



Von Jo Stock

Lassen Sie den Torwart nicht in der Ecke stehen!

Start einer neuen Reihe zum Integrierten Torwartraining: 1 gegen 1



Sie stehen im Trainingsbetrieb oft 'außen vor': Unsere Torhüter. Beim Aufwärmen werden ihnen ein paar Bälle 'draufgeschossen', dann fliegen sie ihnen um die Ohren, und im Abschlusspiel haben sie nur alle fünf Minuten einen Ballkontakt.

Jo Stock befasst sich in diesem ersten Teil seiner Reihe zum Prinzip 'Die Mannschaft trainiert den Torhüter' mit dem Thema 1 gegen 1. Dass Letzterer dabei über mangelnde Beschäftigung klagen könnte, ist höchst unwahrscheinlich.

Torhüter-Anforderungsprofil 1 gegen 1

Das immer schneller werdende Spiel und die individuelle Schnelligkeit einiger Angreifer konfrontieren den Torhüter zunehmend mit 1-gegen-1-Situationen, die im normalen Training nicht wettkampfnah abgebildet bzw. regelmäßig wiederholt werden können: der Zweikampf mit dem Angreifer nach Überspielen einer hoch stehenden Abwehrreihe, nach dem Schnittstellenpass, dem klassischen Konter, aber auch dem 'zweiten Ball im Straf- bzw. Torraum. Was braucht der Torhüter dazu?

Technik

- Grundstellung bzw. Ballerhaltungshaltung
- Ablenken von Torschüssen (zur Seite bzw. über das Tor)
- Blocken von Torschüssen aus der Nahdistanz auf den Körper
- Ballsicherung

Taktik

- Timing
- Agieren (Ballangriff) oder reagieren (Ablenken, Blocken)?
- Orientierungsfähigkeit (innere Linie)
- Hinhalten und/oder Abdrängen des Angreifers (Zeitgewinn)
- Coaching der Verteidiger

Kondition

- Reaktionsschnelligkeit (Nahdistanz)
- Körperspannung (beim Blocken)
- Aktionsschnelligkeit (Aufstehen und Hechten zum 2. Ball)
- Antrittsschnelligkeit (Erlaufen von steilen Zuspielen)

Psyche

- Wahrnehmungsfähigkeit
- Antizipation
- Peripheres Sehen (Option Außenpositionen!)
- Entscheidungsfähigkeit
- Entschlossenheit, Mut, Siegeswille

Typische Fehler

- Der Torhüter läuft zu früh, zu spät oder gar nicht heraus.
- Der Torhüter macht sich klein oder geht noch vor der Angreiferaktion zu Boden und hat keine Chance mehr auf den 2. Ball.
- Er verlagert das Gewicht auf die Fersen (fällt nach hinten) und bekommt keinen Druck hinter seine Abwehraktion.
- Er lässt sich von Körperfinten des Angreifers ablenken statt nur auf den Ball zu achten.
- Er steht beim Torabschluss nicht ausbalanciert parallel auf beiden Beinen und wird so auf dem 'falschen Fuß' erwischt.
- Fehlendes Zusammenspiel/Kommunikation zwischen Torhüter und Verteidiger (Coaching an den Verteidiger: z.B. Druck auf den Angreifer, abdrängen oder Tor abdecken).

Was ist das Integrierte Torwartraining (ITT)?

Es richtet sich an alle Trainer, die ihre Torhüter fordern und verbessern wollen, aber nicht auf ein spezielles Torwartraining zurückgreifen können. Das ITT intensiviert einen torhüterspezifischen Schwerpunkt unter Einbindung der kompletten Mannschaft und gewährleistet gleichermaßen den Feldspielern eine anspruchsvolle Schulung auf ihren Spielpositionen und dem Torhüter die Eingliederung in gruppen- und mannschaftstaktische Spielaktionen und -prozesse.

Die Trainingsformen sind grundsätzlich sowohl für den Junioren- und Amateurbereich als auch für die Torhüter in den Leistungszentren bis hin zu den Profis geeignet. In den unteren Leistungsklassen sind Fortschritte eher über viele Wiederholungen, in den oberen eher unter dem Aspekt des wettkampfnahen Trainierens anzustreben.

Die Übungs- und Spielformen enthalten ausschließlich Hinweise zum entsprechenden Torhüter-Coaching. So können Sie die im isolierten Torwartraining erlernten Elemente (Technik, Taktik, Kondition, Persönlichkeit) unter wettkampfnahen Bedingungen weiterentwickeln und stabilisieren.

