

DER COACH

DIE FACHZEITSCHRIFT FÜR FUßBALL-AMATEURTRAINER

empfohlen vom
BDFL BUND
DEUTSCHER
FUßBALL-LEHRER
Kompetenz im Fußball

Julii 07/2023

TORWART TRAINING



Qualifizierungen für Torwarttrainer/innen

Wir stellen alle vier Ausbildungsstufen für Torwarttrainer/innen in Deutschland vor.



Torwarttraining im Heimatverein

Ansätze, Ideen und Übungen: So trainiert ein Torwart im Verein gezielt allein.



Interview mit Thomas Köhler

Der ehemalige Fußballtorhüter und derzeitige Torwarttrainer gibt einen Einblick in seine Arbeit.

Inhalt

- 1 Editorial

- 2 **ANFORDERUNGSPROFIL TORWART**
- 3 Konditionelle-motorische Grundlagen
- 4 Taktische Grundlagen
- 6 Psychische Fähigkeiten

- 8 **DAS TECHNIK TRAINING**

- 14 **PRAXIS PLUS**
- 15 Praxis Einheiten

- 30 **QUALIFIZIERUNGEN FÜR TORWARTSTRAINER**
- 32 Torwart Basislehrgang
- 33 Torwart Leistungskurs
- 35 Torwart B-Lizenz
- 37 Torwart A-Lizenz

- 39 **MINISPIELE FÜR DAS TORWARTSTRaining**
- 45 Übungsformen

- 55 Interview mit Thomas Köhler

- 60 **TORWARTSTRaining IM HEIMATVEREIN**
- 63 Übungsformen

- 73 Impressum



Willkommen bei DerCoach

Deutschland hat sich einen Ruf als Torwartnation erarbeitet, und das nicht ohne Grund: Die deutschen Torhüter sind weltweit für ihre außergewöhnliche Qualität und Zuverlässigkeit bekannt. Dieser Erfolg ist das Ergebnis einer umfassenden und langen Torwartausbildungsphilosophie. In Deutschland wird großen Wert auf eine spezifische Ausbildung der Torhüter gelegt. Die Torwarttrainer und -ausbilder verfolgen eine ganzheitliche Herangehensweise, bei der technische, taktische, physische und mentale Aspekte gleichermaßen berücksichtigt werden. Ziel ist es, Torhüter zu entwickeln, die nicht nur über beeindruckende Reflexe und Fangtechniken verfügen, sondern auch das Spiel lesen können und als moderne „Feldspieler“ agieren.

Durch gezieltes Torwarttraining können die grundlegenden Fähigkeiten wie das Stellungsspiel in der Raumverteidigung, die Fang-

techniken in der Zielverteidigung, 1 gegen 1 Torwart Situationen, Abschlüsse und Abwürfe im Offensivspiel systematisch verbessert werden. Doch nicht immer gibt es Torwarttrainer in den Vereinen. Der Grundansatz für das Coach-Magazin „Torwarttraining“ ist das Aufzeigen von Möglichkeiten, wie Torhüter sowohl allein ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern als auch gezielt in das Mannschaftstraining eines Amateurrvereins integriert werden können.

Ergänzt wird dieses Hauptanliegen durch Wissenswertes zu Anforderungsprofilen, Qualifizierungsstufen sowie der methodischen Darstellung zum Techniktraining. Den Abschluss bildet ein Interview mit dem ehemaligen Profi und renommierten Torwarttrainer Thomas Köhler.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und erfolgreichen Anwenden.

Die im Magazin vorgestellten Übungsformen zielen auf das Torwarttraining von der Altersklasse U15 bis zu den Senioren ab.

Näheres auf S. 56

ANFORDERUNGS PROFIL TORWART

Ähnlich wie bei Fußballspielern müssen Torhüter ein komplexes Anforderungsprofil erfüllen. Aufgrund der Veränderungen im modernen Fußball hat sich dieses in den Jahren stark gewandelt. Besonders durch die Einführung des spielenden Torwarts wurde das Torwartspiel und damit das Anforderungsprofil um spezielle Eigenschaften erweitert. Ein Torwart, der früher überwiegend an seinen Abwehrqualitäten bemessen wurde, definiert sich heutzutage auch über seine fußballerischen und offensiven Fähigkeiten.

Im Grunde genommen muss das „Gesamtpaket“ stimmen: also eine optimale Kombination der nachfolgend aufgeführten Grundlagen und Voraussetzungen. Dabei funktionieren diese nicht isoliert – vielmehr ist das Zusammenspiel aller für eine hohe Leistungsfähigkeit entscheidend. Das wird besonders bei komplexen Handlungen und Entscheidungen eines Torwarts wie dem Herauslaufen oder dem Strafraumspiel deutlich.



KONDITIONELLE MOTORISCHE GRUNDLAGEN

KRAFT

- Schnelligkeit/Sprungkraft
- Stabilität/Robustheit

BEWEGLICHKEIT

- optimale Gelenkreichweite

SCHNELLIGKEIT

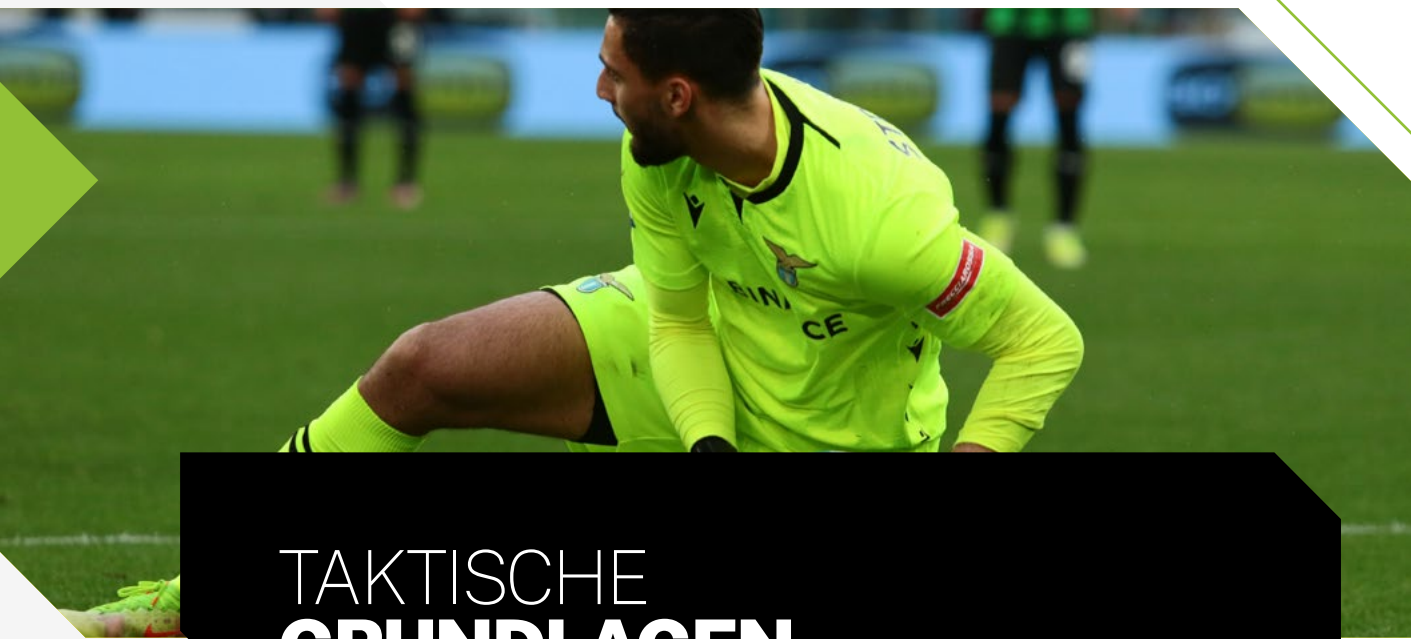
- kognitive Schnelligkeit
(Antizipation, Wahrnehmung, Entscheidung, Reaktion)
- motorische Schnelligkeit
(linear: Antrittsschnelligkeit, Grundschnelligkeit)
- multidirektionale
Schnelligkeit (Agilität)

AUSDAUER

- Grundlagenausdauer

BEWEGUNGS KOORDINATION

- Abstimmung von
Körper-/Arm-/Fußposition



TAKTISCHE GRUNDLAGEN

Defensive

Das Abwehren des Balls in der Zielverteidigung bzw. das Entschärfen des Balles in der Raumverteidigung stellen trotz zunehmender Bedeutung der Offensivqualitäten die zentralen Elemente in der Torwartausbildung dar. Daher ist eine gezielte und individuelle technische sowie taktische Ausbildung auf hohem Niveau unabdingbar, um eine gute Spielfähigkeit zu erlangen.

ZIELVERTEIDIGUNG

- situationsgemäße Anwendung der Torwarttechniken beim Torabschluss
- Stellungsspiel beim Torabschluss
- Lösen von 1-gegen-1 Torwart-Situationen im Strafraum

RAUMVERTEIDIGUNG

- Strafraumspiel bei hohen Flugbällen
- eigenes taktisches Verhalten und Organisation der Abwehr bei Standardsituationen
- antizipierendes Mitspielen
- Unterstützung bei der Organisation der Abwehr

Offensive

Moderne Torhüter müssen heutzutage über eine breite Palette an fußballerischen Fähigkeiten verfügen, um den Anforderungen des Spiels gerecht zu werden. Dazu gehören Fähigkeiten wie das Verarbeiten von Rückpässen mit beiden Füßen und das schnelle Weiterspielen des Balls.

Außerdem müssen sie taktisch kluge Entscheidungen hinsichtlich der Spielfortsetzung treffen, wenn sie den Ball besitzen. Im Angriff sind Torhüter oft die ersten offensiven Spieler und sollten den Feldspielern als Anspielstation zur Verfügung stehen. Ein gutes Verständnis der taktischen Spielweise sowie ein antizipierendes Mitspielverhalten sind hierbei von entscheidender Bedeutung, um erfolgreich zu sein. Zusammenfassend kann man sagen, dass moderne Torhüter nicht nur als reaktive Spieler auf dem Platz fungieren, sondern auch als aktive Teilnehmer des Spiels.

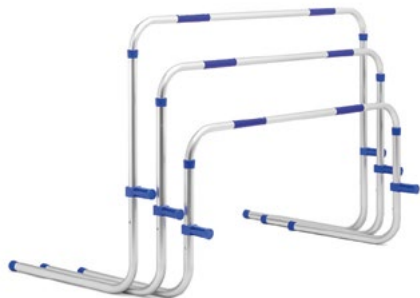
Variable Verfügbarkeit der Fusstechniken und deren taktische Anwendung

Variable Verfügbarkeit der Zuroll- und Abwurf-techniken und deren taktische Anwendung

antizipierendes Mitspielen

Für das perfekte Torwarttraining!

