



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

**HERZLICH WILLKOMMEN!**

**ZUR INFOVERANSTALTUNG**

**TORWARTSPIEL UND TRAINING IM JUGENDBEREICH**

**BEIM JFV OHMTAL/HOMBERG**

Referent Günter Stiebig  
12. Oktober 2019



## Sportlicher Werdegang

Aktiver Spieler in vers. Vereinen bis zur Bezirksliga von 1974 - 2001

## Trainerstationen

U12 - U19 SG Schwalmtal Kreisliga

U17 TSG Kirtorf Gruppenliga

U15/U17 TSG Gießen-Wieseck Oberliga Hessen

U19 VfB Marburg Oberliga Hessen

Senioren SV 06 Alsfeld Bezirksliga

Senioren TSG Gießen-Wieseck Bezirksliga

U16 – U19 Kickers Offenbach Oberliga Hessen

Sportlicher Leiter NLZ Kickers Offenbach

U23 Kickers Offenbach Oberliga Hessen

Co-Trainer Profiteam Kickers Offenbach 3. Liga

Senioren FSV Fernwald Oberliga Hessen

U19 JFV Bechtelsberg Gruppenliga

Senioren VfB 1900 Gießen Verbands-/Gruppenliga

von 1990 bis 2002 Stützpunkttrainer des HFV

seit 2002 Stützpunkttrainer des DFB

seit 2018 HFV-Vereinserviceassistent



## **Ausbildungen**

**DFB B-Lizenz**

**DFB A-Lizenz**

**DFB Torwarttrainer-Leistungslizenz**

**Fußballmediator im HFV**

**seit 1983 Schiedsrichter**

**Trainer für Fitness/Gesundheit**

**und Primärprävention**

**B-Lizenz des HTV und LSB**

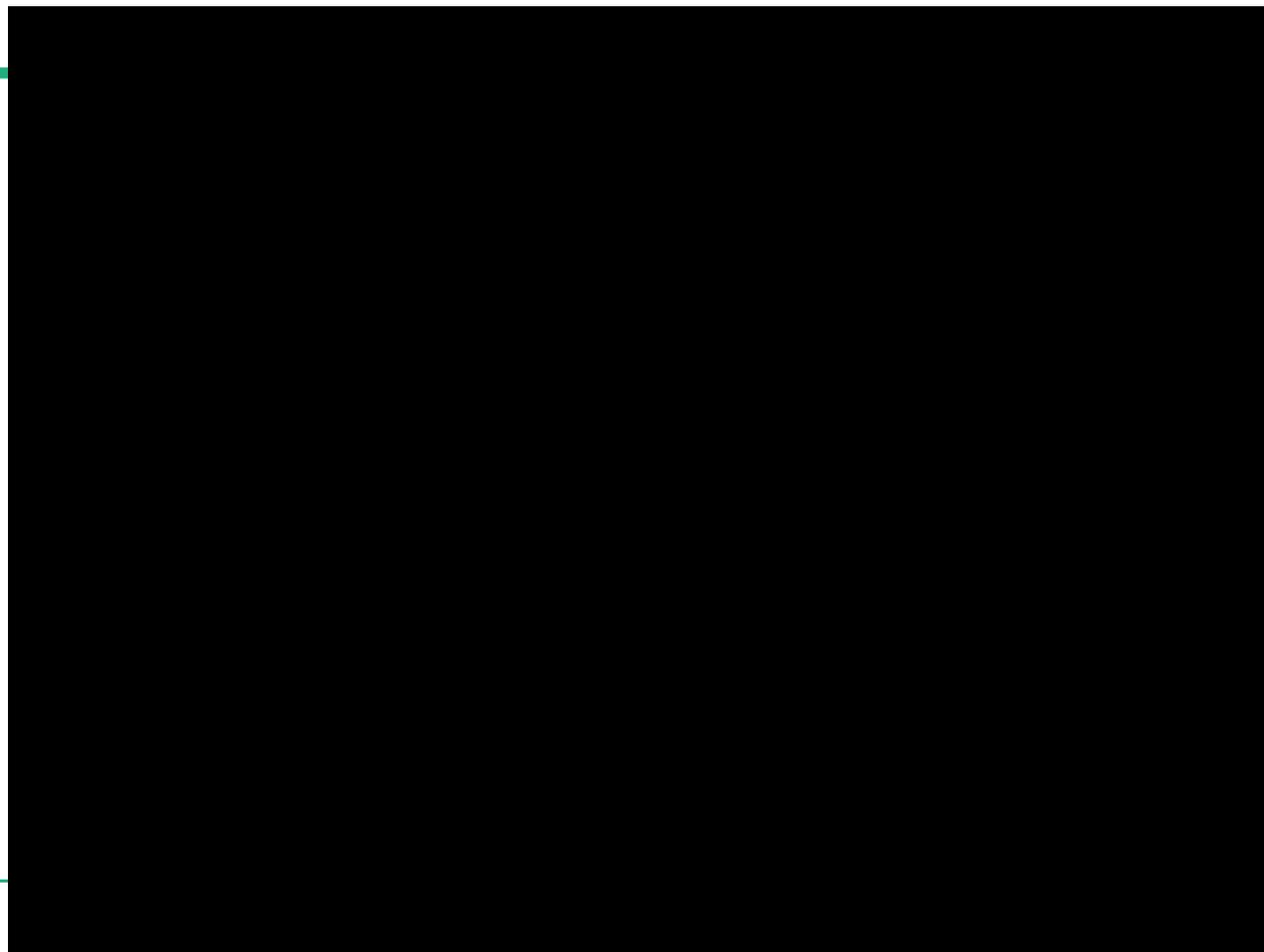
**Hospitationen**

NLZ 1899 Hoffenheim

Nationalverband Malta U17



## DAS TORWARTSPIEL IN PERFEKTION!





# ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT

## PHYSISCHE VORAUSSETZUNGEN: KONDITION

### 1. KRAFT

- > SCHNELLKRAFT/SPRUNGKRAFT
- > STABILITÄT ROBUSTHEIT

### 2. SCHNELLIGKEIT

- > KOGNITIVE SCHNELLIGKEIT (ANTIZIPATION, WAHRNEHMUNG, ENTSCHEIDUNG, REAKTION)
- > MOTORISCHE SCHNELLIGKEIT (LINEAR: ANTRITT- GRUNDSCHNELLIGKEIT)
- > MULTIDIREKTIONALE SCHNELLIGKEIT (AGILITÄT)





# ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT

## PHYSISCHE VORAUSSETZUNGEN: KONDITION

### 3. BEWEGUNGSKOORDINATION

> ABSTIMMUNG VON KÖRPER-/FUßPOSITION

### 4. BEWEGLICHKEIT

> OPTIMALE GELENREICHWEITE

### 5. AUSDAUER

> GRUNDLAGENAUSDAUER





# ANFORDERUNGSPROFILE FÜR TORWARTE DER ZUKUNFT

## PSYCHISCHE VORAUSSETZUNGEN: PERSÖNLICHKEIT/DOMINANZ/PRÄSENZ/SOUVERÄNITÄT

- > VERANTWORTUNGSBEWUSTSEIN FÜR SICH UND DAS TEAM – ENTSCHEIDUNGEN  
TREFFEN – KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT
- > HOHE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT – WIEDERSTANDSFÄHIGKEIT IN TURNIER UND SPIEL
- > WILLENSSTÄRKE – EMOTIONALE STÄRKE – MENTALE STÄRKE
- > INITIATIVE IN STRESSSITUATIONEN – RISIKOBEREITSCHAFT
- > LEIDENSCHAFT FÜR DIE SPIELPOSITION – IDENTIFIKATION
- > SELBSTMANAGEMENT IN TRAINING, SPIEL UND UMFELD



# ANFORDERUNGSPROFILE IN DER DEFENSIVE



## 1. ZIELVERTEIDIGUNG

- > SITUATIONSGEMÄßE ANWENDUNG DER TORWARTTECHNIKEN  
BEIM TORABSCHLUSS
- > STELLUNGSSPIEL BEIM TORABSCHLUSS
- > LÖSEN VON 1 GEGEN TORWART SITUATIONEN IM STRAFRAUM

## 2. RAUMVERTEIDIGUNG

- > STRAFRAUMSPIEL BEI HOHEN BÄLLEN
- > EIGENES TAKTISCHES VERHALTEN UND ORGANISATION DER ABWEHR BEI  
STANDARDSITUATIONEN
- > ANTIZIPIERENDES MITSPIELEN, UNTERSTÜTZUNG BEI DER ORGANISATION DER ABWEHR



# ANFORDERUNGSPROFILE IN DER OFFENSIVE

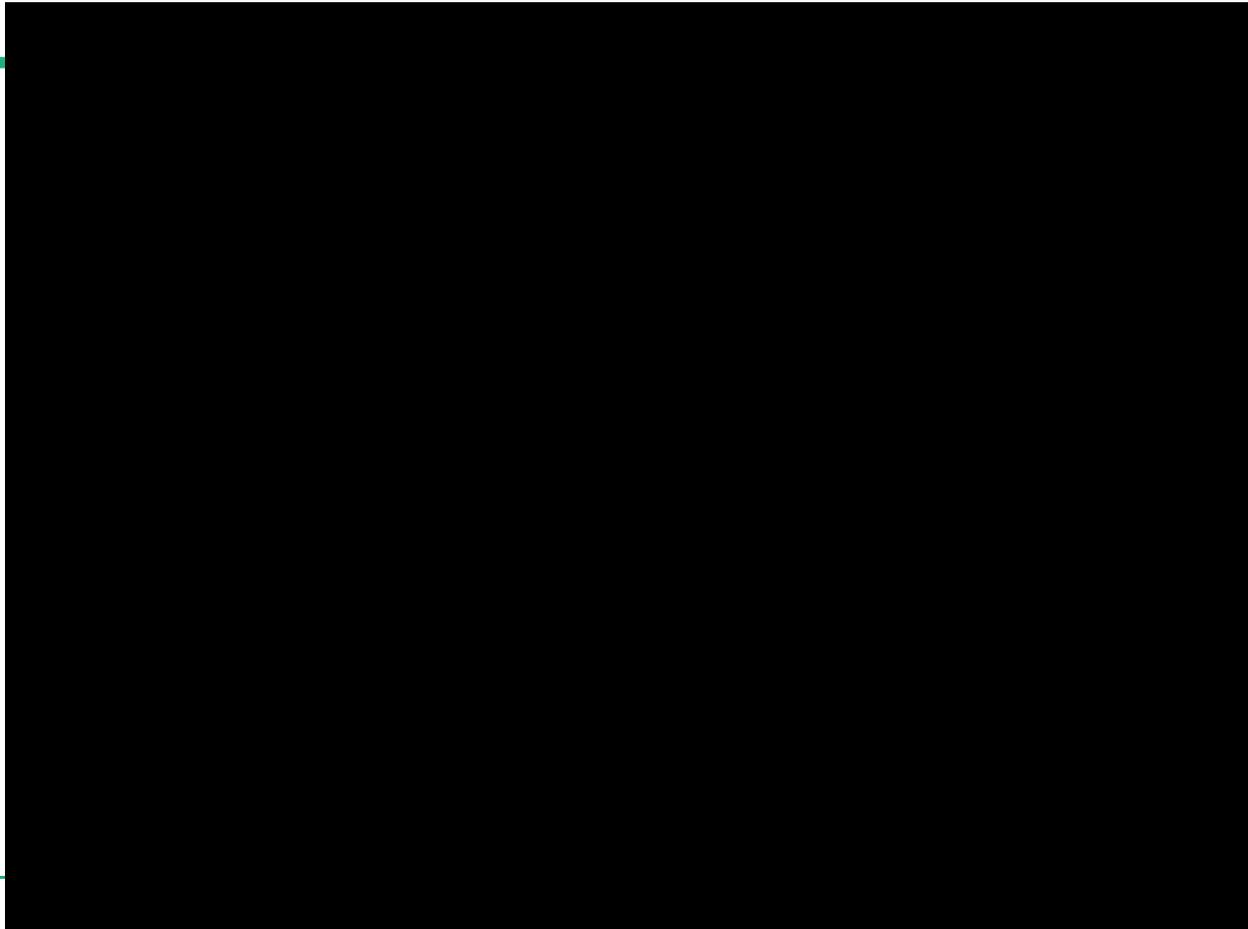


1. **VARIABLE VERFÜGBARKEIT DER FUSSTECHNIKEN UND DEREN TAKTISCHE ANWENDUNG**
2. **VARIABLE VERFÜGBARKEIT DER ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN UND DEREN TAKTISCHE ANWENDUNG**
3. **ANTIZIPIERENDES MITSPIELEN**





# DAS TORWARTSPIEL MAL ANDERS!



# AUSBILDUNGSABSCHNITTE TW-TRAINING



**E-Jugend U 10/U11 D-Jugend U12**

> Grundlagenbereich



**D-Jugend U13 C-Jugend U14/U15**

> Aufbaubereich



**B-Jugend U16/U17 A-Jugend U18/U19**

> Leistungsbereich



# AUSBILDUNGSABSCHNITTE TW-TRAINING



## G-Jugend U6/U7 F-Jugend U8/U9

- > Im Bambini- und F-Jugendbereich sollte auf ein gesondertes Torhütertraining verzichtet werden. Dadurch vermeidet man eine verfrühte Spezialisierung: Denn wer weiß jetzt bereits, wo die wahren Stärken eines Kindes liegen.