Die Übungsformen sind als Empfehlungen zu verstehen und lassen sich bei Bedarf erweitern oder verändern (z. B. Spiel über die Außenzonen etc.). Info 1 gibt einen Überblick über die in dieser Reihe vorgestellten torhüterspezifischen Schwerpunkte. Zielführend sind jeweils die Coaching-Hinweise für die Altersklassen U12 bis hin zum Seniorenbereich, ausgenommen das Flankentraining für U12/ U13-Junioren. Somit können Sie je nach Bedarf Fehler abstellen, Stärken herausbilden, am souveränen Auftreten feilen usw.

Themen der Reihe 'Integriertes Torwartraining'

1-gegen-1-Situationen

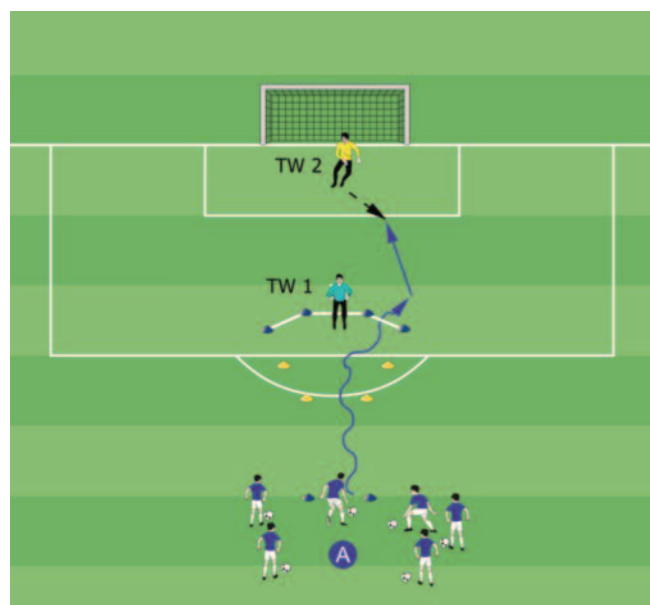
Spielfortsetzung nach Abfangen von Flanken

Spielfortsetzung nach Rückpass unter Gegnerdruck

Abkippen und Hechten zu seitlichen Schüssen



Trainingseinheit ITT 1 gegen 1



Hütchentor und Großtor

Organisation und Ablauf

- TW 1 steht 13 Meter vor dem Tor in einem Hütchentor (Breite: 1,5 Meter).
- Links und rechts von ihm je ein weiteres Dribbeltor (ebenfalls 1,5 Meter) aufstellen und davor einen Korridor markieren.
- TW 2 steht im Großtor.

- 25 Meter vor dem Tor stehen mehrere Angreifer A mit Bällen.
- A dribbelt durch den Korridor und versucht, gegen TW 1 durch das zentrale Hütchentor zu passen oder durch ein Dribbeltor zu dribbeln und dann gegen TW 2 (Torschuss oder Dribbling) zum Abschluss zu kommen.
- Die Torhüter wechseln sich ab.

Hinweise

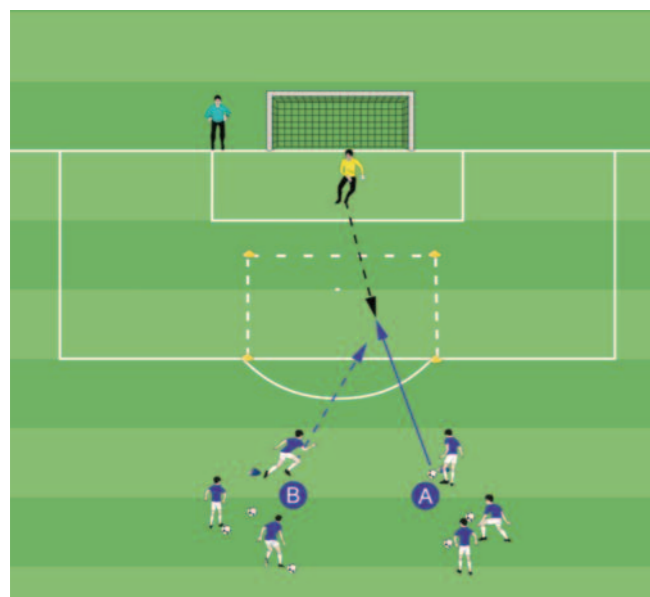
- Nur mit dem Passtor und einem vorgegebenen Dribbeltor beginnen.
- Mit zunehmender Souveränität der Torhüter alle Tore freigeben.

