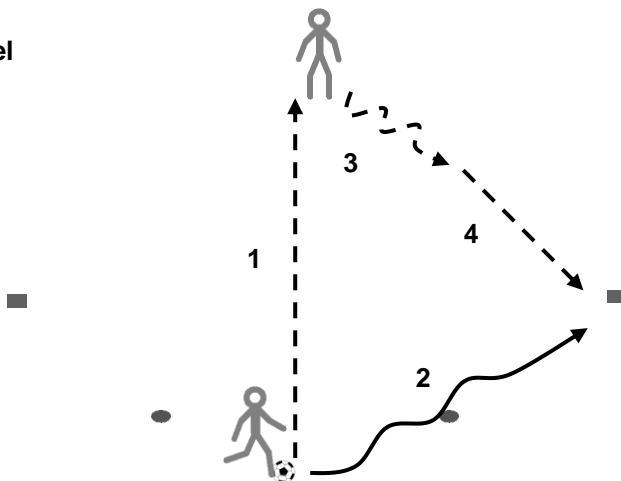
- Ruft den Namen des Spielers
- Ausführung der Technik beobachten evtl. Korrektur

Variation 1

TS Technik Ball An- und Mitnahme

- Der FS erwartet nach seinem „Rückpass“ den Ball vom TS immer am rechten Hütchen
- Der FS erwartet nach seinem „Rückpass“ den Ball vom TS immer am linken Hütchen
- Der FS ist frei in seiner Entscheidung, wohin er den Ball vom TS erwartet.

Beispiel



Ablauf

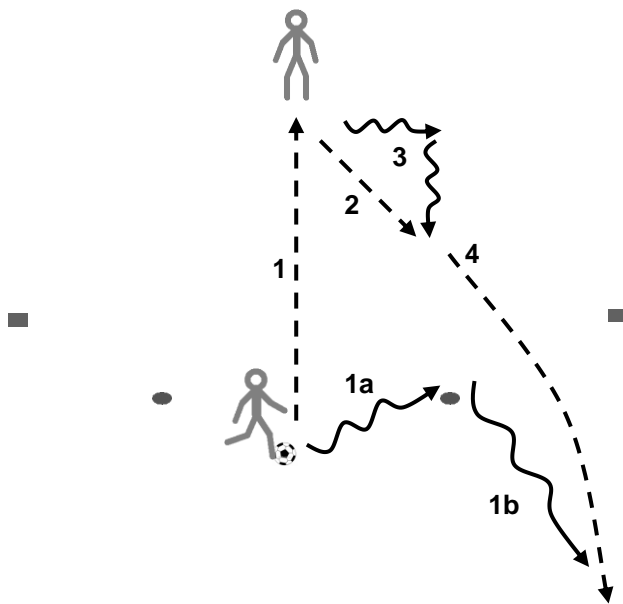
- 0 Kommando
- 1 FS Rückpass auf TS
- 2 Lauf auf Markierung
- 3 BA/BM des TS
- 4 TS Pass auf FS

Variation 2

TS Technik Kappen schnelle Spieleröffnung

- Der FS dreht nach seinem Pass ab und erwartet einen langen Ball in den Lauf
- Vorgabe rechte Seite
- Linke Seite
- Freie Entscheidung vom FS

Beispiel:



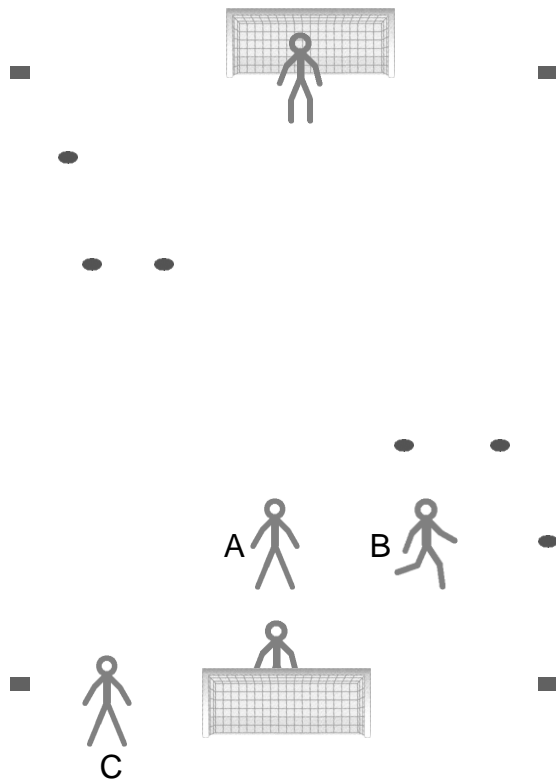
Ablauf

- 0 Kommando
- 1 FS Rückpass auf TS
- 1a Hütchen „hinterlaufen“
- 2 TS Ball kappen
- 3 Position zum Ball
- 4 Flugball auf gestarteten FS

Hauptteil

Übung 1: Lücken erkennen – Pässe in die Tiefe

Komplexe Techniken (Dribbeln, Passen, BA/BM, Kopfball, Flugball)



Material + Aufbau

Feldspieler (FS) + Torspieler (TS)

Hütchen: 3x rot, 3x gelb

2 Tore,

Feld: 40m x 40 m

Aufgabe

FS C Einwurf auf Kopf FS A

FS A Kopfball auf TS.