**Vielmehr sollten Kinder eine vielfältige Spielerfahrung sammeln und das auf allen Positionen!**





## AUSBILDUNGSGRUNDSÄTZE TW-TRAINING

Das Training mit unseren Nachwuchstorhüter-/in nicht zu früh isoliert durchführen, sondern sie möglichst regelmäßig am Techniktraining der Mannschaft teilnehmen lassen! Denn dort können sie das Fußballspielen am besten erlernen, um den Ball auch unter Druck sicher mit dem Fuß spielen zu können.

**Im D-Junioren-Alter werden Trainer, die die technisch- taktischen Anforderungen der Torhüterposition kennen, immer wichtiger. Ein Torwart-Sondertraining mit gezielten Coachinghinweisen rückt nun in den Fokus.**





# LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN

## Zielverteidigung/Offensive bis Ende U13

### 1. Situationsgemäßes Anwenden der Torwarttechniken beim Torschuss

Einführung in die Grundtechniken: Auftaktbewegung in die Grundstellung, Bewegung zum Ball, Fangen und Ablenken, Fallen mit und ohne Stützbeineinsatz (Abkippen), Hechten, Aufstehen, Fußabwehr

### 2. Stellungsspiel beim Torabschluss

Kennenlernen der Torwartzonen (Nahdistanz): 1 = Standzone, Bälle auf den Körper; 2 = Stütz- und Kippzone, dynamisches Abkippen; 3 = Abdruckzone, explosiver Abdruck

### 3. Lösen von 1-gegen-Torwart-Situation im Strafraum

Einführung: Verhalten 1 gegen TW. Kennenlernen der Techniken Fuß-/Beinabwehr und Block



# LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN



## Zielverteidigung/Offensive bis Ende U13

### 4. Strafraumspiel bei hohen Flugbällen

Grundlagen der Ballsicherung über Kopf; vom Trainergehaltene und geworfene Bälle frontal und seitlich auf den ersten Pfosten; Anlauf und Absprung zum Ball mit vorgegebenem Sprungbein rechts oder links



### 5. Eigenes taktisches Verhalten und Organisation der Abwehr bei Standardsituationen

Kennenlernen der Grundprinzipien von Stellungsspiel und Mauerbildung

### 6. Antizipierendes Mitspielen

Erlernen der Grundprinzipien des Mitspielens hinter der Abwehr mit wechselnder Entfernung vom Tor; „mitspielen wollen, weg von der Torlinie, Gefühl für den Raum entwickeln

### 7. Unterstützung bei der Organisation der Abwehr

Erlernen von Grundlagen der Kommunikation; Hilfe-stellung für die Abwehr durch lautes Zurufen (Name und Anweisung)

# LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN



## Offensive

bis Ende U13

**1. Variable Verfügbarkeit der Fußtechniken und deren taktische Anwendung - hierauf sollte ganz besonderen Wert gelegt werden!**

**ABSCHLAG Dropkick+Volley:** Erlernen der Grundbewegung mit seitlichem Anwurf aus der Hand der Standbeinseite **ABSTOSS** Erlernen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball **RÜCKPASS** (beidfüßig) Ballan- und –mitnahme sowie gezielter Flachpass über kurze Distanzen

**2. Variable Verfügbarkeit der Zuroll- und Abwurf -techniken und deren taktische Anwendung**

Anwendung der Zuroll-Technik in Spiel- und Wettkampfsituationen **ABWURF SCHLEUDERWURF ÜBER KOPF** Erlernen der Grundbewegung (Beidseitigkeit!) **SCHLAGWURF SEITLICH** Erlernen der Grundbewegung als Aufsetzer

**3. Antizipierendes Mitspielen**

Dem ballbesitzenden Mitspieler zum Anspiel anbieten;  
**Raumgefühl entwickeln**





## ANFORDERUNGSPROFIL BIS ENDE U15

### DEFENSIVE

#### **1. Situationsgemäßes Anwenden der Torwarttechniken beim Torschuss**

Festigen des Erlernten unter erschwerten Bedingungen; Einführung: Ablauf zum weiter entfernten Ball; Schrittfolgen und Übergreifen

#### **2. Stellungsspiel beim Torabschluss**

Festigen der Verhaltensweisen in den TW-Zonen; Einführung: Unterschied bei Schüssen aus Nah- und Ferndistanz; TW-Verhalten je nach Ballort (Zonenwechsel)

#### **3. Lösen von 1-gegen-Torwart-Situation im Strafraum**

Kennenlernen der elementaren Verhaltensweisen gegeneinen Dribbler; Schnelles Verkürzen der Distanz zum Angreifer, rechtzeitig in die Grundstellung kommen



# LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN



## Zielverteidigung/Defensive bis Ende U15

### 4. Strafraumspiel bei hohen Flugbällen

Geworfene und geschossene Bälle von außen; Vergrößerung der Distanz; Erlernen der Schrittfolgen zentral und zum 2. Pfosten; Einführung der Technik 'Fausten'

### 5. Eigenes taktisches Verhalten und Organisation der Abwehr bei Standardsituationen

Festigen der Grundprinzipien von Stellungsspiel und Mauerbildung; Mauerbildung: Anzahl der Mauerspieler entsprechend der Position des Balles

### 6. Antizipierendes Mitspielen

Mitspielen hinter einer Abwehrkette mit wechselnder Entfernung vom Tor als gruppentaktischer Schwerpunkt

### 7. Unterstützung bei der Organisation der Abwehr

Einfluss nehmen auf das Spiel durch Kommunikation, Codewörter, Hilfestellung für die Abwehr durch lautes Zurufen (Name und Anweisung)



# LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN



## Offensive

bis Ende U15

### 1. Variable Verfügbarkeit der Fußtechniken und deren taktische Anwendung - hierauf sollte ganz besonderen Wert gelegt werden!