T PRO



T-PRO - Returnhürde

Moderne Returnhürden aus Aluminium, selbstständiges Wiederaufrichten nach dem Umfallen, je in 7 Stufen verstellbar, geeignet für Torwart- oder allgemeines Sprungtraining, stabil, sehr leicht und flexibel einsetzbar, klappbare Füße, platzsparend, Profiware

	Mini 78x40-60cm, 1,5kg	Midi 82x55-84cm, 2,0kg	Maxi 85x66-106cm, 2,4kg
Einzel	Art.Nr. 3865 nur € 32,90	Einzel Art.Nr. 2049 nur € 36,90	Einzel Art.Nr. 2049 nur € 42,90
5er Set	nur € 154,90	5er Set nur € 174,90	5er Set nur € 204,90

T PRO

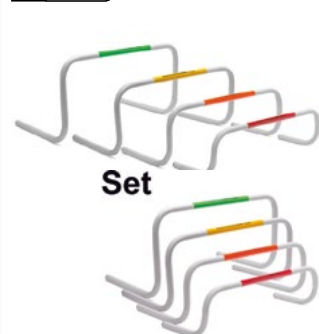


T-PRO Minihürde (höhenverstellbar)

Höhenverstellbar (20 - 30 cm), Breite: 60 cm, hochwertiges Material, Farbe: gelb/schwarz, ideal für Koordinations-, Sprint-, Sprung- und Agilitytraining, robuste Qualität

Art.Nr. 2589 nur € 5,90

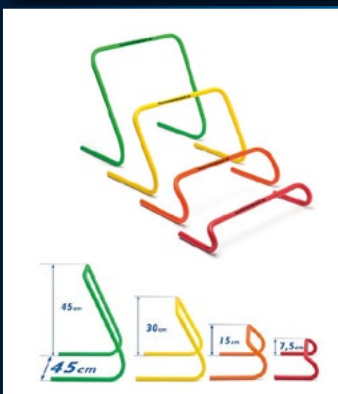
T PRO



T-PRO Minihürde Bounce-Back

Richtet sich selbst wieder auf, mehrere Höhen verfügbar (20 cm, 25 cm, 20 cm und 35 cm), Breite: 65 cm, hochwertiges Material, in weiß, ideal für Koordinations-, Sprint-, Sprung- und Agilitytraining, robuste Qualität

Einzel	Art.Nr. 2638 ab nur € 6,90
4er Set	Art.Nr. 2639 nur € 29,90



Minihürden - Breite: 45 cm (4 Höhen)

Breite: 45 cm, Höhen: 75 cm (rot), 15 cm (orange), 30 cm (gelb), 45 cm (grün), Material: flexibles und robustes PVC, Profiware

Art.Nr. 1921 ab nur € 2,90



Leiterhürde - Höhe: 52 cm

Hochwertig, 1 bzw. 5 komplette Leiterhürden, Pylonen: 2 Stück, Pylonenhöhe: je ca. 52 cm, Lochhöhen: 12-24-36-48 cm, Aufsteck-Kombi-Leitern: 2 Stück, max. Hürden-Höhe mit Leitern: 84 cm, Stangen: 1 Stück, Stangenlänge: ca. 1,20 m, Farben Kegel: gelb, rot, grün oder blau, Farbe Hürdenstange: gelb, robuste Qualität, Profiware

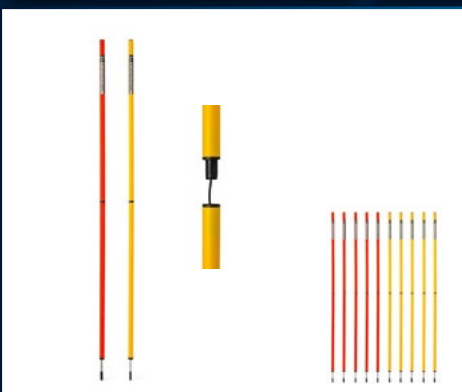
Einzel	Art.Nr. 2745 nur € 22,90
5er Set	Art.Nr. 2746 nur € 109,90



Slalomstangen - Hürdenband (elastisch)

Länge: ca. 160 cm (ungedehnt), Höhe: ca. 4 cm, Farbe: Blau, Material: Gummi, Einsatzgebiete: Koordinations- und Sprungtraining

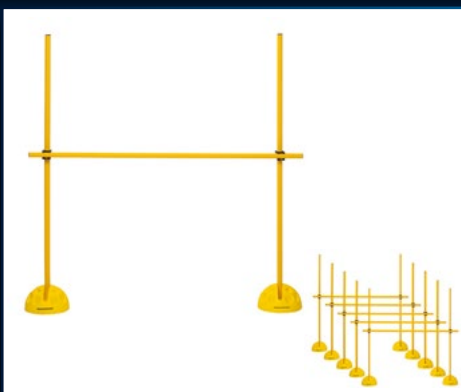
Art.Nr. 1904 nur € 3,90



Slalomstange 160 cm - 2-teilig

Hochwertig, Länge: 160 cm, Ø: 25 mm, in gelb und rot, in 2 Hälften zerlegbar, robustes PVC-Schraubgewinde, vereinfachter Transport, inkl. Schutzkappe, aus stabilem und robustem PVC, Profiware

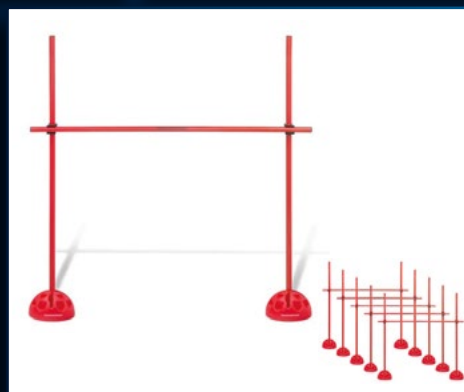
Einzel	Art.Nr. 2688 nur € 3,70
10er Set	Art.Nr. 2690 nur € 34,90



Kombi-Hürden-System (120 cm) - Farbe: Gelb

Trainingshürden aus Kunststoff, 2 Standfüße, 3 Kombi-Stangen u. 2 Kombi-Clips. Ideal für Lauf-, Sprung- und Koordinationsübungen. Höhen: bis zu 120 cm, Breite: bis zu 120 cm, in gelb

Einzel	Art.Nr. 1015 nur € 22,90
5er Set	Art.Nr. 1067 nur € 109,90



Kombi-Hürden-System (120 cm) - Farbe: Rot

Trainingshürden aus Kunststoff, 2 Standfüße, 3 Kombi-Stangen u. 2 Kombi-Clips. Ideal für Lauf-, Sprung- und Koordinationsübungen. Höhen: bis zu 120 cm, Breite: bis zu 120 cm, in rot

Einzel	Art.Nr. 4093 nur € 22,90
5er Set	Art.Nr. 4094 nur € 109,90

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nähezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preisänderungen, die die Verfassung des Produkts dienen, behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten.
WEEE-ID: 99635539

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

Psychische Fähigkeiten

*Persönlichkeit
Dominanz
Präsenz
Souveränität*

Die Anforderungen an die Persönlichkeit eines Torwarts sind in der Tat sehr komplex. Die Rolle des Torwarts im Fußball ist von entscheidender Bedeutung, da eine einzige Fehlentscheidung oder ein Fehler zu einem Gegentor führen können. Deshalb muss ein Torwart nicht nur über die notwendigen technischen und taktischen Fähigkeiten verfügen, sondern auch über eine starke Persönlichkeit.

Ein Torwart muss in der Lage sein, verschiedene Spielsituationen richtig einzuschätzen, schnelle Entscheidungen zu treffen und auch mit den Konsequenzen umgehen können. Mut, Konzentration, Willensstärke und mentale Widerstandsfähigkeit sind wichtige Voraussetzungen, um ein erfolgreicher Torwart zu sein. Ein Torwart muss die grundlegende Fähigkeit besitzen, in stressigen und kritischen Situationen die Ruhe zu bewahren und seine Leistung aufrechtzuerhalten.

- Verantwortungsbewusstsein für sich und das Team - Entscheidungen treffen - Kommunikationsfähigkeit
- hohe Konzentrationsfähigkeit - Widerstandsfähigkeit in Turnier und Spiel
- Willensstärke - emotionale Stärke - mentale Stärke
- Initiative in Stresssituationen – Risikobereitschaft
- Leidenschaft für die Spielposition – Identifikation
- Selbstmanagement im Training, Spiel und Umfeld



Für das perfekte Torwarttraining!

T PRO



T-PRO Snatcher

Auge-Hand-Koordination, Spezialgadget mit innovativer Form für das Training von Reaktion, Reflexen und Schnelligkeit. ca. 20 x 20 x 4 cm, Gewicht ca. 268 g, Material: Gummi, tolle Optik, hochwertige Profiware

Art.Nr. 3819 nur € 12,90



Augenklappe

Verbessert Reaktionszeit gegenüber Abwehrspielern, steigert Selbstvertrauen, fördert Spielfähigkeit u. Spielintelligenz, 2 Größen: Kinder u. Erwachsene, in schwarz, verstellbarer, elast. Gummiband, weiches, gepolstertes Kissen, bequemer Tragekomfort, hochwertig, Profiware

Art.Nr. 2303 ab nur € 0,70

T PRO



T-PRO Lochbrille (Rasterbrille)

Für das Training der Augenmuskulatur, das Punktraster entspannt lichtgestresste Augen, aus Kunststoff, verstellbarer, elastischer Riemen, weiche, flexible Plastikfassung, bequemer Tragekomfort, bestens geeignet für alltägliche Benutzung (Sport, Lesen, Arbeiten, etc.), Profiware

Art.Nr. 3964 nur € 3,90

T PRO



T-PRO Dribbelbrille - Heads Up

Für das optimale Training der Ballkontrolle. Die Dribbelbrille verhindert jeglichen Blick nach unten. Man ist gezwungen den Ball zu dribbeln, ohne diesen zu sehen. Darüber hinaus wird das Sichtfeld nicht eingeschränkt. Profiware

Art.Nr. 2203 nur € 2,50

T PRO



T-PRO Ball Reflector

Maße: 40 x 40 cm (B x H), Material: elastischer Kunststoff, genaues Abprallen durch handliches Design, nur ca. 3 kg (sehr handlich), absolute Profiware mit optimalem Pralleffekt

Art.Nr. 2225 nur € 39,90



Lieferung ohne Tor

Goal-Downsizer (Torverkleinerer)

Für Jugendfußballtore 5 x 2 m, Banner: 1x Querlatte - ca. 495 x 50 cm, 2x Torpfosten - ca. 155 x 25 cm, inkl. Tragetasche, inkl. Spanngummis, inkl. 2x Sandsack, in blau/weiß, einfache und schnelle Montage, geeignet für drinnen und draußen. Der Goal-Downsizer trainiert die Spieler, den visuellen Fokus auf die richtigen Torzonen zu legen. Sie lassen sich schnell, je nach Trainingssituation, individuell und flexibel montieren. Die an den Torpfosten-Bannern angebrachten Sandsäcke, sorgen hierbei für Straffheit und besten Halt.

Einzel Art.Nr. 4028 nur € 89,90
2er Set nur € 169,90



Trainingsschnur (elastisch)

Hochwertig, aus Natur-Kautschuk-Fäden, Länge 10 m (ø 8 mm), ideal um Sprungkraft, Beweglichkeit und das Positionsspiel zu trainieren, vielseitig verwendbar, auch in Verbindung mit Slalomstangen oder als Netzerersatz einsetzbar

Art.Nr. 1995 nur € 11,90



Box-Reflex-Ball-Set - Fightball

Hochwertig, inkl. 2 Bällen, inkl. bequemes, einstellbares Stirnband, in schwarz (für Anfänger), rot (für Fortgeschrittene), ø ca. 6 mm, für das Training von Reaktion, Koordination, Beweglichkeit, Reflexen und Schnelligkeit, geringeres Verletzungsrisiko durch weiche Oberfläche, Profiware

Art.Nr. 3206 nur € 4,90



Erima Torwarthandschuhe - 8 Größen

Einstiegsmodell, Größen: 3 bis 10, Innenhand: 3 mm Soft Latex für guten Grip, Oberhand: Weiche Latex-Oberhand, negativer Schnitt für opt. Passform und Ballgefühl, kurzer Riegel mit Klettverschluss, Easy-Entry-System, geprägte Punch Zone für sicheres Fausten, verlängerte Bandage für perfekten Sitz, atmungsaktive Airmesh-Schichten, mit Flex Cut

Art.Nr. 4042 nur € 12,90



Mobile - Torwart-Sichtblende

Inkl. 2 Slalomstangen 170 cm (Ø 32 mm, gelb), 1 Sichtschutztuch (300 x 60 cm, blau), 2 Halterungen zur Spannschleibefestigung, 2 Spannschleife, 4 U-Heringe (Metall), Aufbaumaß ohne Spannschleife: ca. 300 x 170 cm (B x H), einfacher und schneller Aufbau, stabiler Halt, Profiware

1 Tuch Art.Nr. 2008 nur € 49,90
2 Tücher nur € 64,90

Tasche Art.Nr. 2319 nur € 10,90

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahzu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preisänderungen, die die Verbesserung des Produkts dienen behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten. WEEE-ID: 99635539

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

Das Technik Training



Wie trainiere ich eine bestimmte Torwart-Technik?

