



VORWORT VON **MARTIN BRUNNER**,

NATIONALE AUSWAHLEN

SFV-TORHÜTERTRAINER

Torhütertraining ist ein Begriff, der erst in den letzten Jahren einer breiteren Öffentlichkeit bewusst gemacht wurde. Die Zeiten sind endgültig vorbei, als der Torhüter im Training meist dazu benutzt wurde, dass die Spieler nicht aufs leere Tor schiessen mussten.

Dies hat sich also zum Glück geändert. Den allermeisten Trainern und Klubverantwortlichen ist klar geworden, dass der Torhüter ein spezieller Typ in der Mannschaft ist, dass für ihn andere Regeln gelten als für die Feldspieler, dass er eine spezielle Technik beherrschen muss und er somit ein spezifisches Training benötigt!

Nun ist es wichtig, dass dieses Torhütertraining auch die entsprechende Qualität aufweist! Um dies zu gewährleisten, braucht es eine entsprechende Zusammenarbeit von Fussballverband, Trainern, Torhütertrainern und Klubverantwortlichen.

Das Torhütertraining-Lehrmittel „Kidskeeper“ ist von Reto Aebi zwar auf private Initiative in Angriff genommen worden. Ich wurde als Ausbildungsverantwortlicher der schweizerischen Auswahltorhüter von Beginn weg in das Projekt mit einbezogen. Der SFV war nur unter diesen Vorzeichen zu einer Unterstützung bereit. In den gemeinsamen Besprechungen haben wir die wichtigsten Punkte diskutiert und auf einen Nenner gebracht.

Insbesondere für die kleinsten Torhüter, die „Kidskeeper“ eben, ist es wichtig, dass sie sich von Anfang an das richtige technische Rüstzeug aneignen. Haben sich einmal falsche Bewegungsabläufe eingeschlichen, ist es mühsam, diese wieder zu korrigieren!

„Kidskeeper“ ist ein Lehrmittel, das die Trainer als Grundlage für ein qualitativ gutes Torhütertraining einsetzen können, das dem Spieltrieb der Kids gerecht wird und ihre koordinativen Fähigkeiten speziell fördert. Ich kann die Trainer nur auffordern, ihr Training auf einem entsprechend hohen Niveau durchzuführen; „Kidskeeper“ wird ihnen dabei bestimmt einen guten Dienst erweisen!

Zürich, 1.12.2003 Martin Brunner

15 goldene Technik-Regeln

(N1=Niveau 1 / N2=Niveau 2)

Viele Trainer trauen sich nicht zu, die Torhüter zu korrigieren, weil sie oft nicht sicher sind, welche Technik richtig ist, oder weil sie die Fehler gar nicht erst erkennen.

Die folgenden Fallbeispiele zeigen, worauf die Trainer achten müssen.

Sie werden dazu befähigt, gezielt, mit Nachdruck und Ueberzeugung Korrekturen anzubringen!

Die Uebungen nicht zu schnell ausführen; eine richtige Technik ist wichtiger als der körperliche „Schlauch“!!! Immer und immer wieder korrigieren und verbessern (Mittelmass finden zwischen Rhythmus beibehalten und Korrekturen anbringen).

1. Körper hinter den Ball bringen. (N1)

Dies bedeutet viel Fussarbeit (kleine Schritte). Hechten nur wenn Ball nicht mit Seitwärtsschritten erreicht werden kann. Keine Kreuzschritte.

2. Hände seitwärts vor dem Körper. Handflächen gegen vorne! (N1)

Leicht in den Knien –aber nicht zu tiefe Position. Vor jeder 1:1-Situation oder vor jedem Schussoll der Torhüter diese Position einnehmen.

3. Den Ball mit den Händen abholen. Daumenbarriere! (N1)

Die Arme gegen vorne strecken, um den Ball zu fangen (und abzufedern). Richtige Daumen- resp. Fingerposition. Ball liegt auf der ganzen Handfläche auf (nicht nur auf Fingerspitzen resp Handballen).