**ABSCHLAG** Dropkick+Volley mit seitlichem Anwurf: Festigen der Grundbewegung; **WEITE**: Mittellinie Erlernen  
Hüftrehstoß **ABSTOSS** Festigen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball; **WEITE**: Mittelkreis  
**RÜCKPASS**(beidfüßig) Ballan- und -mitnahme, sowie gezielter Flachpass und Flugball über weitere Distanzen

### 2. Variable Verfügbarkeit der Zuroll- und Abwurf -techniken und deren taktische Anwendung

**SCHLEUDERWURF ÜBERKOPF** Festigen der Grundbewegung; **WEITE**: 20 bis 25 Meter **SCHLAGWURF**  
**SEITLICH** Zielgenau und druckvoll als Aufsetzer; Richtige taktische Anwendung der Wurftechniken

### 3. Antizipierendes Mitspielen

Steuerung der Spielfortsetzung mit Vororientierung und entsprechender Kommunikation: Bei Angebot mit passender Distanz zur Mitspieler





## ANFORDERUNGSPROFIL BIS ENDE U17

### DEFENSIVE

#### **1. Situationsgemäßes Anwenden der Torwarttechniken beim Torschuss**

Umsetzen der erlernten TW-Techniken in komplexen Übungsformen

#### **2. Stellungsspiel beim Torabschluss**

Umsetzen der Verhaltensweisen bei Bällen aus unterschiedlichen bzw. wechselnden Zonen in komplexen Übungsformen

#### **3. Lösen von 1-gegen-Torwart-Situation im Strafraum**

Festigen des Erlernten gegen einen Dribbler; Umsetzen in offenen 1-gegen-1-Situationen (Zonenwechsel und Angreiferverhalten)





# LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN

## Zielverteidigung/Defensive bis Ende U17

### 4. Strafraumspiel bei hohen Flugbällen

Abfangen von hohen Bällen in komplexen Situationen und mit Gegnerdruck; Festigen der Technik 'Fausten'

### 5. Eigenes taktisches Verhalten und Organisation der Abwehr bei Standardsituationen

Sicheres Organisieren der Abwehr/Mauer; Optimierendes eigenen Stellungsspiels

### 6. Antizipierendes Mitspielen

Wettkampfgemäßes Mitspielen hinter einer Abwehrordnung mit wechselnder Entfernung vom Tor (Mannschaftstaktik)

### 7. Unterstützung bei der Organisation der Abwehr

Konkretes Coachen der Abwehrkette; Kenntnis der mannschaftstaktischen Ausrichtung



# LERNZIELE IN DEN ALTERSKLASSEN



## Offensive

bis Ende U17

### 1. Variable Verfügbarkeit der Fußtechniken und deren taktische Anwendung - hierauf sollte ganz besonderen Wert gelegt werden!

**ABSCHLAG** Sicherer und gezielter Abschlag (Drop-kick+Volley mit seitlichem Anwurf) über die Mittellinie Festigen der Hüftdrehstoßtechnik **ABSTOSS** Beherrschen der Grundbewegung des Spannstoßes als Flugball; **WEITE:** Mittellinie **RÜCKPASS**(beidfüßig) Ballan- und –mitnahme sowie gezielter Flachpass und Flugball über weitere Distanzen unter Gegnerdruck

### 2. Variable Verfügbarkeit der Zuroll- und Abwurf -techniken und deren taktische Anwendung

**SCHLEUDERWURF ÜBERKOPF** Gezielter Abwurf über mindestens 25 Meter;  
Variable Anwendung der Wurftechniken

### 3. Antizipierendes Mitspielen

Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten durch verbesserte Positionstechniken





## TORWARTAKTIONEN DEFENSIVE –

### SPIEL GEGEN DEN BALL

Schon kleine **technische Mängel machen** oft den **Unterschied** zwischen einer **erfolgreichen** und einer **erfolglosen Torhüteraktion** aus. Darum muss dem **Erlernen der Techniken** der mit Abstand **größte Raum zugedacht werden!** Denn man kann **eher mit Technik als** beispielsweise mit **Sprungkraft** einen **Ball halten!**



# FANGTECHNIKEN – SPIEL GEGEN DEN BALL



## Fangen flach

- 1 Bereitschaftsstellung: Füße hüftbreit, auf dem Vorderfuß, Hände vor dem Körper
- 2 Bewegung zum Ball; Tiefgehen über ein gebeugtes Bein, so dass der Körper zentral hinter dem Ball ist; Oberkörper geht nach vorne
- 3 Aufnehmen des Balles: Oberkörper nach vorne gebeugt (Kinn Richtung Brust!), Ball läuft über die Handflächen auf die Unterarme
- 4 Sichern des Balles: Bewegung geht weiter nach vorne, Ball zwischen Armen/Händen und Brustkorb sichern, Kopf 'schließt den Korb'
- 5 Endphase: Ball und Körper werden sicher und weich zu Boden gebracht



## Fangen halbhoch (Finger)

- 1 Bereitschaftsstellung: Füße hüftbreit, auf dem Vorderfuß, Hände vor dem Körper
- 2 Bewegung zum Ball: Falls nötig, seitliches Verschieben durch Beinarbeit, Schulterachse im rechten Winkel zur Flugbahn des Balles
- 3 Vorbereiten des Fangens: Oberkörper und Hände gehen dem Ball entgegen, Rumpf ist fest, Arme und Hände sind weich
- 4 Fangen des Balles: Blick zum Ball, Daumen und Hände bilden ein Dreieck, Daumen liegen am Äquator und die Finger zeigen zum Nordpol
- 5 Rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm





## Fangen halbhoch (Korb)

- 1 Bereitschaftsstellung: Füße hüftbreit, auf dem Vorderfuß, Hände vor dem Körper
- 2 Bewegung zum Ball: Oberkörper und Arme gehen dem Ball entgegen, je nach Flughöhe des Balles in die Knie gehen oder leicht springen
- 3 Vorbereiten des Fangens: Hände, Arme und Oberkörper bilden einen 'Korb'
- 4 Fangen des Balles: Ball berührt zuerst die Fläche Oberarme/ Oberkörper, danach schließen Unterarme und Hände den Korb, Kinn geht Richtung Brust und macht den 'Deckel zu'
- 5 Sichern des Balles