Coachingpunkte TW 1

- Grundstellung/Ballerwartungshaltung: Gewicht auf den Vorfüßen, Knie leicht 'gefedert', Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Arme/Hände locker.
- Körperspannung, Blick zum Ball!
- Beide Hände gehen direkt zum Ball (kein Blocken).
- Entschlossen zufassen (den zweiten Ball vermeiden).

Coachingpunkte TW 2

- Variables Stellungsspiel (in Höhe und Breite, die kurze Ecke schließen).
- Den freien (= zu weit vorgelegten) Ball attackieren.
- Den Torschuss ggf. blocken (stehenbleiben für den zweiten Ball) oder ins Aus ablenken.



1 gegen 1 nach Zuspiel

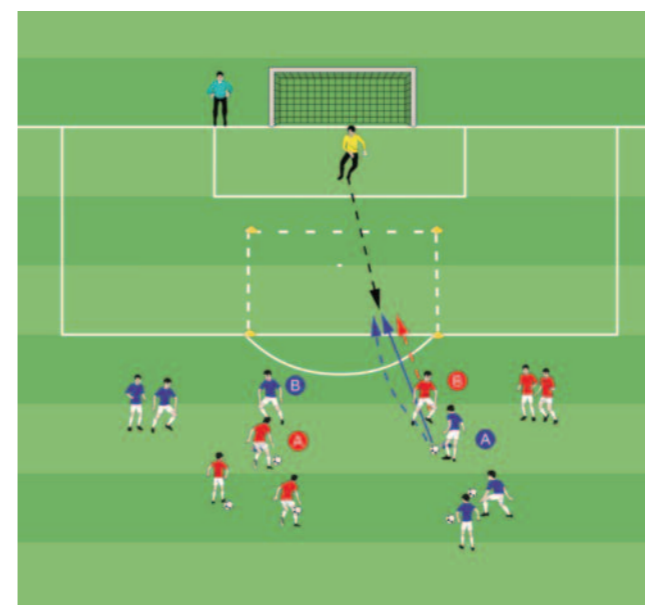
Organisation und Ablauf

- 8 Meter vor dem Tor mit Torwart eine 8 x 12 Meter große Aktionszone markieren. Der Torhüter steht 3 Meter vor der Torlinie!
- 8 Meter vor dem Strafraum stehen die Angreifer A und B mit Bällen nebeneinander (Abstand: 12 Meter).
- A passt dosiert in die Zone, so dass der gleichzeitig startende B

- den Ball noch vor dem ebenfalls herauslaufenden Torhüter erlaufen und zum Abschluss (Dribbling, Schuss) kommen kann.
- Der Torhüter versucht, den Ball vor ihm zu erreichen bzw. den erfolgreichen Abschluss zu verhindern.

Coachingpunkte Torhüter

- Ballerwartungshaltung.
- Einschätzung der Schärfe des Zuspiels in die Tiefe (Gefühl für die Tiefe des Raums).
- Timing: Den Ball erlaufen oder (rechtzeitig) stehenbleiben und abwarten.
- Orientierungsfähigkeit: Gefühl für die Position des Tores im Rücken – die innere Linie abdecken!
- Im direkten 1 gegen 1 geht der Blick nur zum Ball!
- Entschlossen handeln: Zufassen, den zweiten Ball vermeiden!
- Im Moment des Torschusses aus der Nahdistanz ausbalanciert auf beiden Beinen stehen.
- Groß und breit bleiben, um gegebenenfalls den Torschuss mit der maximalen Breite/Höhe des Körpers blocken zu können. Danach stehenbleiben für den zweiten Ball!
- Den dribbelnden Angreifer nach außen lenken.
- Ihn 'hinhalten' und so Zeit gewinnen.
- So lange wie möglich 'auf den Füßen' bleiben, bis er den Ball endgültig gesichert hat oder die Situation geklärt/abgeschlossen ist.



