

Spieleröffnung durch den Torwart

Im modernen Fußball besteht die Aufgabe der Torleute nicht mehr alleine darin Bälle zu halten, sondern auch das Angriffsspiel mit aufzubauen und hinter der Viererkette als Libero zu spielen. Darum ist es wichtig, dass die Torleute auch Trainingseinheiten als Feldspieler absolvieren um Ballsicherheit zu lernen.

Neben den Trainingseinheiten als Feldspieler, sollten die Trainer diese neue Spielweise auch ins Torwarttraining einbauen.

Was sind die typischen Spielsituationen eines Torwartes neben dem Tore verhindern?

Spielaufbau mittels Abstoß

Spielaufbau mittels Abschlag

Spielaufbau mittels Abwurf

Verarbeiten von Rückpässen (Anspielpartner der Abwehrspieler beim Spielaufbau).

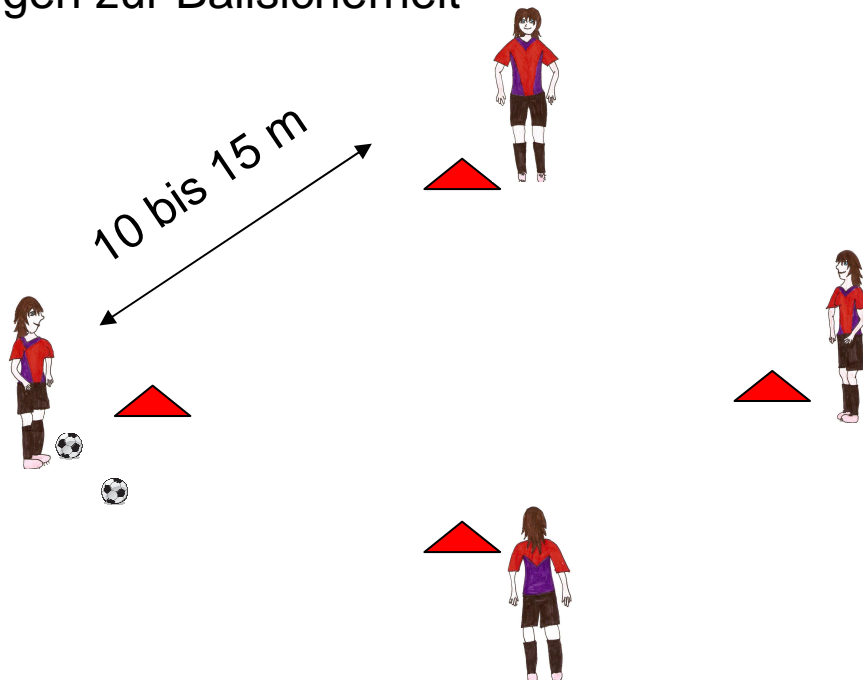
Abfangen langer Bälle des Gegners (Libero hinter der Viererkette).

Ausführen von Freistößen in der eigenen Hälfte, in der Nähe des Strafraumes.

Der Torwart ist der letzte Spieler vor dem Tor, hinter ihm ist keiner mehr! Wenn dem Torwart ein Fehler unterläuft, führt dies meist zu einem Gegentor. Darum ist es wichtig, dass der Torwart viel Selbstvertrauen hat. Dieses Selbstvertrauen muss er sich im Training erarbeiten, in dem man alle Spielsituationen übt.