# FANGTECHNIKEN – BEWEGUNG ZUM BALL



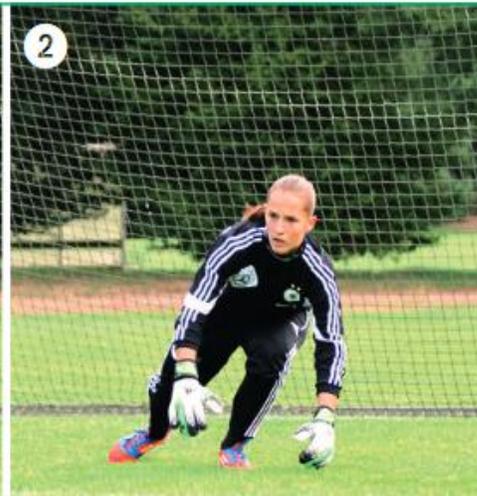
## Abkippen flach

- 1 Einleitung der Bewegung: Kopf und Hände 'ziehen' nach schräg vorne zum Ball, ballentferntes Bein unterstützt die Bewegung
- 2 Aufsetzen des ballnahen Beines: Schritt sollte nicht zu groß sein, Oberkörper geht möglichst gerade und flach über das ballnahe Bein
- 3 Vorbereiten des Ballkontakts: Körper streckt sich möglichst flach über dem Boden
- 4 Ballkontakt: untere Hand schiebt nach vorne, dreht den Körper in Seitlage; Körperstreckung
- 5 Sichern des Balles: untere Hand hinter dem Ball, obere Hand auf dem Ball



## Abdruck flach

- 1 Einleitung der Bewegung durch Kopf und Oberkörper. Wichtig: Arme nicht hinter dem Oberkörper!
- 2 Aufsetzen des ballnahen Beines: Schritt sollte nicht zu groß sein, Oberkörper möglichst gerade und flach über das ballnahe Bein
- 3 Einleiten des Abdrucks: Oberkörper 'geht' gerade und flach über das ballnahe Bein
- 4 Abdruckphase: Körperstreckung geht vom ballnahen Bein aus, endet in der Armstreckung
- 5 Sichern des Balles: untere Hand hinter dem Ball, obere Hand auf dem Ball



# FANGTECHNIKEN – SPIEL GEGEN DEN BALL



## Abtauchen mit Entlasten des ballnahen Beines

- 1 Einleitung der Bewegung: Oberkörper kippt aktiv ab, Entlastung des ballnahen Beins
- 2 Entlastung des ballnahen Beins: ballnahes Bein unter den Körperschwerpunkt ziehen, Oberkörper 'zieht' zum Boden
- 3 Vorbereiten des Ballkontakts: Raum zwischen Oberkörper und Boden möglichst schnell schließen, Hände gehen zum Ball
- 4 Ballkontakt: Oberkörper hat den Raum zum Boden geschlossen, untere Hand ist hinter dem Ball, obere Hand auf dem Ball
- 5 Sichern des Balles: Hände 'greifen' zu und ziehen den Ball vor den Körper



## Abkippen halbhoch

- 1 Einleitung der Bewegung durch Kopf und Oberkörper, die dabei vom Abdruck des ballfernen Beins unterstützt werden. Wichtig: Arme nicht hinter dem Oberkörper!
- 2 Aufsetzen des ballnahen Beines: mit einem flachen Schritt setzt das ballnahe Bein auf, Oberkörper und ballfernes Bein bilden eine Linie
- 3 Einleiten des Abkippens: das ballferne Bein schiebt den Körper über das ballnahe Bein, die Hände vor dem Körper in Richtung Ball führen
- 4 Ballkontakt: Körperstreckung, der Körper 'trifft' den Ball, Hände fassen zu
- 5 Ball mit festem Griff zu Boden bringen





## Abdruck halbhoch

- 1 Einleitung der Bewegung durch Kopf und Oberkörper, die dabei vom Abdruck des ballfernen Beins unterstützt werden. Wichtig: Arme nicht hinter dem Oberkörper!
- 2 Aufsetzen des ballnahen Beines: mit einem flachen Schritt setzt das ballnahe Bein auf, Oberkörper und ballfernes Bein bilden eine Linie
- 3 Abdruck: Explosiver Abdruck vom ballnahen Bein mit Körperstreckung, Hände fassen den Ball
- 4 Einleiten der Landung: Ball wird Richtung Boden geführt, alle Gelenke 'angewinkelt'
- 5 Landung auf den Außenseiten von Oberarm, Unterarm, Oberschenkel und Unterschenkel

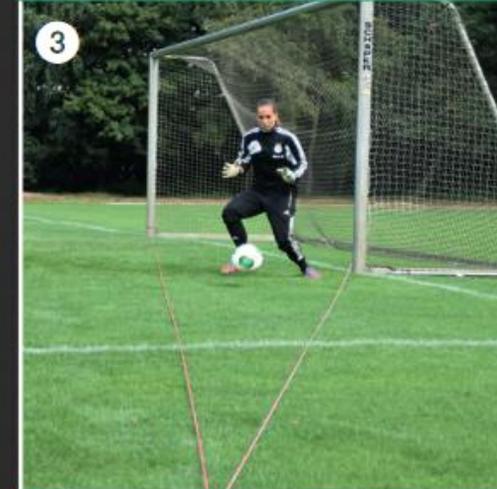


# ABWEHRTECHNIKEN – SPIEL GEGEN DEN BALL



## ZONE 1: Fußballwehr

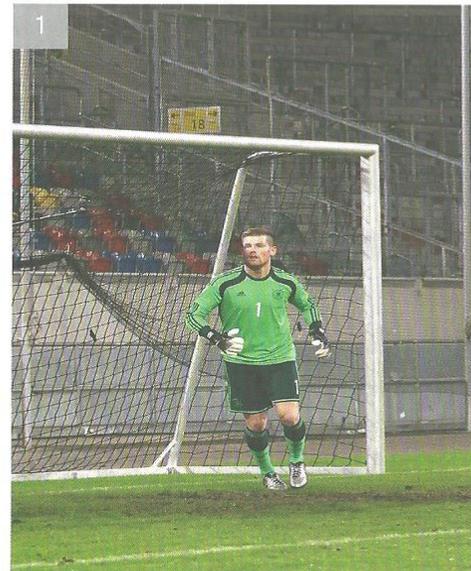
- 1 Grundposition auf der Verbindungslinie Tormitte-Ball leicht vor dem Pfosten, so dass der Ball nicht ins Tor abgewehrt wird
- 2 Lockerer Stand, so dass die Torhüterin sowohl mit den Händen als auch mit den Füßen reagieren kann
- 3 Abdruck vom ballfernen Bein, um den Körperschwerpunkt in Richtung Ball zu verschieben
- 4 Schulterachse bleibt bei der Fußballwehr im rechten Winkel zur Flugbahn des Balles, Ball wird idealerweise nach außen abgewehrt
- 5 Torhüterin kann schnell in die Grundposition zurückkehren und ist bereit für weitere Aktionen