Laut dem DFB Leitfaden für das Torwartspiel orientiert sich das Techniktraining immer an dem Technikleitbild der jeweils zu erlernenden Fertigkeit. Wer als Trainer seinem Torwart etwas vermitteln will, führt anhand eines Soll-Ist-Vergleichs eine Fehleranalyse durch:

SCHRITT 1

SOLL-WERT-BESTIMMUNG

Der Trainer muss zunächst eine klare Idee vom optimalen Bewegungsablauf der zu vermittelnden Technik haben: der Soll-Wert. Idealerweise ist dies eine bildliche Vorstellung im Kopf, sozusagen eine Filmsequenz, die sich vor dem inneren Auge abspielt.

SCHRITT 2

IST-WERT-BESTIMMUNG

Als zweites muss der Bewegungsablauf des Torwarts analysiert werden: der Ist-Wert. Dazu führt der Torwart die technische Zielform isoliert durch. Diese „Filmsequenz“ speichert der Trainer ebenfalls in seinem Kopf ab.

SCHRITT 3

FEHLERANALYSE

Als letztes werden beide Bewegungsabläufe überlagert. Überall dort, wo die beiden Sequenzen nicht deckungsgleich sind, wird in der Trainingsarbeit angesetzt. Dabei empfiehlt es sich, mit dem oder den Hauptfehler(n), d. h. den groben Abweichungen, zu beginnen.

A Fehlerkorrektur nach dem Soll-Ist-Vergleich

Beim Erlernen von Torwarttechniken ist es wichtig, sich an der optimalen Bewegungsausführung zu orientieren. Allerdings ist es auch wichtig, zu verstehen, dass Fehler beim Üben unvermeidlich sind und dass nicht jeder Fehler gleich zu bewerten ist.

Einige Fehler können schwerwiegend sein und müssen sofort korrigiert werden, um ein Tor zu verhindern. Andere Fehler sind weniger wichtig und können in einem späteren Stadium korrigiert werden.

Es ist wichtig, die Bedeutung eines Fehlers im Kontext des Trainings und des langfristigen Ziels zu verstehen. Eine falsche Technik oder eine schlechte Bewegungsausführung kann auch langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit des Torwarts haben. Daher ist es wichtig, Fehler frühzeitig zu erkennen und zu korrigieren, um Verletzungen vorzubeugen.



B Kategorisierung von Fehlern und Ursachenforschung

Hauptfehler – Nebenfehler – Folgefehler

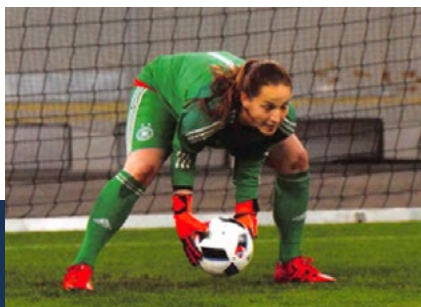
Um die Schwere von Fehlern zu beurteilen, sollte sich der Trainer an verschiedenen Kriterien orientieren. Ein Hauptkriterium ist, ob der Fehler das Gelingen der richtigen Bewegungsausführung maßgeblich beeinträchtigt oder nicht. Hauptfehler sollten immer priorisiert werden, da sie die Grundlage für eine korrekte Ausführung der Technik darstellen.

Wenn der Hauptfehler behoben ist, können sich Trainer und Torwart den Nebenfehlern widmen. Diese beziehen sich in der Regel auf kleinere Aspekte der Bewegung und haben keinen direkten Einfluss auf die Gesamtleistung des Torwarts. Folgefehler hingegen entstehen aufgrund von vorherigen Fehlern und können von deren Korrektur abhängen oder müssen separat behandelt werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Korrektur von Fehlern ein schrittweiser Prozess ist und Zeit und Geduld erfordert. Daher sollten Trainer und Torwart gemeinsam Prioritäten setzen und systematisch vorgehen, um die Technik Schritt für Schritt zu verbessern.



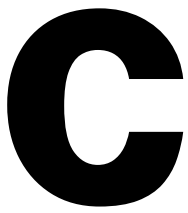
SOLL-WERT



IST-WERT



FEHLERANALYSE



Fehler korrigieren – Fehler abstellen – Besser werden!

Trainingsmethodik und -didaktik

Die analytische Tätigkeit des Trainers besteht also aus dem Vergleich von Soll- und Ist-Wert. Die Fehlerkorrektur ist der logische nächste Schritt. Darüberhinaus kommt dem Trainer jedoch eine didaktisch-methodische Aufgabe zu: Er muss auch wissen, wie, also mit welchen Übungsformen und Übungsvariationen die gewünschten Änderungen bewirkt werden können.

Zielgerichtetes Üben in der zeitliche Abfolge

Die Anforderungen, die ein Torwart bei jeder Aktion erfüllen muss, lassen sich in eine zeitliche Abfolge bringen. Einen guten Torwart erkennt man daran, dass er diesen Ablauf effektiv beherrscht. Dabei sind die Faktoren Zeit (schnelles Wahrnehmen, Bewerten, Erkennen und Entscheiden), Koordination (In-Position-bringen) und Technik/konditionelle Eigenschaften (Durchführen der Bewegung) die leistungslimitierenden Kenngrößen. Ziel des Trainings ist es, alle genannten Faktoren zu schulen und zu optimieren.

Isoliertes Training vs. Mannschaftstraining

Das isolierte Torwarttraining kann streng genommen nur einige dieser Faktoren vermitteln: in erster Linie Technik, konditionelle Eigenschaften und Koordination. Auch der individualtaktische Bereich (z. B. 1-gegen-Torwart-Situationen) kann geschult werden. Dagegen sind die Möglichkeiten der Vermittlung komplexer taktischer Entscheidungen (Abfangen von Flanken, Ablaufen von Steilpässen) stark limitiert. Und gerade das Erkennen, Einschätzen und Bewerten von Spielsituationen mit den daraus entstehenden Handlungskonsequenzen lässt sich am besten in komplexen Übungs- und Spielformen mit der Mannschaft trainieren.

Zeitliche Abfolge der Torwarthandlung

Wahrnehmung

Bewerten der gesamten Spielsituation.

Orientierung

Erkennen, dass der Torwart bei der relevanten Aktion eingreifen kann/muss.

Erkennen, an welcher Stelle sich der Torwart einschalten kann/muss.

Handlung

VORPHASE
In-Position-Bringen

Entscheiden, welche Technik/Taktik zum Einsatz kommt.

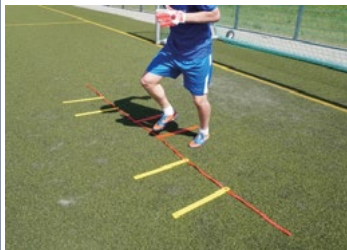
HAUPTPHASE
Ausführen der Bewegung

Folgenhandlung

Bei Ballkontrolle: Entscheidung über Spielfortsetzung treffen.

Bei allen anderen Situationen: Neubewertung der Spielsituation (siehe oben).

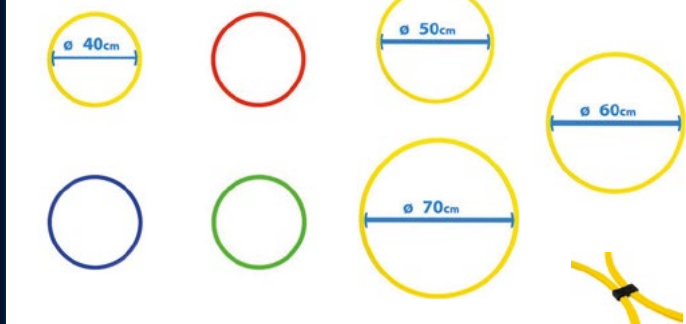
Für das perfekte Torwarttraining!



Torwart-Koordinationsleiter - flach

Hochwertig, Länge: 3,5 m, Breite: ca. 50 cm, 6 flache, verstellbare Sprossen, Farbe: gelb / rot, sehr flexibel und stabil, nahezu unkaputtbar, inkl. Tasche, geeignet für Hartplatz, Rasenplatz oder Halle, Profiqualität

Art.Nr. 2158 nur € 6,90



Koordinationsringe - verschiedene Durchmesser

Hochwertig, 4 Farben gelb, rot, blau und grün bei Ø: 40 / 60 cm, 3 Farben gelb, rot und grün bei Ø: 50 cm, 2 Farben gelb und rot bei Ø: 70 cm, Material: flacher, robuster Kunststoff, Profiware

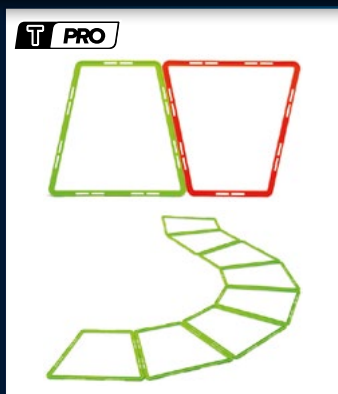
Ø 40 cm Art.Nr. 2836 nur € 1,00
Ø 50 cm Art.Nr. 2837 nur € 1,50
Ø 60 cm Art.Nr. 2838 nur € 2,00
Ø 70 cm Art.Nr. 2839 nur € 2,50
Verbindungsclip Art.Nr. 3130 nur € 0,90



Agility - Koordinationskreuz

Modernes Agility-Koordinationskreuz aus weichem belastbarem Kunststoff inkl. Tasche. Für ein spezielles Koordinations- und Sprungkrafttraining. Länge der Sprossen: je 42 cm, Breite je 3 cm, Sprossenfarben: rot, grün, blau, gelb

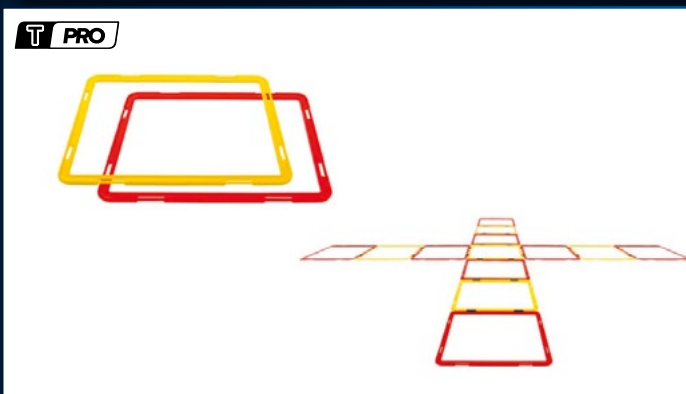
Art.Nr. 1097 nur € 4,90



T-PRO Agility Trapez - 2 Farben

Länge: ca. 50 cm, Breite oben: 30 cm, Breite unten: 51 cm, sehr flexibel und stabil, nahezu unkaputtbar, Farben: neongrün oder orange, mit oder ohne Verbindungsclip verwendbar, Profiqualität

Art.Nr. 2773 nur € 2,90



T-PRO Agility Quadrat - 2 Farben

Hochwertig, für ein vielseitiges Koordinationstraining, Farben: rot, gelb, Maße: 40x40 cm, sehr flexibel und stabil, nahezu unkaputtbar, mit oder ohne Verbindungsclip verwendbar, Profiqualität

Art.Nr. 4026 nur € 2,90



Hürden-Koordinationsleiter

46-teilig, inkl. Tragetasche, inkl. 18 Mini-Pylonen - H: 10 cm in rot, inkl. 27 Hürdenstangen - L: 50 cm in gelb, Maße insg.: ca. 2,50 x 1,00 x 0,5 m, in rot/gelb, sehr flexibel und stabil, vielseitig verwendbar, geeignet für Hartplatz, Rasenplatz oder Halle, Profiqualität