TS Ball fangen - Spieleröffnung auf FS B

FS B Ballan/mitnahme, nach innen „kappen“ –

Pass durch Hütchentor auf FS A

FS A nach Kopfball – Lauf in Mitte – warten auf

Pass von B

FS B Ballan/mitnahme –Torabschluß nach Vorgabe

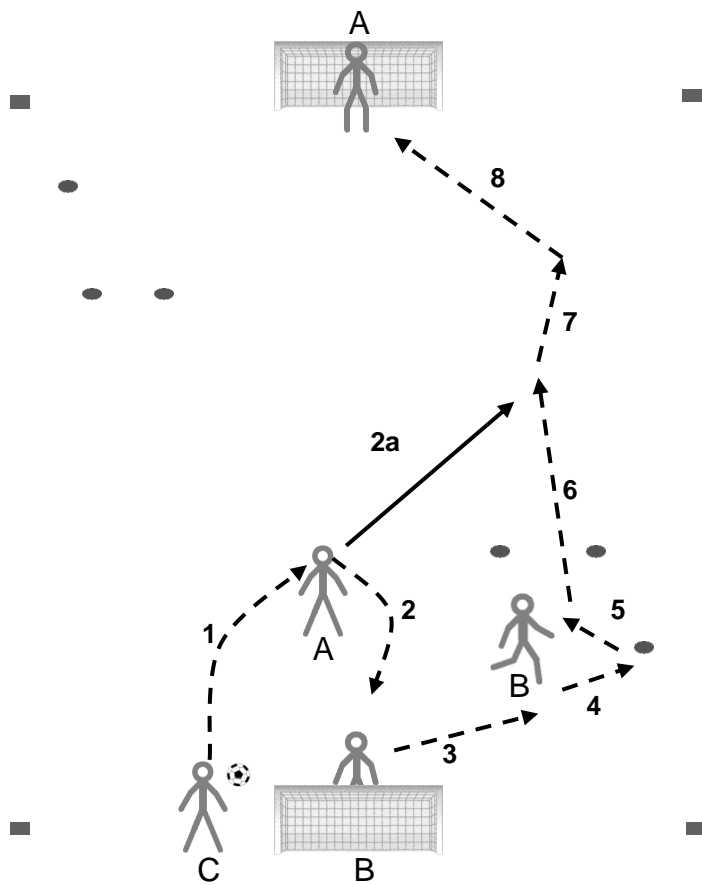
Coaching

- Vorgabe der TS Techniken – Kontrolle
- Sauberes ausführen der Technik

Variation

- komplexer Ablauf zunächst in Einzelübungen unterteilen (üben)
- Verschieben des Hütchentores
- Zwei Hütchentore, Trainer blockiert je ein Tor, FS müssen Lücke erkennen
- Einbinden von FS B in Angriffsspiel - Doppelpass, nach innen oder außen - Torabschluß

Übung 1 Beispiel:



Ablauf

- 1 FS C Einwurf auf FS A
- 2 FS A Kopfball auf TS A (direkt)
- 2a FS A Abdrehen auf Pass warten
- 3 TS B Spieleröffnung auf FS B
- 4 FS B BA/BM situativ nach außen
- 5 „kappen“ nach innen
- 6 FS B Pass situativ durch „Lücke“ auf FS A
(Pass mit re AS/li IS)
- 7 FS A BA/BM situativ (li IS/ re AS)
- 8 FS A Abschluss auf Tor (begrenzter Torbereich)