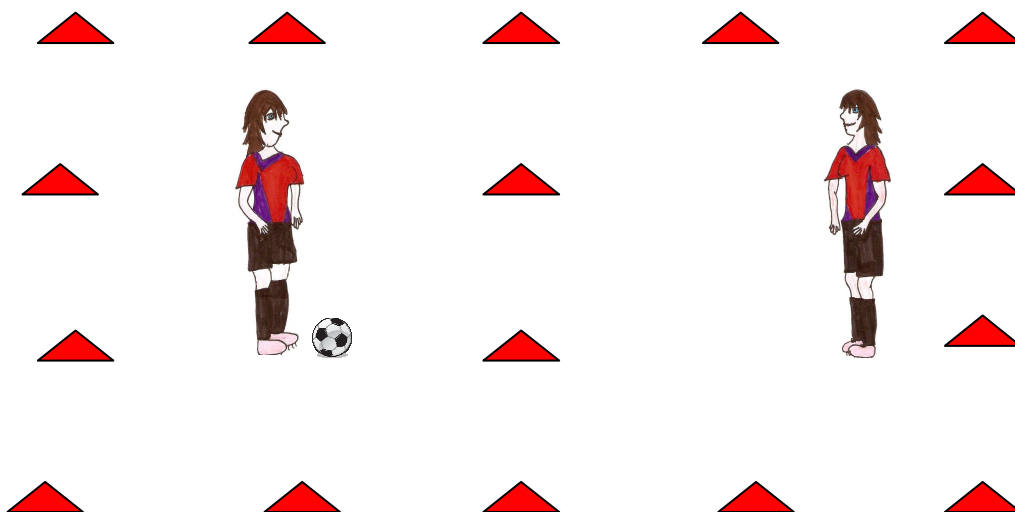
Übungen zur Ballsicherheit

a)



Die Torleute stehen ca. 10 bis 15 m auseinander. Je nach Anzahl der Keeper, entweder im Dreieck, Quadrat oder Fünfeck. Die Keeper spielen sich einen Ball zu. Bei dieser Übung sollte der Trainer darauf achten, dass die Pässe genau gespielt werden und nicht neben die Spieler, sondern direkt auf das Schussbein des Partners. Die Torleute stoppen die Bälle und passen dann weiter. Die selbe Übung mit dem schwachen Bein durchführen. Auch bei der Übung, mit dem schwachen Bein, die Torleute immer zur Genauigkeit auffordern. Wird diese Übung exakt ausgeführt, werden die Abstände erhöht oder ein weiterer Ball ins Spiel gebracht.

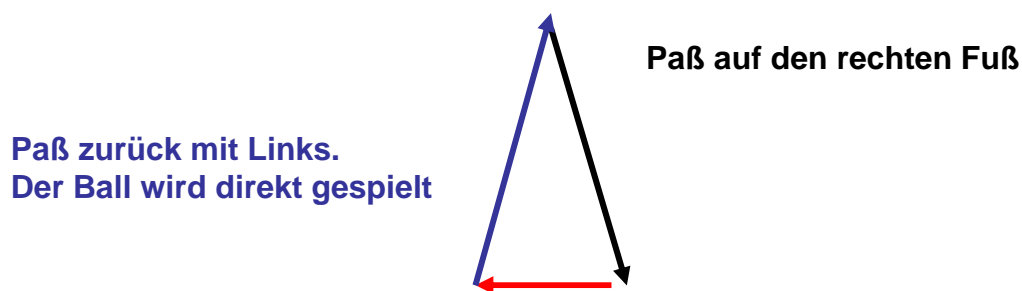
b)



Der Trainer markiert zwei 2 x 2 m große Felder, wie in der Zeichnung auf der vorhergehenden Seite dargestellt. In jedem Feld steht ein Torwart.