## FAUSTEN

### FAUSTEN SEITLICH - KURZER PFOSTEN

- 1 Beginn der Laufbewegung mit dem ballfernen Bein, den Ball fest im Blick halten und orientieren, ob der Laufweg zum Ball frei ist.
- 2 Absprung mit tornahem Bein zum Ball. Angriffsfläche ist die Oberseite der acht Finger, sie sollten möglichst genau gegeneinandergestellt sein. Die Arme sind stark angewinkelt.
- 3 Blick geht nach vorn-oben, Schwungbeineinsatz. Die Arme explosiv Richtung Ball strecken.
- 4 Ball in der Endphase der Armstreckung treffen! Im Moment des Ballkontakts nahezu vollständige Streckung der Arme!
- 5 einbeinige oder beidbeinige Landung



# FUSSTECHNIKEN – SPIEL MIT DEM BALL



## Passen/Flugball mit dem Spann

- 1 Laufbewegung zum Ball, Arm auf der Standbeinseite nach hinten führen, Oberkörper stabilisieren; Rotation in der Hüfte vermeiden
- 2 Die Ausholbewegung des Spielbeins beginnt bereits, bevor das Standbein den Boden berührt, die Hüfte ist fixiert und möglichst gestreckt
- 3 Standbein etwa eine Fußlänge neben dem Ball
- 4 Fuß ist gestreckt (Zehen Richtung Boden) und im Sprunggelenk fixiert, die Bewegung des Schussbeins geht gerade nach vorne, keine Rotation in der Hüfte!
- 5 Schussbein geht dem Ball nach



## Abstoß

- 1 Laufbewegung zum Ball, Arm auf der Standbeinseite nach hinten führen, Oberkörper stabilisieren; Rotation in der Hüfte vermeiden
- 2 Die Ausholbewegung des Spielbeins beginnt bereits, bevor das Standbein den Boden berührt; die Hüfte ist fixiert und möglichst gestreckt
- 3 Setzen des Standbeins etwa eine Fußlänge neben dem Ball
- 4 Fuß ist gestreckt (Zehen Richtung Boden) und dadurch im Sprunggelenk fixiert, die Bewegung des Schussbeins geht gerade nach vorne, keine Rotation in der Hüfte!
- 5 Schussbein geht dem Ball nach



# FUSSTECHNIKEN – SPIEL MIT DEM BALL



## Dropkick-Abschlag

- 1 Vorbereitung des Anwerfens
- 2 Ein- oder beidhändiges Anwerfen des Balles (Beachte: Die Qualität des Anwerfens hat großen Einfluss auf die Qualität des Abschlags!), Ball darf nicht zu nah am Körper geworfen werden
- 3 Ball auf Höhe des Standbeins kurz nach dem Aufprallen auf den Boden treffen
- 4 Körperverwindung, Arm der Standbeinseite schwingt zeitgleich mit dem Schussbein nach vorne, Fuß ist gestreckt und im Sprunggelenk fixiert, Bein schwingt aus der Hüfte und wird explosiv im Kniegelenk gestreckt
- 5 Schussbein geht dem Ball nach



## Volley-Abschlag

- 1 Torhüterin steht seitlich zur Schussrichtung mit der Standbeinseite zum Spielfeld
- 2 Einhändiges Anwerfen des Balles aus der Hand der Standbeinseite
- 3 Mit dem Anwerfen des Balles das Standbein in Schussrichtung aufsetzen
- 4 Das Schussbein beschreibt eine Kreisbahn, Oberkörper kippt etwas zur Standbeinseite ab, idealerweise bilden Standbein- und Körperflanke bis zum Kopf eine gerade Linie
- 5 Nach dem Schuss geht die Bewegung des Schussbeins weiter nach vorne dem Ball nach



# ZUROLL- UND ABWURFTECHNIKEN



## Zurollen

- 1 Das ballferne Bein leitet die Bewegung ein. Wird mit rechts zugerollt, ist links das Führbein.
- 2 Den Wurfarm nach hinten führen, während das Stützbein leicht einknickend mit der Fußspitze in Zielrichtung aufsetzt.
- 3 Das Stützbein setzt auf und der Wurfarm holt Schwung. Der Oberkörper ist leicht über das Knie nach vorne geneigt.
- 4 Den Körperschwerpunkt absenken, so dass der Wurfarm nahe zum Boden kommt.
- 5 Flach mit der notwendigen Schärfe in Zielrichtung rollen mit Blick aufs Ziel.



## Abwurf

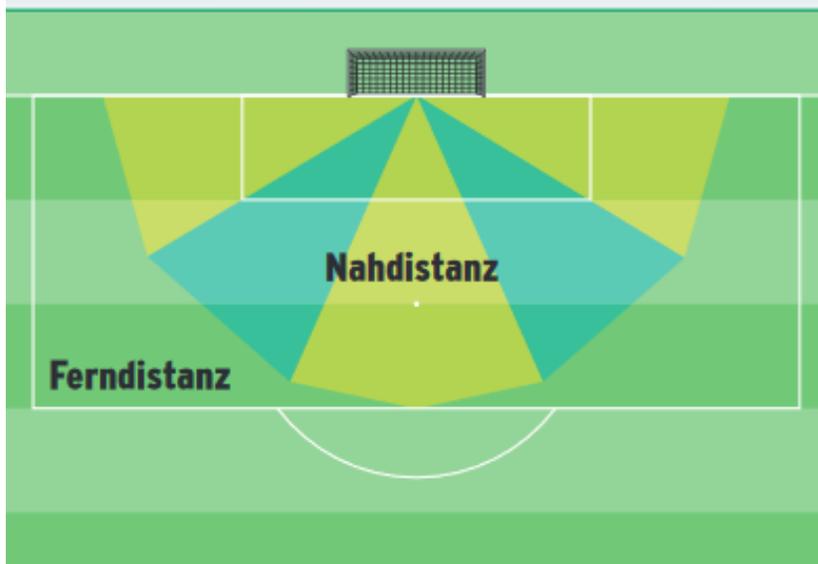
- 1 Gegenbein der Wurfarmseite wird nach vorne gebracht, Ball zwischen Innenhand und Unterarm eingeklemmt.
- 2 Mit dem Beginn des Kreuzschritts der Wurfarmseite wird der Ball nach hinten geführt.
- 3 Durch den schnellen Überkreuzschritt überholen die Beine den Oberkörper.
- 4 An den Überkreuzschritt schließt sich ein Stemmschritt mit dem Gegenbein an, die Fußspitze zeigt in Wurfrichtung, mit dem Aufsetzen des Fußes werden Knie und Hüfte der Wurfarmseite eingedreht und dadurch eine Rumpfverwindung (Vorspannung) erzeugt...
- 5 ...die auf den Schulter- und Armbereich übertragen wird. Fehler: Wurfarm sollte näher am Kopf geführt werden!





