



TORWARTTRAINER AUSBILDUNG

Bayrischer Fußballverband

Von Daniel Weber

Und Ludwig Trifellner

Einführung in die Schule des Torwartspiels und der Lehrfunktion!

- Vorstellen
Organisation
- Erwartungshaltung
- Lernen durch Fragen
- Einteilung von
Arbeitsgruppen
- Aufbau des Lehrgangs

PROFIL UND FERTIGKEITEN EINES TORWARDS

- 11ter Feldspieler
- Gute Torwart-Technik
- Fußballerische Fähigkeiten
- Psyche / Ausstrahlung / Persönlichkeit
- Dirigieren
- Spieleröffnung
- Strafraumbeherrschung
- Offensives 1 gegen 1
- Stark auf der Linie
- Stellungsspiel
- Führungsspieler
- Körperlich robust
- Fangen, werfen, sichern

GRUNDSTELLUNG 1

- ✦ Grundstellung I = „Anschleichstellung“
- ✦ Achtsame und bewegliche, aber relativ bequeme Körperhaltung
- ✦ Vorwärtssprung und Landung auf beiden Fußballen gleichzeitig (KSP vorne = Nase vor den Knien)
- ✦ In vorgespanntem Zustand (GrSt II) erwartet er den Ball
- ✦ Für das richtige Timing dieser Bewegung muss der TW sehr viele Wiederholungen in einfachen Übungsformen ohne räumlichen oder zeitlichen Druck durchführen.



TECHNIK I - A. DIE GRUNDSTELLUNG 2II:

„GEFAHR IM VERZUG“ SEITANSICHT

9. Augen

5. Oberkörper

6. Arme - Ellbogen

7. Hände

4. Hüfte

8. Finger

3. Knie

2. Sprunggelenke

1. Füße





Fangen



Werfen



Sichern

ANFORDERUNGSPROFIL EINES TORHÜTERS

**1. Physische
Eigenschaften**

**3. Mentale
Voraussetzungen**

**2. Technische
Fertigkeiten**

**4. Taktische
Fähigkeiten**

1. PHYSISCHE EIGENSCHAFTEN

a) Konstitution

- Größe,
- Konstitutionstyp

b) Kondition

- Kraft,
- Schnelligkeit,
- Ausdauer,
- Beweglichkeit,
- Flexibilität,
Gewandtheit

c) Koordination

- Kopplungs-,
- Reaktions-,
- Umstellungs-,
- Differenzierungs-,
- Rhythmisierungs-,
- Orientierungs-,
- Gleichgewichts-,
- (Antizipationsfähigkeit)
- (Timing)

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

	Erklärung	Praktisches Beispiel
Kopplungsfähigkeit	Verbindung von Teilbewegungen	Verbindung von Anlauf und Schuss/ Absprung
Reaktionsfähigkeit	Zeitraum von Signalaufnahme bis Muskelarbeit	Erkennen einer Situation bei der eingegriffen werden muss
Umstellungsfähigkeit/ Anpassungsfähigkeit	Sich veränderten Bedingungen anpassen können	z.B. einsetzender Regen
Differenzierungsfähigkeit	Dosierter und präziser Krafteinsatz	Getimter Zuwurf oder Pass (Ballgefühl)
Rhythmusfähigkeit	Automatisierung von Bewegungsabläufen anhand der Schrittfolge	Letzte Schritte vor dem Absprung, Schuss, (Rhythmus)
Orientierungsfähigkeit	Standortbestimmung in Raum und Zeit (Timing)	Stellungsspiel des Torhüters, Absprungzeitpunkt
Gleichgewichtsfähigkeit	Gleichgewicht halten oder Ausgleich nach Instabilität	Nach Luftkampf bei der Landung wieder stabilisieren

Eine gute Koordination ermöglicht es dem Fußballspieler Situationen *sicher, ökonomisch* und *schnell* zu lösen.

2. TECHNISCHE FÄHIGKEITEN

1. Torwart Grundtechniken

- Fangen
- Fallen
- Aufstehen
- Springen
- Flanken
- 1 gegen 1
- Werfen
- Fausten

Wichtig:
Alle Grundtechnikarten definieren sich über die Anzahl der Wiederholungen. Das Motto muss lauten: „Üben, Üben, Üben“. Weiterhin muss der Trainer auf die Genauigkeit der Ausführung achten damit sich keine Fehler einschleichen!!!

2. Fußballfähigkeiten

- Passen
- Abschlag
- Dropkick
- Abstoß
- An und Mitnahme
- Beidfüßigkeit

3. MENTALE VORAUSSETZUNGEN

- Ruhe, Abgebrühtheit
- Selbstvertrauen (innerhalb und außerhalb der Mannschaft)
- Mut, Risikobereitschaft (Wirkung auf Stürmer)
- Entscheidungsfreude
- Fehlerverarbeitung
- Ausstrahlung (Körpersprache)
- Führungsqualitäten (punktuell, situativ, persönlich)
- Wille
- Konzentrationsfähigkeit etc.

4. TAKTISCHE FÄHIGKEITEN

a) Allgemeine Fußballtaktik

- Verteidigen
- Verzögern
- Zurückfallen lassen
- Angreifen

b) Spezielle Fußballtaktik

- Abseitsspiel
- Give and go
- Übergeben-Übernehmen
- Pass in die Tiefe
- Abseitsspiel bei Standards
- etc.

c) Spezielle Torwarttaktik

- 1:1-Situation,
- Spieleröffnung,
- Antizipation* (“das Spiel Lesen können”),
- Abwehrorganisation bei laufendem Spiel
- bei Standardsituationen

ENTWICKLUNGSSTUFEN AB DEM LEISTUNGSORIENTIEREN JUNIOREN BEREICH

Entwicklung ist ein Prozess, der individuell verläuft und nicht in ein Schemata geordnet werden kann.

Entwicklungsstufen bauen aufeinander auf – die Übergänge sind fließend.

Körperliche Entwicklung ab B-Junioeren

- Verbesserte körperliche Proportionen durch Breitenwachstum
- Gute Lern- und Leistungsvoraussetzungen
- Abstimmung zwischen Idealtechnik und persönlichem Stil



Trainingshinweise

- Vorhandene Defizite beheben (z. B. Bewegungsfehler korrigieren)
- Bewegungsmuster automatisieren
- Anpassen der persönlichen Voraussetzungen an Bewegungsvorbilder (persönlicher Stil)

SPIELVORBEREITUNG - VOR DEM WETTKAMPF

Phase 1	Treffpunkt, Mentale Vorbereitung, Umziehen, Traineranweisungen	
Phase 2	Anregen des Herz-Kreislauf-Systems durch Laufvariationen mit / ohne Ball	10 Min.
Phase 3	Mobilisieren und Kräftigen	5 Min.
Phase 4	Ballgewöhnung mit Fuß und Hand Bewegungsabläufe	10 Min.
Phase 5	Abschluss mit der Mannschaft	5 Min.
Phase 6	Kabine, Regeneration und mentale Vorbereitung, Kleiderwechsel, Trinken, Konzentration („Pushen“) (10-15 Min.)	

AUFGABEN EINES TORWARTSTRAINERS



= Zielführung
des
Torwarttrainers