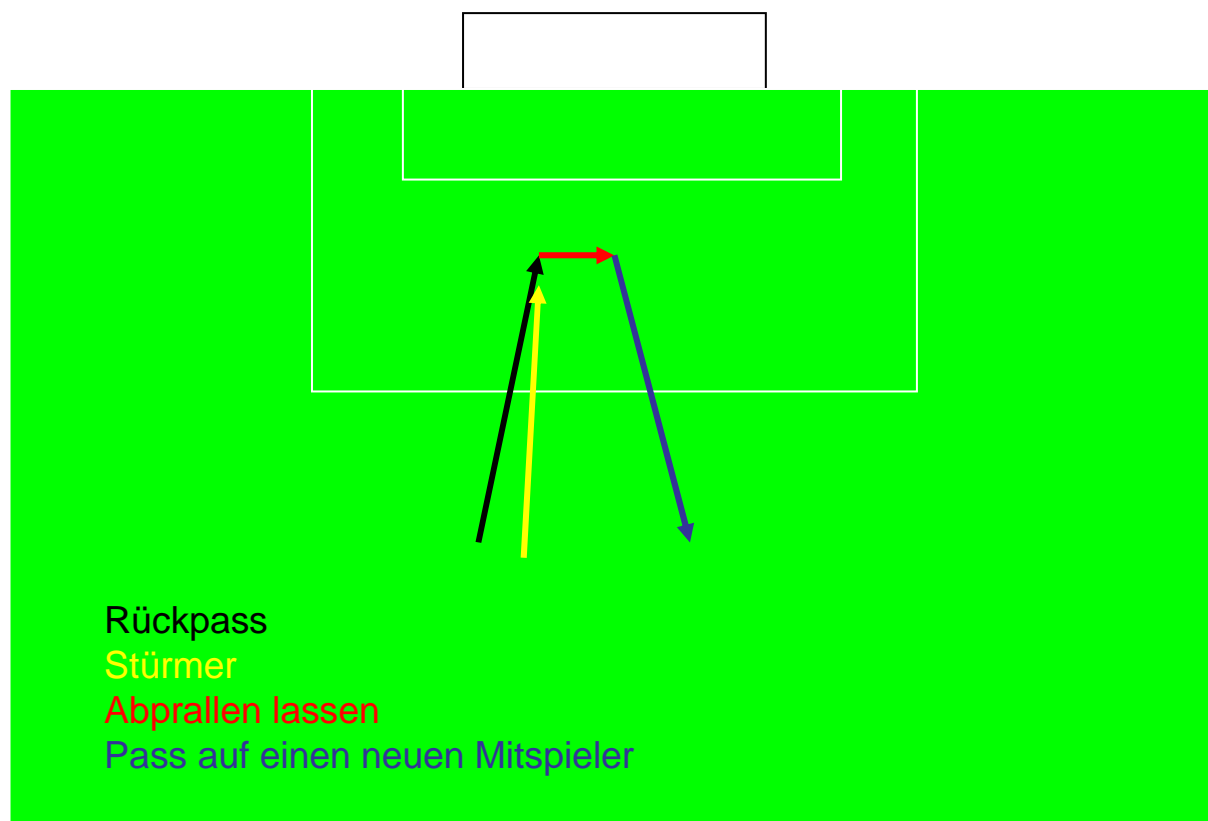
Die zwei Torwarte spielen sich den Ball zu. Der Ball wird nicht gestoppt sondern zum anderen Fuß prallen lassen und dann mit dem anderen Fuß direkt zurück gepaßt. Das ganze soll innerhalb der Markierung geschehen.

Der Partner spielt den Ball auf den rechten Fuß. Der Paßempfänger, läßt den Ball auf seine linke Seite leicht wegprallen (seitlich), macht einen kleinen Schritt nach links und spielt den Ball mit dem linken Fuß direkt zurück. Kommt der Ball auf den linken Fuß läst der Keeper den Ball nach rechts prallen, macht einen kleinen Schritt nach rechts und spielt den Ball direkt mit dem rechten Fuß zurück.