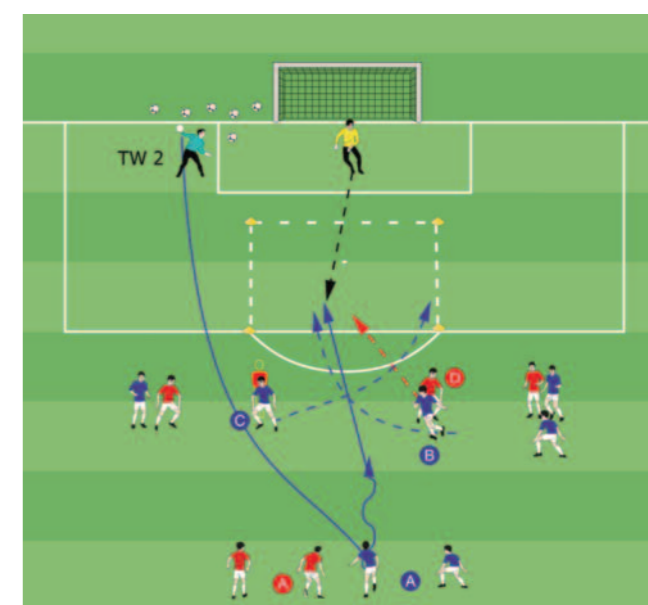
1 gegen 1 mit nachlaufendem Verteidiger

Organisation und Ablauf

- A spielt B den Ball durch die Beine in die Zone und läuft nach.
- B folgt ihm und arbeitet mit dem Torhüter zusammen.

Coaching Torhüter an Verteidiger

- Den Angreifer nach außen drängen.
- Ggf. durchlaufen und 'nur' das Tor abdecken.



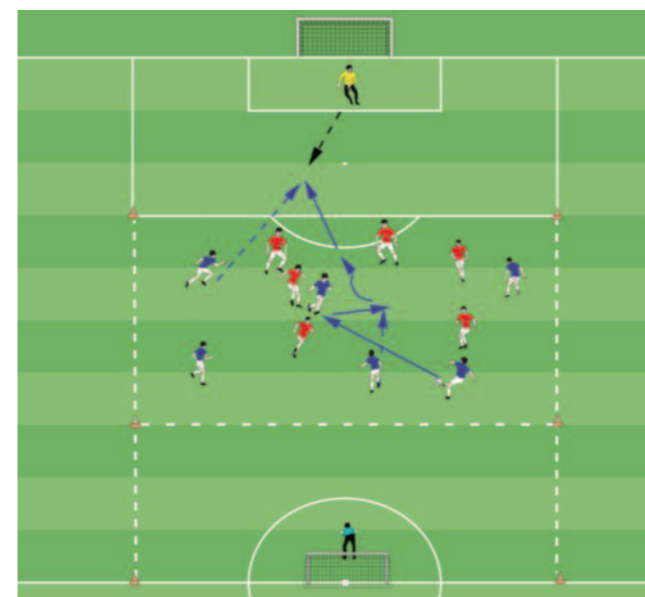
1 plus 1 (oder 2) gegen 2

Organisation und Ablauf

- TW 2 wirft zu A ab, der nach vorne an- und mitnimmt.
- B und C versuchen, sich von D (und/oder: Dummy) zu lösen und in Richtung Aktionszone zu starten. A spielt in die Zone.

Coachingpunkte Torhüter

- Peripheres Sehen; wie zuvor.



Spielform mit Abschluss im 1 gegen 1

Organisation und Ablauf

- Ein halbes Feld mit 2 Toren und Torhütern auf Strafraumbreite verengen und in 3 Querzonen teilen.
- 6 gegen 6 in der Mittelzone.
- Gelingt einem Angreifer ein Dribbling in den Strafraum, darf er 1 gegen 1 gegen den Torhüter spielen.

- Die anderen Spieler dürfen erst nachsetzen, sobald der Torhüter den ersten Ballkontakt hat.

Variationen

- Die Angreifer müssen einen Pass in den Strafraum spielen.
- 1 Verteidiger darf nachsetzen.
- 2 Angreifer gegen 1 (2) Verteidiger.

Coachingpunkte

- Blick zum Ball plus peripheres Sehen, ständige Aktionsbereitschaft.
- Orientierung: Gefühl für die Position des Tores im Rücken.
- Coaching der Defensive im Spiel gegen den Ball.
- Stellungsspiel in Breite und Tiefe (Raum-/Torverteidigung).
- Vororientierung: Antizipation von Spielzügen/Anspieloptionen
- Grundstellung auf den Vorfüßen.
- Im 1 gegen 1 nur auf den Ball blicken, dann entschlossen und zielgerichtet handeln.
- So lange auf den Füßen bleiben, bis die Situation geklärt ist.

Ballholer