4. Das Körpergewicht gegen vorne (auf die Zehen) verlagern. Ruhig stehen, kein Tribbeln von einem Bein aufs andere! Kein Hochspringen vor dem Schuss. (N1).

5. Bei hohen Bällen den Ball vor dem Kopf fangen. (N1)

Ball nicht hinter den Kopf führen, nicht aus den Augen verlieren.

6. Beim Hechten den Ball mit dem Körper attackieren (N1)

Diagonal nach vorne hechten. Hände holen Ball ab. Körper nicht auf den Rücken oder (zu extrem) auf den Bauch drehen.

7. Beim Hechten nach hohen Bällen (ab Hüfthöhe) mit dem ballnäheren Fuss abspringen. (N1)

Beim Hechten auf die rechte Seite (vom TH aus gesehen) mit dem rechten Fuss abstossen und umgekehrt. Dies verhindert, dass das falsche Bein nach vorne geführt wird (Handballtorhüter) und der Körper damit in Rücklage gerät.

8. Beim Hechten nach tiefen, körpernahen Bällen mit dem ballentfernten Bein abstossen. (N1)

Dies ermöglicht ein rasches Abtauchen nach dem nahe am Standbein plazierten Ball.

9. Bei Flanken den Ball nicht sofort zum Körper hinunter führen. (N2)

Oben lassen, um sofort reagieren zu können: Sprint an 16 m-Linie, Angriffsauslösung mit der Hand. Wenn keine Möglichkeit zum Abspiel besteht, den Ball jedoch an den Körper führen, um ihn zu sichern.

10. Flanken immer mit Geschwindigkeit attackieren. (N2)

Dies bedeutet, nicht mit beiden Füßen abspringen, sondern immer (wie ein Hochspringer) ein Bein als Schwung- und Sicherungsbein benutzen. Bei Flanken von links (vom TH aus gesehen) wird das rechte Knie angezogen und umgekehrt!

11. 3-Punkt-Auflage. (N2)

Bälle beim Hechten nicht auf dem Boden aufschlagen lassen. Sondern „sanft“ auflegen und obere Hand auf die Oberseite des Balles drücken. Die **obere Schulter** ist dabei **weiter vorne** plaziert als die untere!

12. Einpacken (N2)

Bei Bällen, die tief und nahe an die Beine kommen, das Bein diagonal gegen den Ball führen und den Ball mit tief gerichtetem (überhängendem) Oberkörper „einschaufeln“ und den Körper nach vorne fallen lassen (auf Unterarmen landen).

13. Uebergreifen (N2)

Wenn sich der Körper beim Hechten ganz in der Luft befindet (eher waagrechte Lage), muss bei hohen Bällen übergreifen werden.

14. Ball über die Latte lenken (N2)

Der Ball soll mit der von der Latte weiter entfernten Hand über die Latte gelenkt werden, weil man mit dieser mehr Bewegungsfreiheit genießt. Flanken von rechts –vom TH aus gesehen- also mit der linken Hand und umgekehrt.

15. Flanken verlängern oder boxen. (N2)

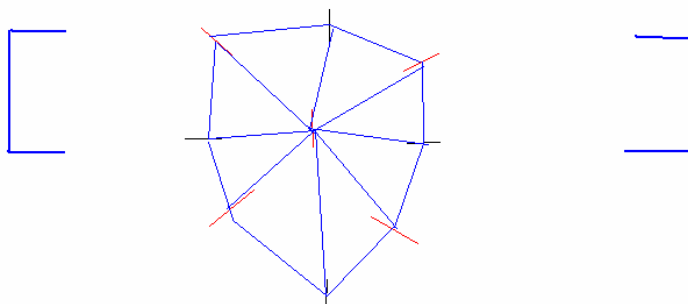
Bei sehr weit gezogenen Flanken, die nicht gefangen werden können, wird der Ball mit der entsprechenden Hand (und einer gleichzeitigen Rotation des Körpers) hoch weitergeleitet (bei Flanken von rechts mit der rechten Hand und umgekehrt). Analog dem richtigen Schwung- rsp. Schutzbein soll bei Flanken von links mit der linken Faust geboxt werden und umgekehrt.