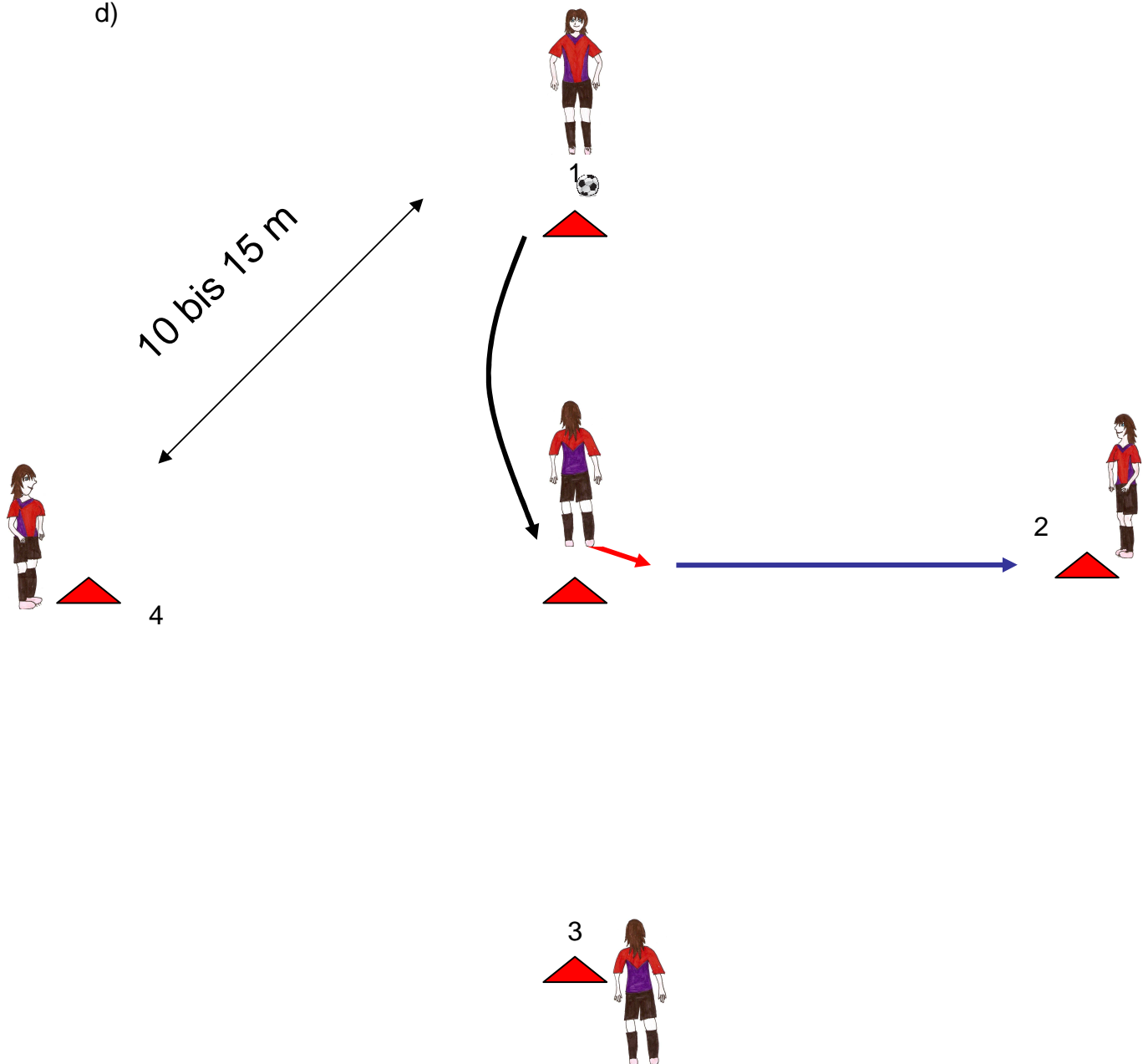


Abprallen lassen auf den linken Fuß, ca. 1 m. Schritt nach Links

Das seitliche Abprallen des Balles, bei einem Rückpass, hat den Vorteil der, Torwart verschafft sich dadurch Luft gegenüber dem Stürmer, der dem Pass folgt.