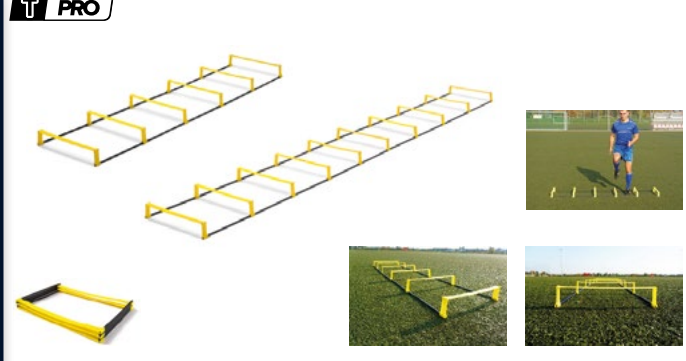
Art.Nr. 3810 nur € 49,90



Koordinationsleitern flach

Hochwertige Trainingsleiter aus Kunststoff, L: 6m, B: ca. 42 cm, Sprossenmaße: 42 x 3 cm, 12 flache, verstellbare Sprossen (11 Felder), variable Sprossen, sehr flexibel und stabil, nahezu unkaputtbar, inkl. Tasche, geeignet für Hartplatz, Rasenplatz oder Halle, Profiqualität

Art.Nr. 292 nur € 12,90



T-PRO Hürdenleiter (klappbar)

aufklappbare Sprossen, schnell zusammenfaltbar, einfacher Auf-/Abbau, sehr flexibel u. stabil, nahezu unkaputtbar, Farbe: schwarz-gelb, Profiqualität Inkl. Tasche

6 Sprossen Art.Nr. 2273 nur € 14,90 10 Sprossen Art.Nr. 2361 nur € 19,90

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preisänderungen, die die Verbesserung des Produkts dienen, behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten. WEEE-ID: 99635539

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de



Praxis Plus

Im modernen Torwarttraining finden zunehmend innovative Trainingsgeräte ihre Verwendung, um die spezifischen Fähigkeiten von Torhütern zu verbessern. So ermöglicht der Rebounder das gezielte Training der Reflexe und Ballkontrolle. Reaktionsbälle schulen die Hand-Auge-Koordination und Schnelligkeit der Torhüter. Mit Abfälschern können sich Torhüter schneller auf unvorhersehbare Situationen einstellen und ihre Abwehrtechniken optimieren. Power-Bungee-Widerstandsgurte bieten eine herausfordernde Widerstandsübung, um die Explosivkraft und Sprungkraft der Torhüter zu steigern. Im Folgenden werden effektive Übungen vorgestellt, die ein Torwarttraining ohne speziellem Torwarttrainer ermöglichen. Benötigt werden ein, zwei zusätzliche Akteure. Zudem kommen gezielt innovative Trainingsartikel zum Einsatz.



PP1

Rebouncer Fangtechnik



Video ansehen

Trainingshilfen

5-6 Bälle
1 Großfeldtor
1 Rebounder

Organisation

Den Rebounder ungefähr 5 Meter vor dem Tor auf Höhe des rechten Torpfostens mit der Öffnung zum Torhüter aufbauen.

Variation

Sowohl links als auch rechts einen Rebounder aufstellen: Der Trainer sagt den Rebounder an, welcher bespielt werden soll.

Coaching-Tipps

Ball mit den Beinen abblocken.
Druck auf den Trainer ausüben.

Übungsablauf

Der Trainer und der Torhüter stehen sich in einer Entfernung von 8 Metern gegenüber. Der Torhüter wirft den Ball 3-Mal mit einer Hand von unten auf den Rebounder und fängt den abprallenden Ball mit beiden Händen ab. Nach dem 3. Wurf rollt er den Ball flach auf den Trainer. Der Trainer nimmt den Ball an und dribbelt auf den Torhüter. Der Torhüter läuft seinem gerollten Ball hinterher, verkleinert so den Winkel für den Trainer und auf das Tor und übt Druck auf den Trainer aus. Den Schuss, den der Trainer auf das Tor abgibt, blockt der Torhüter mit den Beinen ab. Im Anschluss begeben sich beide auf ihre Ausgangspositionen und die Übung wird fortgesetzt.

Material

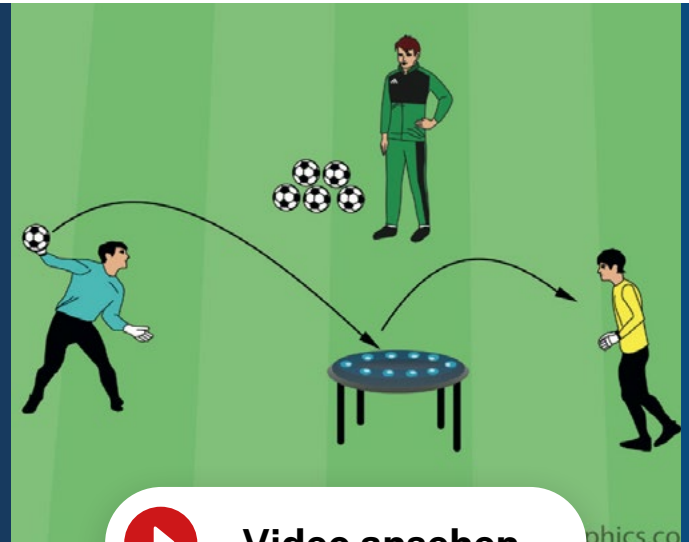
Rebounder

ERHÄLTlich BEI

TEAMSPORTBEDARF.DE

PP2

Smash Rebounder Duell



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

2-3 Bälle
1 Smash Rebounder

➤ Organisation

2 Torhüter (Rot und Blau) stehen sich in einer Entfernung von 7 Metern gegenüber. Dazwischen ist 1 Smash Rebounder aufgestellt.

➤ Variation

Den Ball nur mit 1 Hand spielen: die jeweilige Hand wird vom Trainer vorgegeben.

➤ Coaching-Tipps

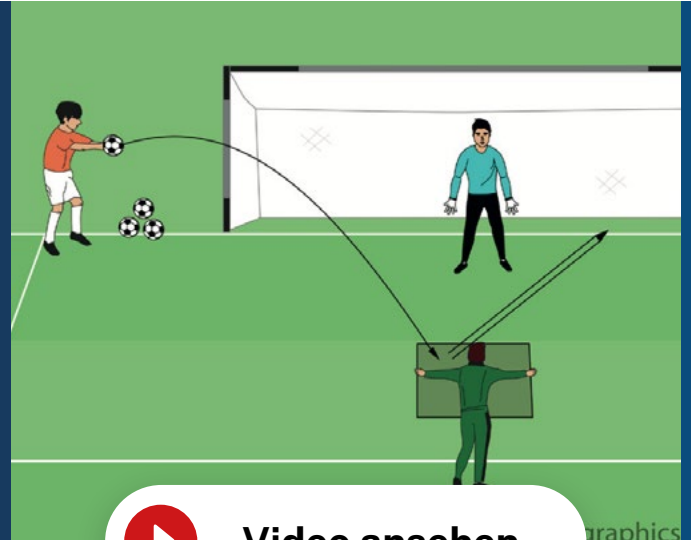
Bälle pritschen.
Stets beide Hände am Ball.

Übungsablauf

Der Torhüter spielt sich den Ball selbst vor und pritscht ihn mit beiden Händen wie beim Volleyball auf den Rebounder. Der andere Torhüter nimmt den reflektierten Ball mit dem 1. Kontakt wie sein Gegner mit beiden Händen auf und pritscht ihn ebenfalls mit dem 2. Kontakt auf den Rebounder. Nach diesem Muster setzt sich die Übung nun weiter fort. 1 Punkt gibt es, wenn der gegnerische Torhüter den Rebounder nicht trifft oder der Ball beim Gegner den Boden berührt. Die Spielzeit beträgt insgesamt 3 Minuten.

PP3

Reaktionstraining



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

6-7 Bälle
1 Torwart-Rebounder
1 Großfeldtor
1 Pylone

➤ Organisation

Der Torhüter steht in seinem Tor.
7 Meter von ihm entfernt befindet sich der Trainer an der Pylone.
Dieser hält 1 TW-Rebounder in den Händen.

➤ Variation

2 Zuspieler befinden sich rechts und links neben dem Tor: Sie werfen den Ball abwechselnd auf den Trainer.

➤ Coaching-Tipps

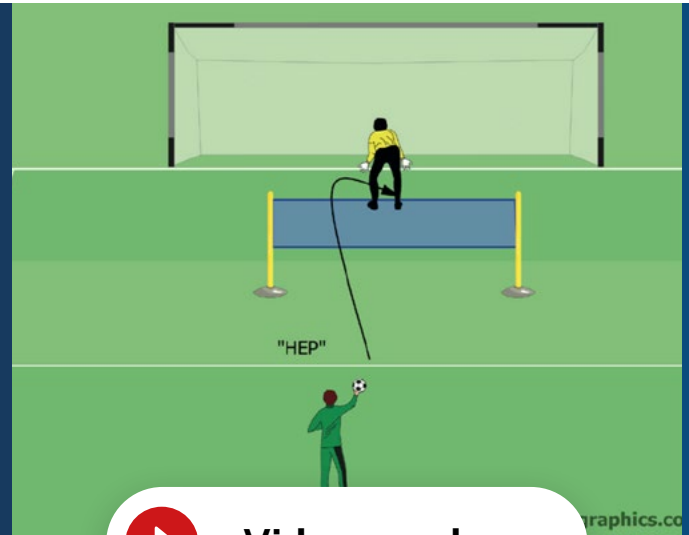
Ball sichern.
Reflex.

Übungsablauf

Rechts neben dem Tor, auf der Grundlinie, steht ein Spieler mit Ball in der Hand. Diesen Ball wirft der Zuspieler als Einwurf dem Trainer zu. Der Trainer lässt den Ball nun mit dem TW-Rebounder in den Händen flach oder hoch, als Aufsetzer oder direkt, auf das Tor abprallen. Der Torhüter muss auf diesen Abpraller reagieren und den Ball parieren. Im besten Fall hält er den Ball sicher fest. Danach begibt der Torhüter sich in seine Ausgangsposition. Mit dem nächsten Einwurf des Spielers auf den Trainer setzt sich die Übung nach dem Muster weiter fort.

PP4

Keine Sicht



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

7-8 Bälle
Sichtblende

➤ Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

➤ Variation

Wurfdistanz verändern.

➤ Coaching-Tipps

Der Trainer achtet darauf, dass der Torhüter den Ball sicher fängt.

Übungsablauf

Der Torhüter steht in der Mitte des Tores auf der Torlinie mit dem Rücken zum Trainer. Die Sichtblende steht 5 Meter vor ihm. Auf Signal des Trainers dreht er sich und bekommt einen Ball über die Sichtblende zugeworfen, welchen er sichert. Danach dreht er sich wieder mit dem Rücken zum Trainer und bekommt bei erneutem Signal einen Ball als Aufsetzer unter die Sichtblende zugespielt. Das Werfen des Balles über und unter die Sichtblende kann und soll variiert werden.

Material

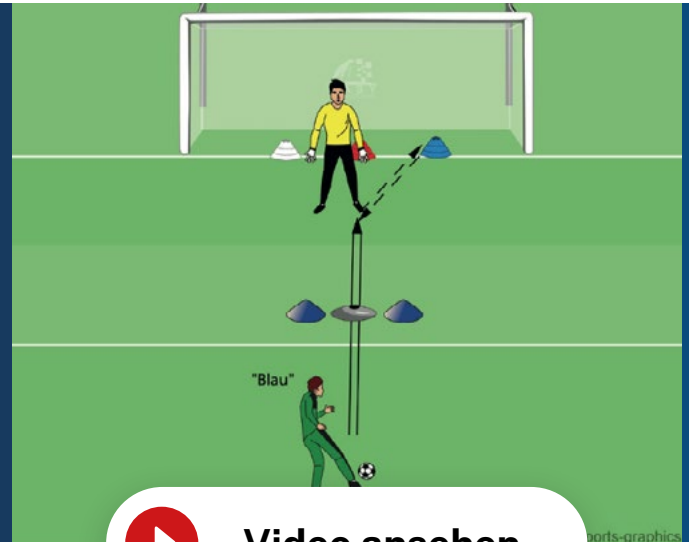
➤ Mobile Torwart-Sichtblende

ERHÄLTlich BEI

TEAMSPORTBEDARF.DE

PP5

Reflextraining



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

3-4 Bälle
3 T-PRO Ball Deflector
3 verschiedene Hütchen
Sichtblende

➤ Organisation

Hinter dem Torhüter auf der Torlinie 3 Hütchen (1 Rotes, 1 Blaues und 1 Weißes) in einem Abstand von 1 Meter aufstellen.