## TORWARTAKTIONEN DEFENSIVE – KENNENLERNEN DER TORSCHUSSZONEN

### Nah- und Ferndistanz



#### Torwartzonen

- Innerhalb der Zonen kann noch die Unterteilung zwischen Nah- und Ferndistanz vorgenommen werden.
- Eine angedeutete Kreisbahn in 16 Meter Entfernung von der Tormitte teilt den Strafraum in die Torschusszonen Nah- und Ferndistanz ein.
- Alle erläuterten Verhaltensweisen gelten insbesondere für die Nahdistanz!

# Torwartaktionen Defensive – Stellungsspiel



ZONEN 1 BIS 3	ZONENEINTEILUNG DES STRAFRAUMS	SCHÜSSE KÖRPERNAH	ZONE 2
<p><b>EINTEILUNG IN 3 ZONEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Für die systematische Analyse des Torwartspiels sowie für die daraus abzuleitenden Fehlerkorrekturen und die Entwicklung entsprechender Trainingsformen wird der Strafraum in 3 Zonen aufgeteilt.</li> <li>Je nach Zone gelten unterschiedliche Empfehlungen für den Torwart. So kann sein taktisches Verhalten besser beschrieben und erfasst sowie Fehler schneller erkannt, angesprochen und aufgearbeitet werden.</li> </ul>			<p><b>ZONE 2 = STÜTZ- UND KIPPZONE Bereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Äußere Begrenzung: Linie von der Tormitte über Torraumdeck</li> <li>Innere Begrenzung: Linie von der Tormitte bis zum Schnittpunkt Strafraumlinie/Torkreis</li> <li>Die abzudeckende 'Torbreite' beträgt nur ca. 3,5 Meter.</li> </ul> <p><b>Besonderheiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bei Nahdistanz-Schüssen ist immer noch kein Abdruck zum Sprung notwendig. Sie können oft ohne Fallen pariert werden.</li> </ul>
<p><b>ZONE 1 = STANDZONE Bereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Äußere Begrenzung: Tor- bzw. Grundlinie, innere Begrenzung: gedachte Linie Tormitte über Torraumdeck</li> <li>Die abzudeckende 'Torbreite' beträgt bei gutem Stellungsspiel nur ca. 2,5 Meter (Standzone).</li> </ul> <p><b>Besonderheiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beim Torschuss ist das Fallen nicht notwendig.</li> <li>Der Torhüter kann durch 'Großbleiben' das Tor mit Händen und Füßen abdecken, ohne zu springen.</li> </ul>			<p><b>ZONE 3 = ABDRUCKZONE Bereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Begrenzung: Dreieck von der Tormitte bis jeweils zu den Schnittpunkten Strafraumlinie/Torkreis</li> </ul> <p><b>Besonderheiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bei Torschüssen aus dem Zentrum rückt der Torhüter näher an den Ball heran (optimale Position ca. 4 bis 5 Meter vor dem Tor), um</li> <li>die Einschusszone für den Stürmer zu verkleinern und</li> <li>dem Angreifer durch Gegnerdruck einen präzisen Schuss zu erschweren.</li> </ul>

# TRAININGSMETHODIK UND DIDAKTIK DER VERMITTLUNGSANSATZ



## WAHRNEHMUNG

Bewertung der  
Spielsituation insgesamt

## ORIENTIERUNG

Erkennen, *dass* der Torwart bei der  
gegebenen Aktion eingreifen kann/muss

Erkennen, *wo* der Torwart  
eingreifen kann/muss

## HANDLUNG

VORPHASE  
In-Position-Bringen

Entscheiden, welche Technik/Taktik  
eingesetzt wird

HAUPTPHASE  
Durchführen der Bewegung

## FOLGEHANDLUNG

bei Ballkontrolle Entscheidung  
über Spielfortsetzung

bei allen anderen Situationen  
Neubewertung der Spielsituation (s. oben)



Im modernen Fußball musst du als Torhüter möglichst optimal ausgebildet sein. Dieser Ausbildungsleitfaden bietet allen Torwarttrainerinnen und -Trainern wichtige Orientierung für die Ausbildung ihrer Schützlinge. Denn wer hoch hinaus will, sollte nichts dem Zufall überlassen!

**MANUEL NEUER** • WELTTORHÜTER 2013

# TORWARTTRAINER - Ausbildungsstufen



Ausbildungsstufen	Voraussetzungen	Themenschwerpunkte
<b>3</b> <b>Profi- Lehrgang</b> (40 LE) DFB		 
<b>2</b> <b>Leistungs- Lehrgang</b> (40 LE) DFB		
<b>1</b> <b>Basis- Lehrgang</b> (40 LE) Landesverbände	<b>keine Lizenz</b> Torwarttrainer, Trainer, Jugendfußball, unterer Amateurbereich HFV Basislehrgang	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kennenlernen der Grundtechniken</li> <li>▶ Wissensgrundlagen Stellungsspiel</li> <li>▶ Allgemeine/spezifische Koordinationsschulung</li> <li>▶ Trainingsorganisation (z. B. die Mannschaft trainiert den Torwart)</li> </ul>