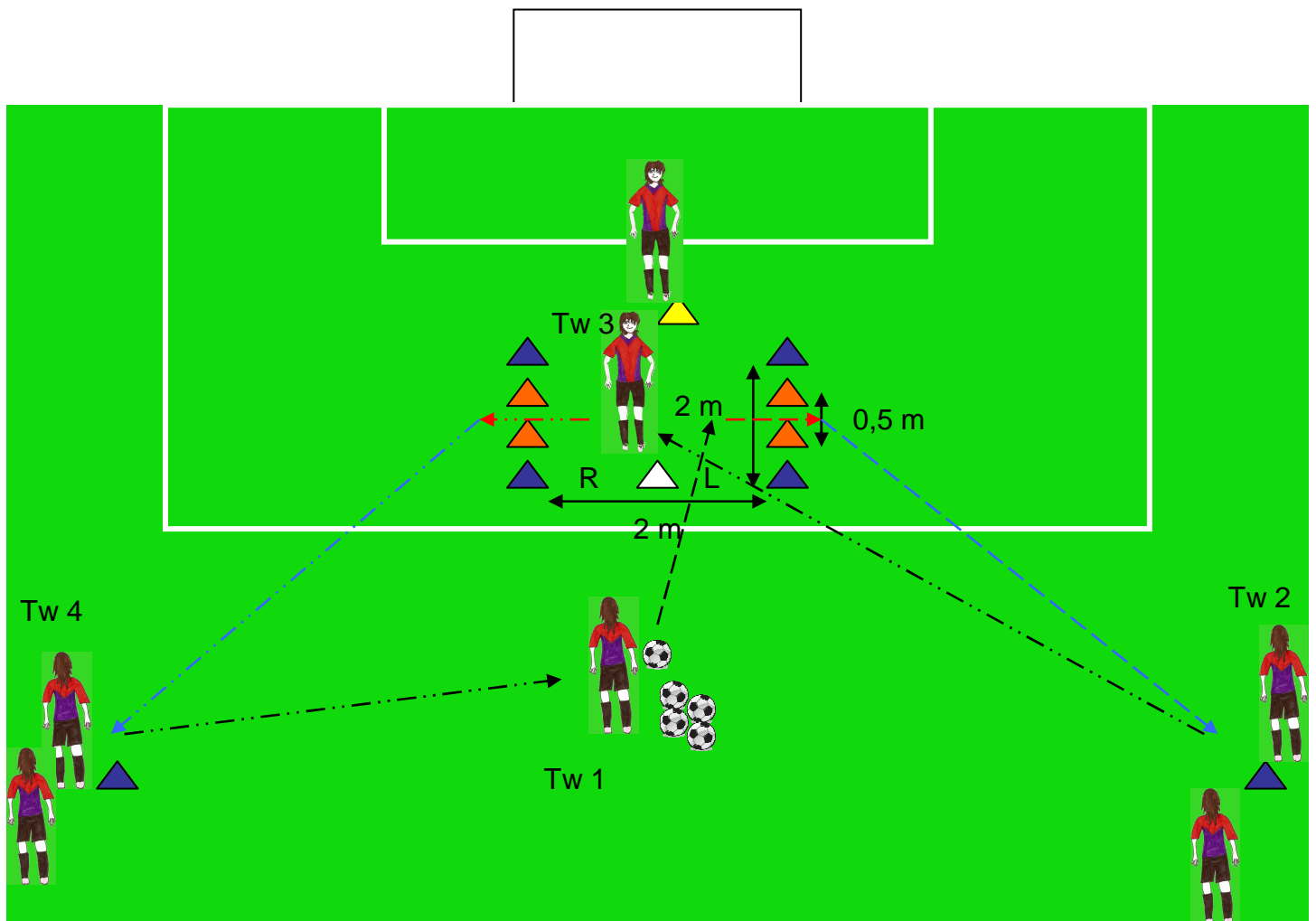


d)



Ein Torwart steht in der Mitte, die anderen stehen ca. 10 bis 15 m um ihn herum. Es wird nur ein Ball gebraucht. Torwart 1 spielt den Torwart in der Mitte an. Der Torwart in der Mitte nimmt den Ball mit dem linken Fuß an, ohne zu stoppen, lässt seitlich nach Rechts prallen und spielt direkt zum Torwart 2. Der Torwart in der Mitte dreht sich und Torwart 2 spielt ihn an. Der Torwart in der Mitte nimmt den Ball wie beschrieben an und spielt den Torwart 3 an usw. Nach 2 bis 3 Runden wird die Richtung gewechselt und es wird mit dem linken Fuß gepasst. Wenn die Pässe gut ankommen den Abstand erhöhen.