➤ Variation

Der Torhüter steht in seiner Ausgangsposition mit dem Rücken zum Trainer.

➤ Coaching-Tipps

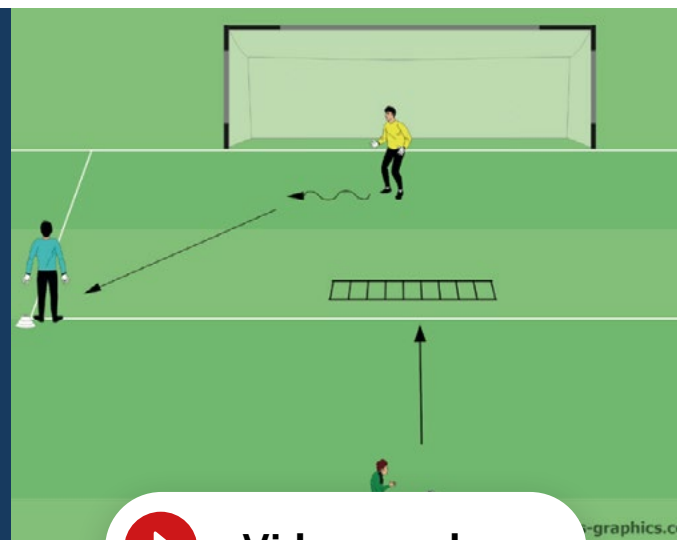
Vororientierung.
Reflex.

Übungsablauf

Der Torhüter steht 1 Meter vor seinem Tor. Hinter ihm befinden sich 3 Hütchen in 3 unterschiedlichen Farben. Der Trainer steht ihm in einer Entfernung von 10 Metern mit den Bällen gegenüber. Zwischen Torhüter und Trainer stehen 3 Abfälscher nebeneinander. Der Trainer signalisiert den Start der Übung, indem er eine Farbe ruft (z.B. "Weiß"). Der Torhüter dreht sich so schnell wie möglich und berührt das entsprechende Hütchen mit der Farbe. Danach bekommt er einen Ball vom Trainer zugespielt, welcher abgefälscht wird. Diesen sollte er, wenn möglich, sicher abfangen und dem Trainer wieder zurückrollen. Im Anschluss ruft der Trainer die nächste Farbe (z.B. "Blau"), zu welcher sich der Torhüter bewegt, um danach in Erwartung des nächsten Balls zu sein.

PP6

Komplizierter Spelaufbau



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

7-8 Bälle
Abfälscher

➤ Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

➤ Variation

Passdistanz verändern.

➤ Coaching-Tipps

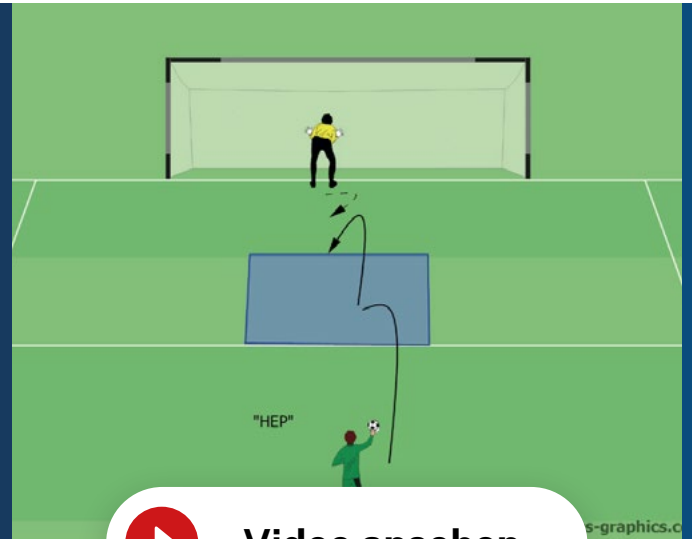
Saubere Ballmitnahme.

Übungsablauf

Der Torhüter steht in der Mitte des Tores auf der Torlinie. Der Abfälscher befindet sich 5 Meter vor ihm. Der Trainer spielt einen abgefälschten Ball, den der Torhüter mit dem Fuß verarbeiten muss. Der Torhüter nimmt den Ball in die Bewegung mit und muss den Ball zu einem weiteren Torhüter spielen.

PP7

Nasse Angelegenheit



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

7-8 Bälle
Torwartplane

➤ Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

➤ Variation

Schussdistanz verändern.

➤ Coaching-Tipps

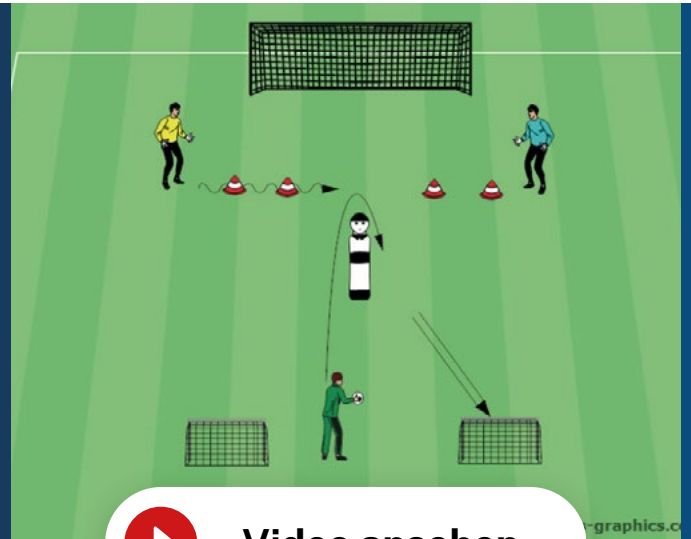
Der Trainer achtet darauf, dass der Torhüter dem Ball aktiv entgegen geht.

Übungsablauf

Der Torhüter steht in der Mitte des Tores auf der Torlinie mit dem Rücken zum Trainer. Die Torwartplane befindet sich 5 Meter vor dem Tor. Auf Signal des Trainers dreht sich der Torhüter, bekommt einen Volley auf die Plane zugespielt und sichert den Ball.

PP8

Komplexübung mit Dummy



Video ansehen

Trainingshilfen

- 7-8 Bälle
- 1 Dummy
- 2 Minitor
- 4 Markierungshütchen

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Variation

Wurfdistanz verändern.

Coaching-Tipps

Kommando vom Torhüter.geht.

Übungsablauf

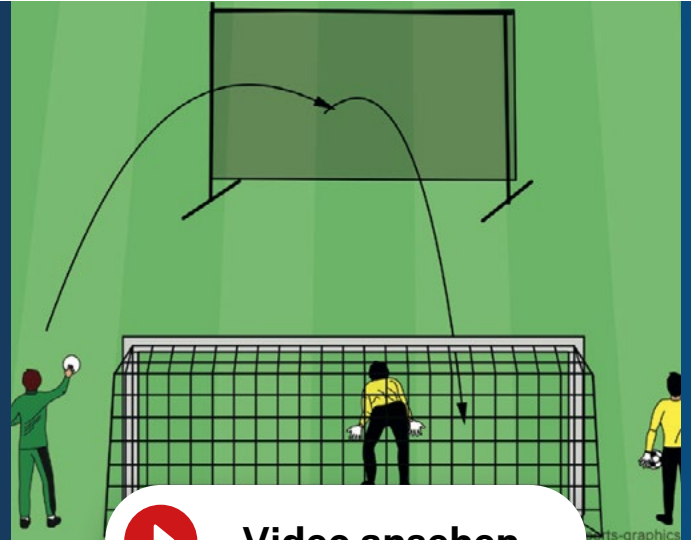
Der Torhüter steht neben dem Hütchen. Zu Beginn erledigt der Torhüter eine Koordinationsaufgabe durch die Hütchen. Anschließend bekommt er vom Trainer einen hohen Ball in Richtung Dummy geworfen. Diesen muss er abfangen und gezielt in eines der beiden Minitor abrollen.

Material

- 🔗 [T-PRO Trainingsdummy](#)

PP9

Komplexübung mit Dummy



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

7-8 Bälle
Rebounderwand

➤ Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

➤ Variation

Schussdistanz verändern.

➤ Coaching-Tipps

Der Torwart muss sich ständig neu orientieren und darf nicht lange zögern, bevor es zur anderen Seite geht.

Übungsablauf

Der Trainer wirft von einem Pfosten aus, den Ball gegen die Rebounderwand, der Torhüter muss den Abpraller fangen. Danach wirft der Mitspieler von der anderen Seite den Ball, den der Torhüter ebenfalls fangen muss.

Material

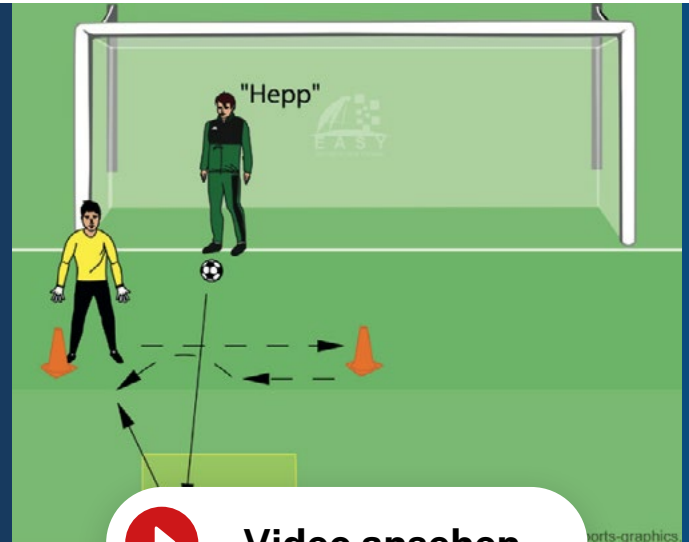
➤ Große Rebounderwand

ERHÄLTlich BEI

TEAMSPORTBEDARF.DE

PP10

Gegen die Laufrichtung



Video ansehen

Trainingshilfen

7-8 Bälle
1 Prallwand
2 Pylonen

Organisation

Der Torhüter steht an einer Pylone, die 1 Meter vor dem linken Pfosten liegt. Die zweite Pylone ist 4 Meter von ihm entfernt. Die Prallwand steht 3 Meter davor.

Variation

Übung auf der anderen Seite.

Coaching-Tipps

Aktiv zum Ball gehen, bevor es zur anderen Seite geht.

Übungsablauf

Der Torhüter sprintet auf Zuruf des Trainers („Hepp“) zur zweiten Pylone, die er mit den Fingerspitzen berühren muss. Anschließend sprintet er in Richtung seiner Ausgangsposition zurück. Der Trainer schießt währenddessen den Ball gegen die Prallwand, den der Torhüter dann festhalten muss.

PP11

Stellungsspiel



Video ansehen

Trainingshilfen

7-8 Bälle
2 Markierungshütchen
PG 9 mit beiden roten Gurten

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Variation

Ablauf auf der anderen Seite.
Schussdistanz verändern.

Coaching-Tipps

Der Trainer achtet darauf, dass der Torhüter versucht, jeden Ball sicher zu halten.

Übungsablauf

Je ein Band des Gurtes wird an den beiden Torpfosten befestigt. Der Torhüter steht circa 9 Meter vor dem Tor. 2 Hütchen stehen im Abstand von circa 5 Meter auf Höhe des 11-Meter-Punktes. Durch kurze Skipping-Schritte bewegt sich der Torhüter zwischen die beiden Hütchen und bekommt einen Volley vom Trainer zugespielt. Der Torhüter rollt den Ball flach zum Trainer zurück und bekommt direkt einen Flachpass des Trainers. Der Torhüter sichert den Ball, rollt ihn dem Trainer zurück und begibt sich in seine Ausgangsposition zurück.