Gleicher Ablauf über andere Seite

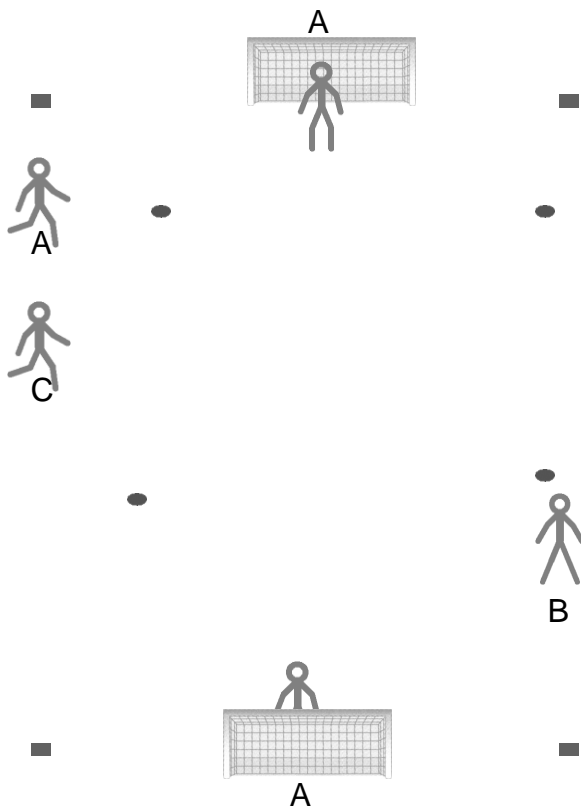
Positionswechsel

B auf A

C auf B

Übung 2: Spielverlagerung

Komplexe Techniken (Dribbeln, Passen, BA/BM, Kopfball, Flugball)



Material + Aufbau

Feldspieler (FS) + Torspieler (TS)

Hütchen: 2x rot, 2x gelb

2 Tore,

Feld: 40m x 40 m

Aufgabe

FS A Flugball auf TS A

TS A verarbeiten – Spieleröffnung Abwurf auf FS B

FS B Ballan/mitnahme situativ nach aussen (alle Techniken möglich).

FS B Flugball auf FS A

FS A Ballan/mitnahme situativ nach innen (alle Techniken möglich) - Matthews mit re nach innen - Torabschluß auf begrenztes Tor.

Ablauf andere Seite

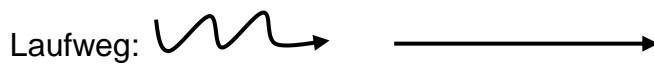
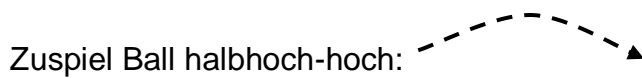
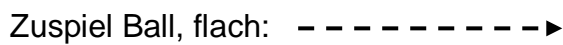
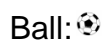
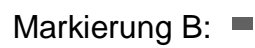
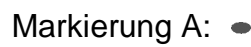
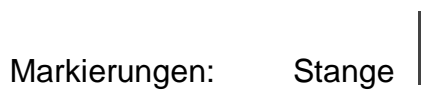
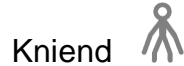
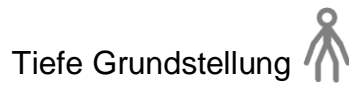
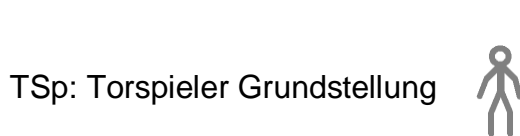
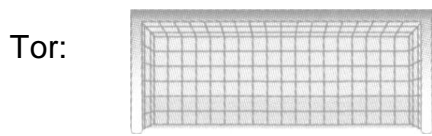
Coaching

- Vorgabe der TS Techniken – Kontrolle
- Sauberes ausführen der Technik

Variation

- FS B läuft mit um Pass von FS A in die Mitte zu vollenden
- Weiterer FS C hinterläuft FS A nach dessen Ballannahme und schließ dann von außen ab oder
- Passt noch mal in die Mitte zu FS B

Abkürzungen und Zeichenerklärung



Organisationshilfen, Tipps

- Übungen so organisieren, dass ein einmaliger Aufbau ausreicht (wenige Hütchen wegnehmen oder umstellen – Zeitersparnis)
Trinkpausen für Umbau nutzen
- Spielnah Trainieren (Aktion startet mit Einwurf, Zuspiel vom Torspieler...)
- Rückwege nutzen (Koordinationsparkur einbauen, Finten durch Hütchen)
- Torabschluß vorgeben – Trefffläche eingrenzen (flach, halbhoch, hoch)

Quellen

Trainingseinheiten des DFB Stützpunktes Unterballbach

<http://www.fussballtrainer-tbb.de>

Praxis und Theorie

Trainingsunterlagen Infoabende DFB Stützpunkte

<http://www.dfb.de/index.php?id=500909>

Startseite DFB (www.dfb.de) Trainer – Infomaterial für Vereinstrainer

Infos zur Auswertung der Torspieleraktionen EM 2008

<http://www.goalkeeping.com/Auswertung.2241.0.html>

Tipps Torspieler

<http://www.torwart.de/Magazin.6.0.html>