Annehmen von Rückpässen



Ein 2 x 2 m großes Quadrat mit Hütchen markieren. Die Frontseite wird mit einem Hütchen halbiert. Seitlich werden zwei Hütchentore aufgebaut die ca. 0,5 m groß sind. Ca. 5 m vor dem Strafraum, links und rechts, auf der Höhe des Strafraumecks werden jeweils zwei Hütchen gestellt.

Wie in der Zeichnung dargestellt, spielt Tw 1 den Ball auf die linke Seite von Tw 3. Dieser verarbeitet den Rückpass in dem er den Ball nicht stoppt, sondern mit dem rechten Fuß kontrolliert nach links, aus Sicht von Tw 3, durch das Hütchentor prallen lässt und dann mit dem linken Fuß zu Tw 2 passt. Tw 2 spielt den Ball direkt zurück in das Quadrat zu Tw 3. Tw 3 nimmt den Ball mit dem linken Fuß an, lässt den Ball durch das Hütchentor prallen und spielt direkt mit Rechts zu Tw 4. Tw 4 passt dann zu Tw 1 und der spielt den Ball dann auf die rechte Seite, aus Sicht von Tw 3. Tw 3 nimmt den Ball mit dem linken Fuß an, lässt den Ball nach Rechts durch das Hütchen prallen und spielt mit dem rechten Fuß direkt zu Tw 4. Tw 4 spielt dann direkt zurück in das Quadrat zu Tw 3. Tw 3 nimmt den Ball mit Rechts an, lässt nach links durch das Hütchentor prallen und spielt Tw 2 mit links an. Tw 2 passt zurück zu Tw 1 usw.