Material

🔗 Power Bungee Gurt 9

ERHÄLTlich BEI

TEAMSPORTBEDARF.DE

PP12

Sprungkrafttraining mit Widerstandsband


Video ansehen

Trainingshilfen

7-8 Bälle
4 Hürden
2 Markierungshütchen verschiedenfarbig
PG 9 mit einem schwarzen Gurt

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Variation

Koordinationsaufgabe verändern.
Schussdistanz verändern.

Coaching-Tipps

Der Trainer achtet auf die Sprung- und Fangtechnik des Torhüters.

Übungsablauf

Ein Band des Gurtes wird am Torpfosten befestigt. Der Torhüter steht circa 1 Meter vor dem Tor. Vor ihm sind 4 Hürden zu einem Viereck angeordnet. Die Übung startet, indem der Torhüter mit einem Schlusssprung in das Viereck springt. Je nach Ansage des Trainers springt der Torhüter links oder rechts aus dem Feld und wieder zurück. Nachdem der Torhüter das Viereck nach vorne verlassen hat, wirft der Trainer einen hohen Ball auf den Torwart, welcher ihn durch einen Sprung auffängt.

Material

🔗 Power Bungee Gurt

ERHÄLTlich BEI
TEAMSPORTBEDARF.DE

PP13

Hand-Auge-Koordination mit 1000g Ball



Video ansehen

Trainingshilfen

1x 1000 g-Ball

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Variation

Wurfdistanz verändern.

Coaching-Tipps

Der Trainer achtet auf eine saubere Übungsausführung.

Übungsablauf

Der Torhüter befindet sich sitzend in seiner Ausgangsposition, während der Trainer ihm gegenübersteht. Die Distanz zwischen beiden beträgt etwa 3 Meter. Die Übung startet, indem der Trainer den 1000g Ball auf die rechte Seite des Torhüters wirft – dieser fängt ihn mit der linken Hand, rollt sich seitlich ab und wirft ihn mit dem Aufrollen in die Ausgangsstellung, dem Trainer wieder zu. In der fortlaufenden Übungsdurchführung ändert sich die Übungsseite und -hand des Torhüters.

Material

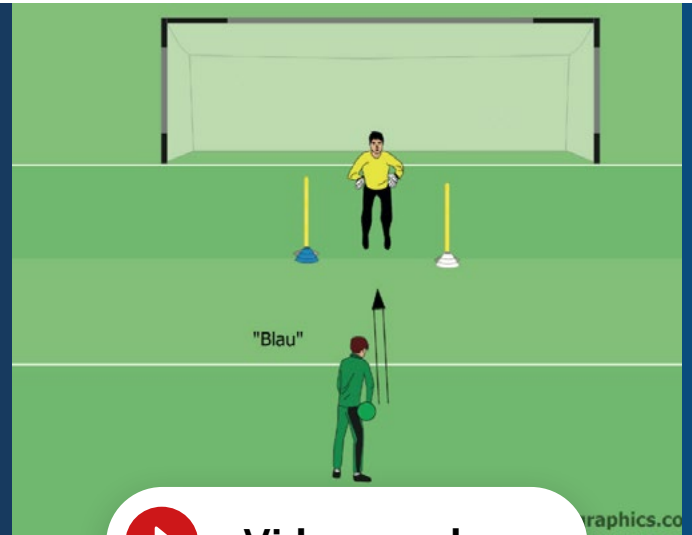
🔗 [T-PRO KEEPER'S BALL](#)

ERHÄLTlich BEI

TEAMSPORTBEDARF.DE

PP14

Schnelle Füße


Video ansehen

Trainingshilfen

- 1x Reaktionsball
- 2x verschiedenfarbige Markierungshütchen
- 2x Stangen

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen. Ein Stangentor (ca. 3 m breit) aufbauen und die Markierungshütchen kennzeichnen.

Variation

Wurfdistanz verändern.

Coaching-Tipps

Der Trainer achtet auf eine saubere Übungsausführung.

Übungsablauf

Der Trainer steht dem Torhüter gegenüber. Die Entfernung zu ihm beträgt etwa 5 Meter. Die Übung startet mit ausführenden Side-Steps des Torhüters in einer begrenzten Zone von etwa 3 Metern auf eine Seite und wieder zurück. Daraufhin wirft der Trainer den Reaktionsball mit einem Bodenkontakt auf den Torhüter, welcher diesen fängt und dem Trainer zurückwirft. Im Fortlauf der Übung ändert sich die Seite der Bewegung des Torhüters.

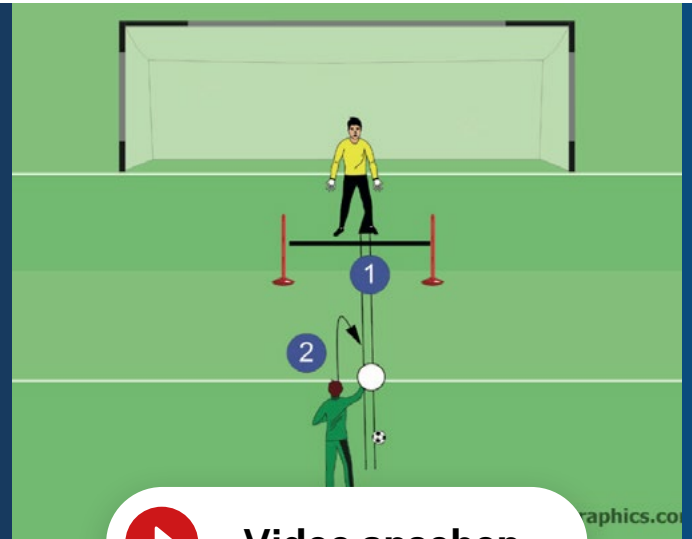
Material

- ➔ Reaktionsball

ERHÄLTlich BEI
TEAMSPORTBEDARF.DE

PP15

Sprungkoordination



Video ansehen

Trainingshilfen

3-4 Fußbälle
1x Reflexball
2x Stangen
1x elastisches Band

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen. Ein Stangentor abstecken und das elastische Band fixieren.

Variation

Schussdistanz verändern.
Höhe des Bandes variieren.

Coaching-Tipps

Der Trainer achtet auf die saubere Fangtechnik des Balles.

Übungsablauf

Die Distanz zwischen Torhüter und Trainer, welche sich gegenüberstehen, liegt etwa bei 7 Metern. Mit einem Volleyschuss (normaler Ball!) des Trainers startet die Übung. Nachdem der Torhüter diesen abgefangen hat, vollführt er einen Schlusssprung über ein Band, welches vor ihm zwischen 2 Stangen befestigt ist. Im Anschluss wirft der Trainer den Reflexball mit einem Bodenkontakt dem Torhüter zu, welcher diesen fängt.

Material

🔗 [T-PRO OvoBall - Reflexball](#)

ERHÄLTlich BEI

TEAMSPORTBEDARF.DE

Für das perfekte Torwarttraining!

T PRO



T-PRO Reaktionsball

Spezialball mit 6 Ecken, für das Training von Reaktion, Reflexen und Schnelligkeit. Farbe: gelb/grün, Größe: 7 cm (mini) / 10 cm (midi), Material: Gummi, tolle Optik, hochwertig, Profiware

140 g mini Art.Nr. 2210 nur € 3,90
365 g midi Art.Nr. 2197 nur € 6,90



Reaktionsball - Spezialball

Pyramidenform, Gewicht ca. 323 g, Glossy-PU Material (glänzend), tolle Optik, wasserabweisend, hochwertige TPU-Ballblase, für das Training von Reaktion, Reflexen und Schnelligkeit, Profiware

Art.Nr. 1963 nur € 9,90



Reflexball - Spezialball

Spezielle Form, Gewicht ca. 322 g, Glossy-PU Material (glänzend), tolle Optik, wasserabweisend, hochwertige TPU-Ballblase, für das Training von Reaktion, Reflexen und Schnelligkeit, Profiware

Art.Nr. 1964 nur € 10,90

T PRO



T-PRO OvoBall - Reflexball

Spezialball, spezielle Form, Größe: 5, Gewicht ca. 370-420 g, Glossy-PU Material (glänzend), Farbe: weiß/schwarz, tolle Optik, wasserabweisend, hochwertige TPU-Ballblase, für das Training von Reaktion, Reflexen und Schnelligkeit, Profiware

Art.Nr. 2198 nur € 6,90

T PRO



T-PRO Keeper's Ball

Spezialball, für ein professionelles Torwarttraining, Größe: 5, Gewicht ca. 1.000 g, Glossy-PU Material (glänzend), Farbe: rot/blau/weiß, tolle Optik, wasserabweisend, hochwertige TPU-Ballblase, Profiware

Art.Nr. 2205 nur € 17,90

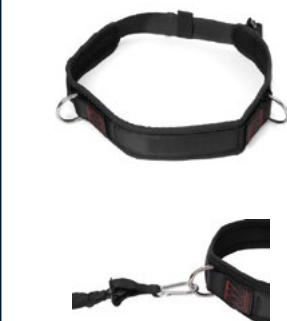
Power Bungee Gurt 9 kurz



Power Bungee Gurt 9 lang



Power Bungee Gurt 12



Bauchgurt mit 2 Metallringen

Für das Befestigen des Power-Bungee-Seils am Körper, inkl. 2 Metallringen, Training mit Zugwiderstand, Farbe: schwarz, hochwertig und robust verarbeitet, Profiware

Art.Nr. 3938 nur € 16,90

Power Bungee Gurt 9 kurz

Torwarttraining + Sprint

Für opt. Torwart- u. Sprinttraining, komplett mit Befestigungseinheiten für die Torpfosten, Länge des Gummiseils: ca. 3 m, inkl. Hüftgurt + 2 Bungeeseile

Art.Nr. 1251 nur € 44,90

Power Bungee Gurt 9 lang

Torwarttraining im 16 Meter-Raum

Training mit Zugwiderstand, Bungeeeffekt durch eine Art Bungeegummi, inkl. Befestigungseinheiten + Hüftgurt + 2 Bungeeseile, Länge Seile: je ca. 3,50 m

Art.Nr. 2219 nur € 49,90

Power Bungee Gurt 12

Sprinttraining + Sprungkraft

Training mit Zugwiderstand, Bungeeeffekt durch eine Art Bungeegummi, inkl. Hüftgurt + 1 Bungeeseil, Länge Bungeeseils: je ca. 2,80 m (2x 140 m), in schwarz

Art.Nr. 2221 nur € 29,90

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahzu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preisänderungen, die die Verbesserung des Produkts dienen, behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten.
WEEE-ID: 99635539