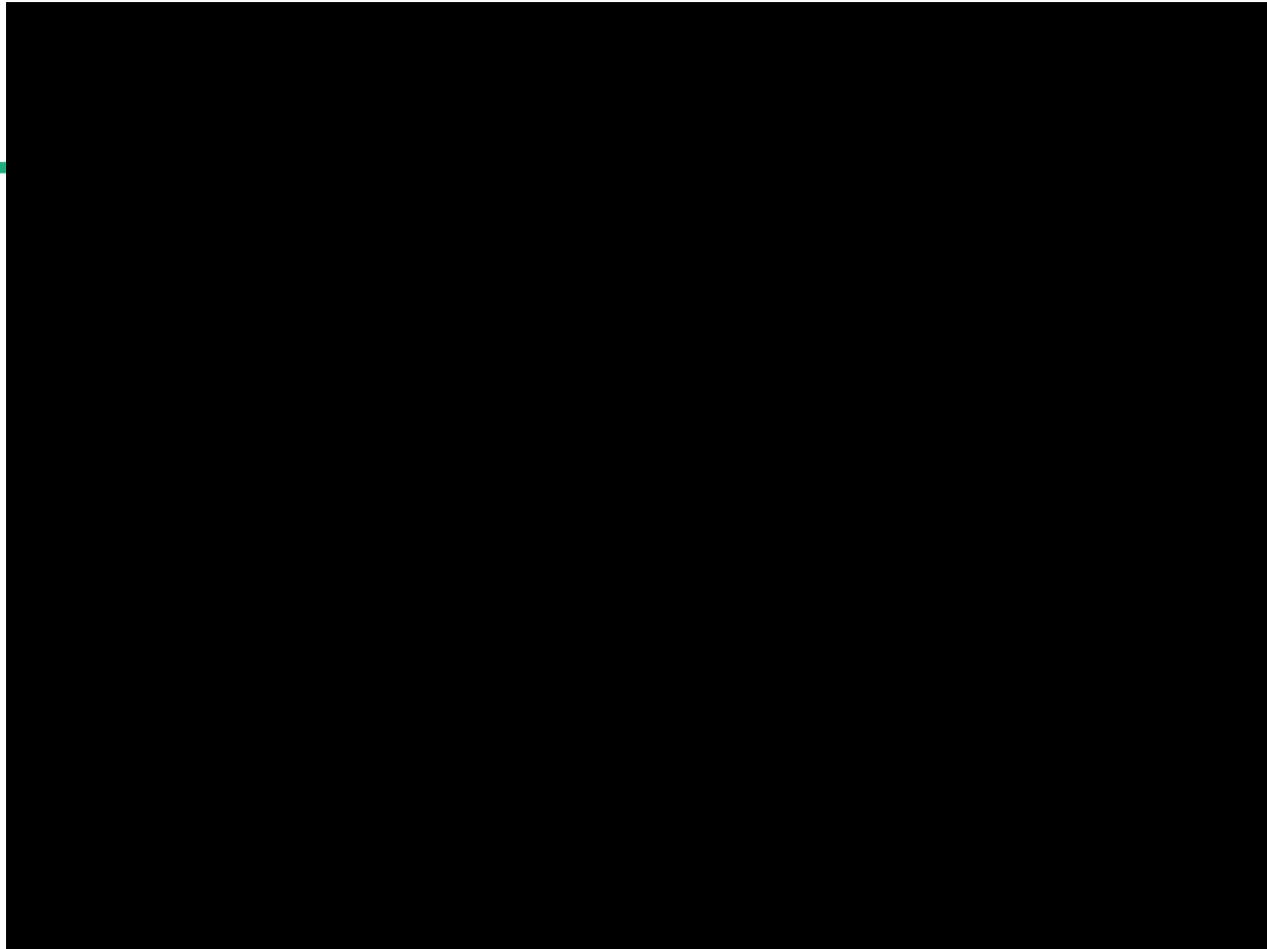
**Kurzschulungen für nicht lizenzierte Übungsleiter in den Kreisen/Regionen durch LV**  
 Torhütertraining für D- bis A-Junioren 8 LE



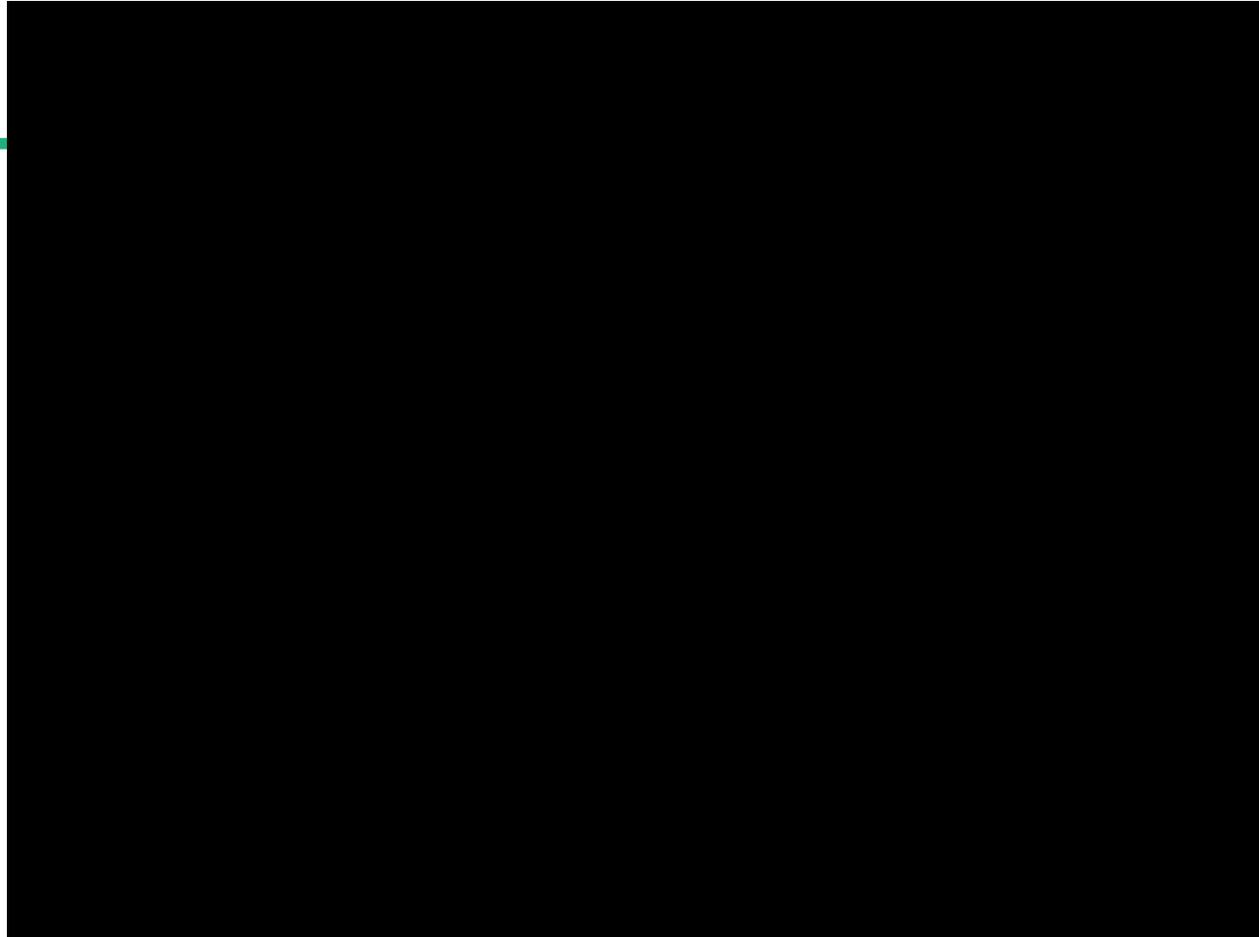
**DFB Online-Seminar**



**DFB Online-Seminar**



**DFB Online-Seminar**





**DA BRAUCHT ES NOCH ETWAS  
TORWARTRINING!!!**



**DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT UND VIEL  
SPASS BEIM TORWARTRINING**