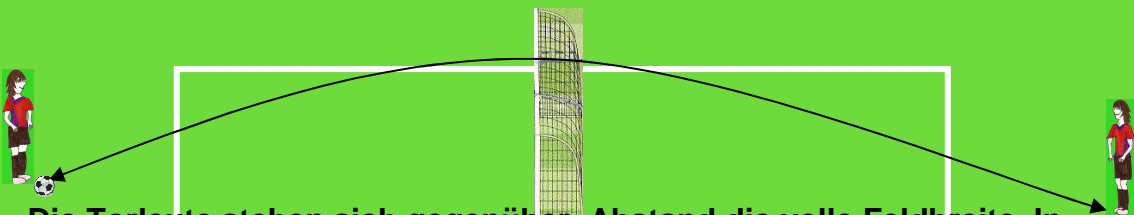
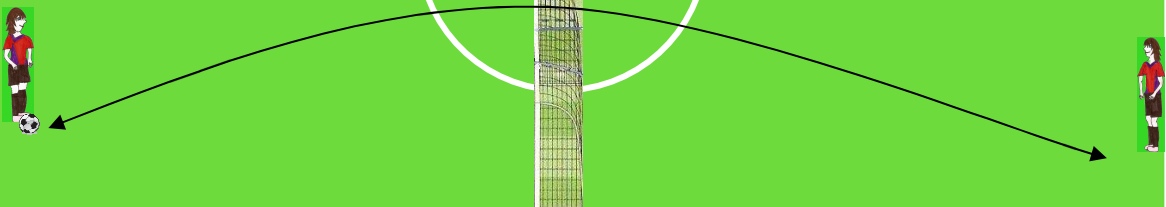
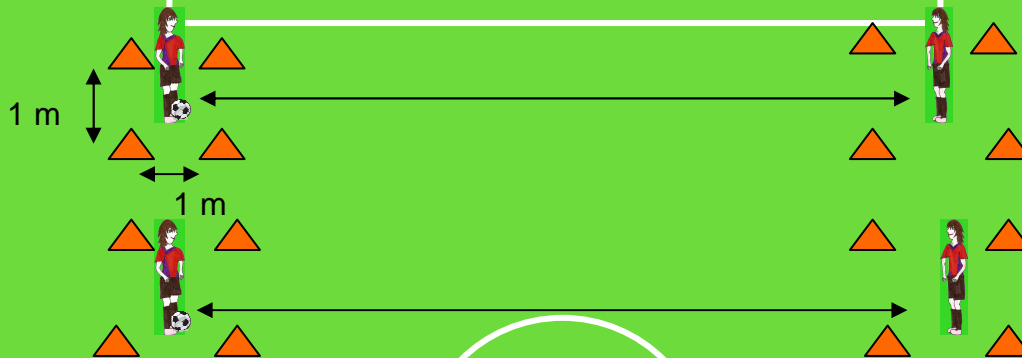
Der Torwart startet vom roten Hüfchen, sprintet vorwärts zum blauen Hüfchen, um das Hüfchen rum und rückwärts zurück zum gelben Hüfchen. Um das gelbe Hüfchen rum und wieder Vorwärts. Zwischen dem gelben und grünen Hüfchen erhält der übende Torwart einen Rückpass zugespielt, den er direkt zum Zuspieler zurück spielt, mit dem rechten Fuß. Der Torwart läuft, nach dem er den Ball zurück gespielt hat, rückwärts zum weißen Hüfchen, umrundet dieses und sprintet vorwärts zwischen das Stangenor und reagiert auf den Torschuss. Der Trainer soll darauf achten, dass der übende Torwart den Ball genau zurück spielt. Nach 5 Bällen den Torwart wechseln und danach die Seiten.