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

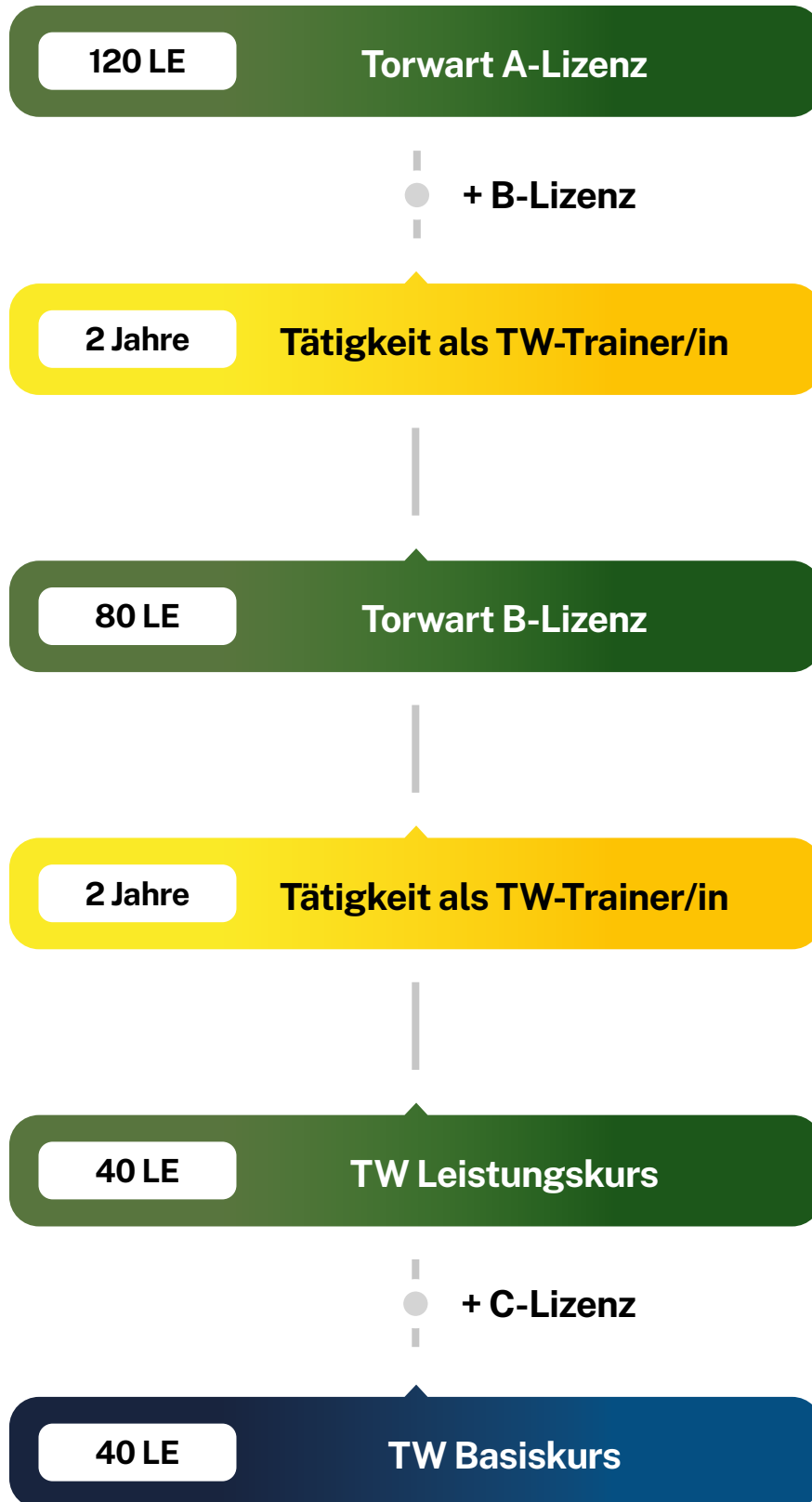


Qualifizierungs- möglichkeiten für Torwarttrainer/innen

Die Torwarttrainer-Ausbildung in Deutschland ist in insgesamt vier Stufen unterteilt. Die **nachfolgende Grafik** verdeutlicht die vier Ausbildungsstufen. Die unterste Stufe, der Torwart Basislehrgang, wird von den Landesverbänden ausgerichtet. Ab dem Leistungskurs bildet der DFB in den Sportschulen weiter aus. Wir stellen euch kurz alle vier Ausbildungsstufen vor.



Ausbildungsstufen des DFB



Torwart Basislehrgang

Der Basis-Lehrgang bildet die Grundlage der Ausbildung und wird von den 21 DFB-Landesverbänden ausgerichtet. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Interessierten, die sich für das Torwarttraining begeistern, wie beispielsweise Väter von Kindern, die im Tor stehen, oder Mannschaftstrainer, die keinen eigenen Torwarttrainer haben.

Der Lehrgang dauert eine Woche und hat keine Zulassungsbeschränkungen. Der Unterricht im Basis-Lehrgang umfasst die Vermittlung von Grundtechniken, Wissensgrundlagen zum Stellungsspiel, allgemeine und spezifische Koordinationsschulung sowie Trainingsorganisation, wie beispielsweise das Training des Torwarts innerhalb der Mannschaft. Nach Abschluss des Basis-Lehrgangs ist der Absolvent befähigt, Torhüter aller Altersklassen bis einschließlich Bezirksliga zu trainieren.

Diese erste Stufe der Torwarttrainer-Ausbildung bietet somit eine solide Grundlage für das Training von Torhütern und kann als erster Schritt auf dem Weg zur Ausbildung zum professionellen Torwarttrainer angesehen werden.

Torwarttrainer/innen setzen sich mit Grundlagen des Torwartspiels auseinander.

Ausbildungsziele

Torwarttrainer/innen an der Basis in den Amateurvereinen sollen die erlernten Kompetenzen für ihre Arbeit erwerben.

- technische Inhalte wie die Grundstellung, das Fangen, Fallen, Hechten, Verhalten bei Flanken, Fußabwehr, Fußballtechnik und offensiv Techniken sowie taktische (Stellungsspiel, 1:1)
- konditionelle Inhalte wie Koordination und Schnellkraft
- Anforderungsprofil Torhüter
- theoretische und methodische Grundlagen, wie etwa Entwicklungsstufen, Trainingsaufbau und der Einsatz von Hilfsmitteln
- WASIC-Methode



Dauer

40 Lerneinheiten (LE)



Bewerbungsprozess

Der Bewerbungsprozess läuft das ganze Jahr.



Kosten

ca. 120-220 € je nach Landesverband

Torwart Leistungskurs

Der Leistungskurs für Torwarttrainer/innen, der vom DFB angeboten wird, richtet sich an Fußballtrainer/innen, die sich auf das Training von Torhütern spezialisieren möchten. Die Ausbildung umfasst eine Woche mit insgesamt 40 Lerneinheiten und wird an fünf verschiedenen Sportschulen in Deutschland angeboten.

Die ausgebildeten Torwarttrainer/innen können in verschiedenen Einsatzbereichen tätig werden, wie beispielsweise in Jugend- und Amateurmanschaften, DFB-Stützpunkten, Leistungszentren von Lizenzvereinen oder als Honorartrainerin in Landesverbänden.

Inhaltlich wird im Leistungskurs besonderer Wert auf Techniken im Detail, technisch-taktisches Wettkampftraining, torwartspezifisches Konditionstraining, Trainingsplanung/Wettkampfvorbereitung, Trainingsorganisation sowie Psyche/mentales Training gelegt. Diese Themenbereiche sind entscheidend für eine umfassende Ausbildung von Torwarttrainer/innen und tragen dazu bei, dass diese Trainer/innen ihre Schützlinge optimal auf ihre Aufgaben als Torhüter vorbereiten können.

Torwarttrainer/innen mit fundiertem Fußballwissen können sich im Leistungskurs intensiv mit dem Torwartspiel auseinandersetzen.

Ausbildungsziele

Torwarttrainer/innen im gehobenen Amateur- und Leistungsbereich sollen fundierte Kompetenzen für Ihre Arbeit im Verein erwerben.

- Techniken im Detail
- Technisch-taktisches Wettkampftraining
- Torwartspezifisches Konditionstraining
- Trainingsplanung / Wettkampfvorbereitung
- Trainingsorganisation
- Psyche/mentales Training



Dauer

40 Lerneinheiten (LE)



Bewerbungsprozess

Der Bewerbungsprozess läuft das ganze Jahr.



Allgemeine Voraussetzungen

- Nachweis über die **Mitgliedschaft in einem DFB-Verein**
 - **Erweitertes Führungszeugnis** als Nachweis eines tadellosen Leumunds (Original; nicht älter als drei Monate bei Einreichung der Bewerbungsunterlagen). Dies gilt auch für Polizeibeamte. Kopien von Dienstausweisen werden nicht mehr akzeptiert.
 - **Ärztliches Attest** über die sportliche Tauglichkeit (Original; nicht älter als 12 Monate bei Einreichung der Bewerbungsunterlagen)
 - **Erklärung**, dass der/die Bewerber*in sich der gültigen DFB-Ausbildungsordnung, der Satzung und den Ordnungen des DFB und seines zuständigen Landesverbandes unterwirft.
-



Besondere Zulassungsvoraussetzungen

- Mindestens eine gültige DFB C Lizenz oder höherwertige Lizenz
- der Nachweis der aktiven Tätigkeit als Torwarttrainer/in
- der Nachweis über die Teilnahme an einem Torwart Basiskurs bei einem Landesverband des DFB

(Auf Grundlage der bis zum 31.12.2022 geltenden Regelungen erworbene C Lizenzen mit dem Profil Torwart sind dem Torwart Basiskurs gleichgestellt.)



Kosten

Die Lehrgangsgebühr beträgt für den Torwart Leistungskurs **350 €**. Dazu kommen noch Unterkunfts- und Verpflegungskosten der verschiedenen Sportschulen.

Torwart B-Lizenz

Die Torwarttrainer-B-Lizenz wurde als Brücke zwischen Leistungskurs und Torwart-A-Lizenz geschaffen, setzt bereits umfangreiche Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich des Torwarttrainings voraus und baut darauf auf, um weitere Kompetenzen in Bezug auf die Förderung von Nachwuchstorhütern und die Arbeit mit erwachsenen Spielern zu erlangen.

Insbesondere wird auch auf die Zusammenarbeit mit anderen Betreuern und die Stärkung der Rolle des Torhüters in der Mannschaft eingegangen. Ein wichtiger Aspekt ist auch die Planung und Durchführung von individuellen Entwicklungsplänen für die Torhüter sowie die Analyse von Trainingseinheiten und Wettkampfspielen zur Beurteilung und Weiterentwicklung der Spieler.

Die Torwarttrainer-B-Lizenz stellt somit eine wichtige Qualifikation für alle dar, die im Bereich des Torwarttrainings tätig sind und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

Die Torwart B Lizenz ist die zweithöchste Lizenz speziell für Torwarttrainer/innen.

Ausbildungsziele

Torwarttrainer/innen im gehobenen Amateur- und Leistungsbereich sollen fundierte Kompetenzen für Ihre Arbeit im Verein erwerben.

- Fußballwissen
- Führung und Management
- Physiologie und Psychologie
- Lehrmethoden
- Technik-und Taktiktraining



Dauer

80 Lerneinheiten unterteilt in theoretische und praktische Module, Arbeitserfahrung im Verein und Prüfung über die Dauer von 6 Monaten.



Bewerbungsprozess

Zeitlich begrenzter Bewerbungszeitraum innerhalb einer Saison.



Tätigkeitsfeld / Einsatzbereich

hauptamtliche(r) Torwarttrainer/in in den Lizenzvereinen oder deren Leistungszentren



Allgemeine Voraussetzungen

- Nachweis über die **Mitgliedschaft** in einem DFB-Verein
- **Erweitertes Führungszeugnis** als Nachweis eines tadellosen Leumunds (Original; nicht älter als drei Monate bei Einreichung der Bewerbungsunterlagen). Dies gilt auch für Polizeibeamte. Kopien von Dienstausweisen werden nicht mehr akzeptiert.
- **Ärztliches Attest** über die sportliche Tauglichkeit (Original; nicht älter als 12 Monate bei Einreichung der Bewerbungsunterlagen)
- Nach § 13Nr. 4. soll der Bewerber um die Pro, A, A+, Torwart A, Torwart B oder B+ Lizenz mit dem DFB einen Schiedsgerichtsvertrag schließen.
- Erklärung, dass der/die Bewerber*in sich der gültigen DFB-Ausbildungsordnung, der Satzung und den Ordnungen des DFB und seines zuständigen Landesverbandes unterwirft.



Besondere Zulassungsvoraussetzungen

- eine gültige Trainer C Lizenz oder höherwertige Lizenz,
- der Nachweis über die Teilnahme an einem Torwart Leistungskurs des DFB (Stufe 2),
- der Nachweis über mindestens zwei volle Jahre Tätigkeit als Torwarttrainer/in, davon eine mindestens einjährige Tätigkeit als Torwarttrainer/in seit Absolvierung des Torwart Leistungskurses (Stufe 2) in den nachfolgenden Bereichen
 - als Torwarttrainer/in einer Juniorenmannschaft ab der U12/Herrenmannschaft mindestens in der zweithöchsten Landesspielklasse,
 - als Torwarttrainer/in einer Juniorinnenmannschaft ab der U12 in der jeweils höchsten Landesspielklasse, in der U16/Frauenmannschaft ab der zweithöchsten Landesspielklasse,
 - als Torwarttrainer/in einer Juniorenmannschaft in einem Verein mit Leistungszentrum oder
 - als Torwarttrainer/in am DFB-Stützpunkt
- der Nachweis über die vertragliche Grundlage für eine praktische Torwarttrainer/intätigkeit in einem der oben genannten Tätigkeitsbereiche für die Dauer der Ausbildung



Kosten

Die Lehrgangsgebühr beträgt für die Torwart B Lizenz **950 €**. Dazu kommen noch Kosten für Unterkunft, Verpflegung usw. in Höhe von ca. **1500 €**.