Demonstrationstraining FOD 04

Niveau 2

Thema: (Ganzheitliches) **Training im 8-Eck**

Ganzheitlich bedeutet, dass alle Koordinationsfaktoren (Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus, Orientierung, Differenzierung) sowie möglichst viele Themen des Torhütertrainings (Schüsse, Plongeons, Flanken, Rückpässe, 1:1-Situationen, Fangsicherheit, Aufsetzer, usw.) im Training geübt werden!



Benötigtes Material: Tor, 10 Fussbälle, 1 Volley- oder Plastikball, 9 Malstäbe, 1 Medizinball, 10 Tennisbälle, Elastikbänder (EB)

Coachingpunkte allgemein: (siehe „goldene Regeln“)!

TH sollten nie in eine anaerobe Phase gelangen (Anzahl Wiederholungen entsprechend wählen),

Spielerisches Einwärmen

Coachingpunkte: Elastik ca. 10 cm über dem Boden gespannt. Gute Fangtechnik (kein Eierfangen), regelmässiger Rhythmus, Blick wechselnd gegen unten und geradeaus:

A1a) 1'> beidhändiges Prellen im 8-Eck, ohne die Elastikbänder zu berühren

A1b) 1'> do: abwechselnd links/rechts beidhändig

A1c) 1'> do: Fussball mit den Füßen führen

A1d) 1'> do A1a: rückwärts beidhändig

A1e) 1'> do A1b: rw abwechselnd lk/rt

A1f) 1'> do A1c: : Fussball mit den Füßen rw führen

A1g) 1'> Wettbewerb: wer hat am schnellsten eine Runde geprellt?

Reto Aebi, Torhütertraining, Lerchenweg 9, 3252 Worben, Telefon 032 / 384 39 71,

retoaebi@gmx.ch

Coachingpunkte: sauberer Rollwurf; ohne Ballhüpfen, Elastikband ca. 40 cm über dem Boden, mit Positionswechsel

- A2)** 1'> Th rollen einander den Ball zwischen den Malstäben zu
- A3a)** 1'> Th werfen einander den Ball beidhändig als Aufsetzer zu, ohne die EB zu berühren
- A3b)** 1'> do; einhändiges Werfen über den Kopf
- A3c)** 1'> Wettbewerb: wer berührt das Band am wenigsten?

Coachingpunkte: Rückpässe mit 2 Berührungen (lk, rts), mit Positionswechsel

- A4a)** 1'> Th spielen einander den Ball zwischen den Malstäben zu
- A4b)** 1'> Th2 spielt den Ball über den EB in die Hände von Th2 zurück
- A4c)** 1'> do; nur eine Ballberührung
- A4d)** 1'> Wettbewerb: wer berührt die EB am wenigsten?

Dehnen

Zu Beginn des Trainings dynamisches Dehnen (mit leichten Wippbewegungen); neu mit Ball...

- A5a)** 3'> Dehnen der Beinmuskulatur
1'> anschl. Lockerungsübung
- A6a)** 3> Dehnen der Oberkörpermuskulatur
1'> anschl. Lockerungsübung

Hechten/Plongeons

Coachingpunkte: Elastik nur 10 cm über Boden. Beim Hechten Ball immer attackieren

- A7a)** 1'> Th1 steht im 8-Eck. Tr wirft einen Ball zum Hechten ausserhalb des Elastik. Jeweils eine Zelle vorrücken, bis ein Kreis vollendet ist
- A7b)** 1'> do; andere Seite

Coachingpunkte: Elastik ca 50 cm über Boden. Beim Hechten Ball immer attackieren

- A7c)** 1'> do; der Ball wird von Tr tief geworfen. Th attackiert den Ball unter dem Elastik durch
- A7d)** 1'> do; andere Seite

Coachingpunkte: Elastik ca 30 cm über Boden. Beim Hechten Ball immer attackieren

- A7e)** 1'> do; der Ball wird von Tr einmal tief, einmal hoch geworfen. Th muss unter/über EB hechten

Fangsicherheit

Auslaufen mit kurzer Reflexion der absolvierten Uebungen und Zielsetzung fürs nächste Training.