DAF-Torwartsschule

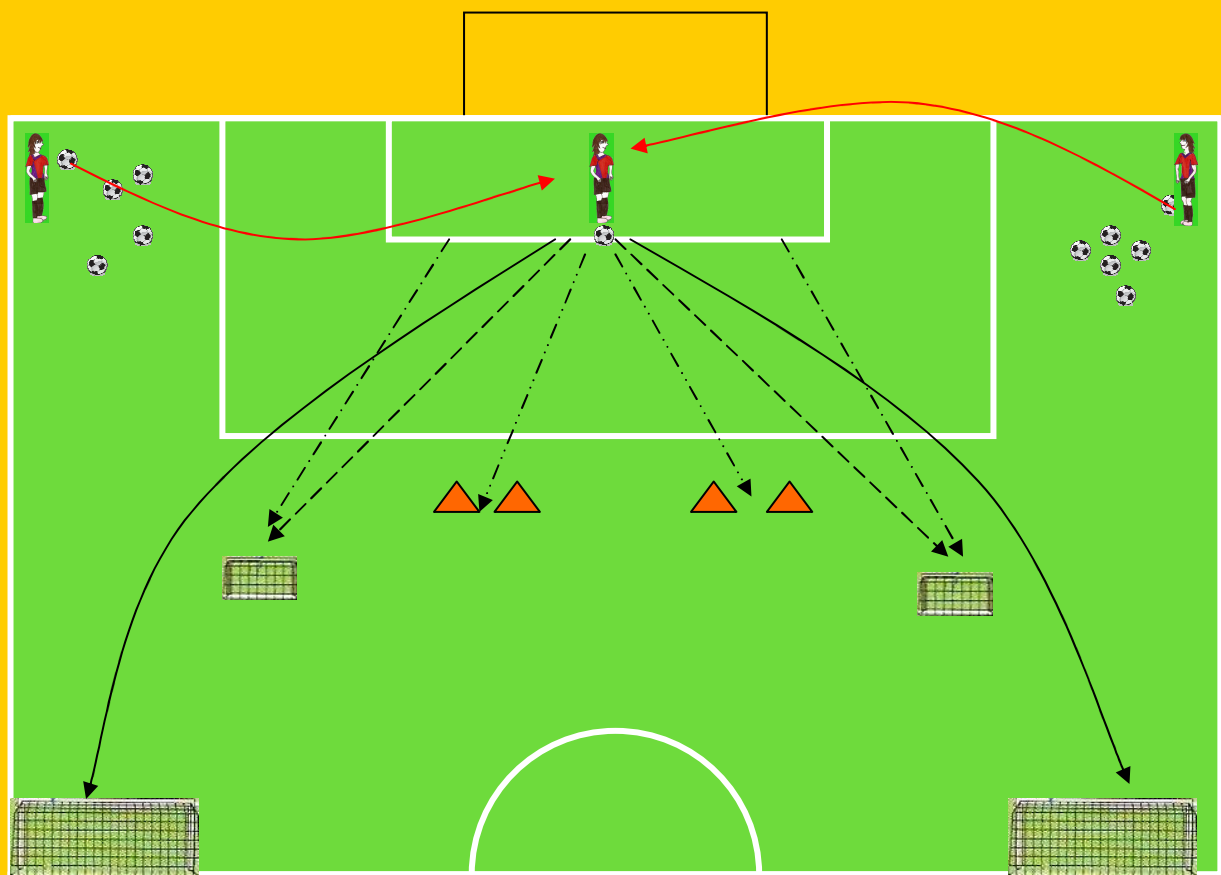
www.daf-torwartsschule.de

Abstoß

Die Torleute stehen sich gegenüber, Abstand ca. eine Strafraumbreite. Es wird der Abstoß geübt. Bei der Übung kommt es auf Genauigkeit und nicht auf die Weite an. Die Bälle sollten innerhalb der Hütchenmarkierung angenommen werden können. Der Ball wird flach gespielt. Kommen die Bälle gut an, die Hütchenmarkierung verkleinern und dann den Abstand erhöhen.



Die Torleute stehen sich gegenüber, Abstand die volle Feldbreite. In der Mitte der zwei Spieler steht ein Jugendtor. Es wird der hohe Abstoß geübt. Die Torleute schlagen den Abstoß über das Tor. Bei der Übung kommt es auf die Genauigkeit an und nicht auf die Weite. Muss ein Torwart zuviel Kraft in seinen Abstoß legen, dann den Abstand verringern. Je mehr Kraft ein Spieler, in der Lernphase, in einen Abstoß legen muss, desto ungenauer wird er. Ziel der Übung ist es den Abstoß mit dem größtmöglichen Kraftaufwand und mit der optimalsten Genauigkeit zu schlagen.



Auf dem Sportplatz werden zwei Jugendtore auf die Mittellinie gestellt und ca. 5m vor dem 16er, auf der Höhe des Strafraumecks, werden auf beiden Seiten zwei Minitore aufgestellt. Zwischen den Minitoren, ca. 2m vor dem Strafraum, zwei Hütchentore markieren.

Die Bälle werden von der Außenposition herein geflankt. Der Torwart fängt die Bälle und übt dann die schnelle Spieleröffnung.

Abschläge auf die Jugendtore und Abwürfe auf die Minitore.

Auf die Hütchentore wird das Zurollen des Balles geübt.

Wird der Ball ins Aus geflankt, holt der Torwart den Ball und eröffnet das Spiel mit einem Abstoß auf die Minitore.

Den Abstand der Tore nicht so groß wählen. Der Torwart will Erfolg haben beim Üben. Erst wenn die Sicherheit und der Bewegungsablauf stimmt, jeder Abschlag oder Abstoß sein Ziel findet, die Abstände erhöhen.

———— Abschlag
 - - - - - Abstoß
 ——— Flanken

- - - - - Abwurf
 ······· zu Rollen