Torwart A-Lizenz

Die DFB-Akademie bietet jedes Jahr 16 Teilnehmer/innen die Möglichkeit, die Ausbildung zur Torwarttrainer-A-Lizenz zu absolvieren. In fünf Präsenzphasen werden alle Aspekte des modernen Torwartspiels und -trainings behandelt. Dabei werden Themen wie integratives Training, Psychologie, Athletik, Kommunikation und die Rolle des Torwarttrainers als kompetentes Mitglied im Trainerstab behandelt.

Die Ausbildung dauert insgesamt ein halbes Jahr und schließt mit Abschlussprüfungen ab. Diese Prüfungen bestehen aus einer Facharbeit, der Planung und Durchführung einer Trainingseinheit sowie einem mündlichen Prüfungsgespräch. Die Ausbildung zur Torwarttrainer-A-Lizenz richtet sich an erfahrene Torwarttrainer/innen, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten auf ein professionelles Niveau heben möchten.

Durch die Ausbildung zur Torwarttrainer-A-Lizenz können die Teilnehmerinnen ihr Fachwissen im Bereich des Torwarttrainings erweitern und ihre Karriere als Torwarttrainer/innen auf ein neues Level bringen. Die Torwarttrainer-A-Lizenz ist eine international anerkannte Qualifikation, die den Absolvent/innen die Möglichkeit eröffnet, auf höchstem Niveau im Bereich des Torwarttrainings tätig zu werden.

Torwarttrainer/innen mit fundiertem Fußballwissen können sich im Leistungskurs intensiv mit dem Torwartspiel auseinandersetzen.

Ausbildungsziele

Torwarttrainer/innen an der Basis in den Amateurvereinen sollen die erlernten Kompetenzen für ihre Arbeit erwerben.

- technische Inhalte wie die Grundstellung, das Fangen, Fallen, Hechten, Verhalten bei Flanken, Fußballabwehr, Fußballtechnik und offensiv Techniken sowie taktische (Stellungsspiel, 1:1)
- konditionelle Inhalte wie Koordination und Schnellkraft
- Anforderungsprofil Torhüter
- theoretische und methodische Grundlagen, wie etwa Entwicklungsstufen, Trainingsaufbau und der Einsatz von Hilfsmitteln
- WASIC-Methode



Dauer

120 Lerneinheiten unterteilt in theoretische und praktische Module, Arbeitserfahrung im Verein und Prüfung für die Dauer von 8 Monaten.



Bewerbungsprozess

Der Bewerbungsprozess läuft das ganze Jahr über den Landesverband.



Tätigkeitsfeld / Einsatzbereich

Hauptamtliche(r) Torwarttrainer/in in den Lizenzvereinen oder deren Leistungszentren



Allgemeine Voraussetzungen

Nachweis über die Mitgliedschaft in einem DFB-Verein

- **Erweitertes Führungszeugnis** als Nachweis eines tadellosen Leumunds (Original; nicht älter als drei Monate bei Einreichung der Bewerbungsunterlagen). Dies gilt auch für Polizeibeamte. Kopien von Dienstaussweisen werden nicht mehr akzeptiert.
 - **Ärztliches Attest** über die sportliche Tauglichkeit (Original; nicht älter als 12 Monate bei Einreichung der Bewerbungsunterlagen)
 - Nach § 13Nr. 4. soll der Bewerber um die Pro, A, A+, Torwart A, Torwart B oder B+ Lizenz mit dem DFB einen **Schiedsgerichtsvertrag** schließen.
 - **Erklärung**, dass der/die Bewerber/in sich der gültigen DFB-Ausbildungsordnung, der Satzung und den Ordnungen des DFB und seines zuständigen Landesverbandes unterwirft.
-



Besondere Zulassungsvoraussetzungen

- die gültige B Lizenz oder höherwertige Lizenz,
 - die gültige Torwart B Lizenz (Stufe 3) (UEFA Goalkeeper B Diploma),
 - der Nachweis über eine mindestens zweijährige Torwarttrainer/intätigkeit seit Beginn der Torwart B Lizenz
 - als hauptamtliche(r) Torwarttrainer/in in einer Männer-Mannschaft mindestens in der 4. Liga (Regionalliga),
 - als hauptamtliche(r) Torwarttrainer/in in einer Junior/innenmannschaft ab der U12 einschließlich der U23 im Leistungszentrum eines Vereins,
 - in der Frauen-Bundesliga oder
 - in einer weiblichen oder männlichen U-Nationalmannschaft
 - der Nachweis über die vertragliche Grundlage für eine praktische Torwarttrainer/intätigkeit in einem der oben genannten Tätigkeitsbereiche für die Dauer der Ausbildung als Torwarttrainer*in.
-



Kosten

Die Lehrgangsgebühr beträgt für die Torwart A Lizenz **2200 €**. Dazu kommen noch Kosten für Unterkunft, Verpflegung usw. in Höhe von ca. **1800 €**.



Minispiele für das Torwarttraining

Torwarttraining kann durch die Integration von „Kleinen Spielen“ effektiver und abwechslungsreicher gestaltet werden. Im Allgemeinen bezieht sich der Ausdruck „Kleine Spiele“ auf ein bestimmtes Spielkonzept oder eine Aufgabe, die freudvolle und unterhaltsame Handlungen beinhaltet, um körperliche und geistige Fähigkeiten zu entwickeln bzw. zu trainieren.



Die Aufgaben der „Kleinen Spiele“ im Torwarttraining umfassen:

Entwicklung vielseitiger allgemeiner sportlicher Grundlagen in freudvollen und ungezwungenen Rahmen:

Durch die „Kleinen Spiele“ werden verschiedene sportliche Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auf spielerische Weise entwickelt.

Förderung der Bewegungserfahrung:

Die „Kleinen Spiele“ ermöglichen es den Torhütern, vielfältige Bewegungsmuster zu erleben und ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern.

Entwicklung und Schulung sozialer Verhaltensstrukturen:

Die Spiele fördern soziale Kompetenzen wie Verantwortungsbewusstsein, Hilfsbereitschaft und Teamarbeit, da die Torhüter lernen, sich in die Gruppe einzufügen, anderen zu helfen und Verantwortung für ihre Position zu übernehmen.

Aufbau von Basisfunktionen für koordinative und konditionelle Fähigkeiten:

Die „Kleinen Spiele“ zielen darauf ab, grundlegende koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Hand-Augen-Koordination und Reaktionsschnelligkeit zu entwickeln. Gleichzeitig werden konditionelle Fähigkeiten wie Ausdauer und Kraft trainiert.

Sammeln von Spielerfahrungen:

Durch die Teilnahme an den „Kleinen Spielen“ können die Torhüter wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Spielabläufen, Spielentscheidungen und situativem Verhalten sammeln.

Einhalten einfacher Regeln:

Die „Kleinen Spiele“ bieten die Möglichkeit, den Torhütern einfache Regeln des Spiels zu vermitteln und ihr Verhalten innerhalb dieser Regeln zu lenken.

Gezielte Vorbereitung auf große Sportspiele, insbesondere Fußball:

Die „Kleinen Spiele“ dienen als spezifische Vorbereitung auf größere Fußballspiele, indem sie den Torhütern die Möglichkeit geben, ihre technischen Fähigkeiten, ihr Stellungsspiel und ihre Entscheidungsfindung unter realistischen Bedingungen zu verbessern.

Kleine Spiele sind äußerst vielseitig und können in jeder Phase des Trainings eingesetzt werden. Zu Beginn dienen sie als Motivation, wärmen die Teilnehmer auf und schaffen einen freudvollen Auftakt. Während des Hauptteils ermöglichen Torwartspiele das Erlernen neuer Spielformen und das Spielen bekannter und beliebter Übungen. Und zum Abschluss bieten sie ein freudvolles Ende, das die Trainingseinheit harmonisch ausklingen lässt. Mit diesem durchdachten Einsatz tragen Torwartspiele dazu bei, die Trainingsatmosphäre positiv zu gestalten und die Teilnehmer auf unterhaltsame Weise zu fördern und zu motivieren.

Kleine Spiele bieten eine Fülle von Variationsmöglichkeiten, mit denen Übungen besser an verschiedene Bedingungen und Lernziele angepasst werden können.

Hier sind einige der wichtigsten Aspekte, die variiert werden können:



Aufstellungsform

Die Art und Weise, wie die Spieler im Spielfeld positioniert werden, kann je nach Spiel und Zielsetzung variieren. Man kann beispielsweise eine Kreis-, Reihen- oder Quadrataufstellung wählen.

Ausgangsstellung

Die Ausgangsposition der Spieler vor Beginn des Spiels kann variieren, um verschiedene Startbedingungen zu schaffen und den Schwierigkeitsgrad anzupassen.

Fortbewegungsarten

Spieler können sich auf unterschiedliche Weise bewegen, z. B. Laufen, Hüpfen, Rückwärtsgehen oder Seitwärtsgehen, um die motorischen Fähigkeiten zu verbessern und die Übungen interessanter zu gestalten.

Geräte

Die Verwendung von verschiedenen Geräten wie Hütchen, Bällen, Reifen usw. können die Übungen abwechslungsreicher gestalten und neue Herausforderungen schaffen.

Ein oder mehrere Partner

Die Spiele können als Einzelspieler oder in Teams mit einem oder mehreren Partnern gespielt werden, um die Zusammenarbeit und den Teamgeist zu fördern.

Lauf- und Ballwege

Die vorgegebenen Laufwege und Ballbewegungen können variiert werden, um die Spieler in verschiedenen Situationen zu fordern und ihre Koordination zu verbessern.

Wurfarten

Wenn Bälle verwendet werden, können verschiedene Wurfarten wie flach, hoch, seitlich usw. eingesetzt werden, um die Spieler in verschiedenen Techniken zu schulen.

Spielfeld, Mannschaftsstärke

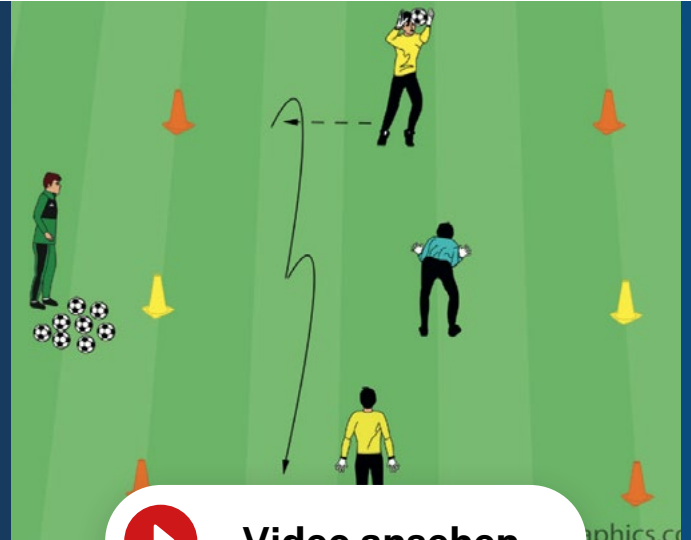
Die Größe des Spielfeldes und die Anzahl der Spieler können angepasst werden, um den Schwierigkeitsgrad und die Spielintensität zu regulieren.

Wertung und Spielregeln

Die Punktevergabe und die Regeln der Spiele können je nach Zielsetzung und Altersgruppe angepasst werden, um den Fokus auf bestimmte Fähigkeiten zu legen.

SPIEL 1

Linienball



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

4-5 Bälle
6 Pylonen
(4 in einer Farbe und 2 in einer weiteren Farbe)

➤ Organisation

Ein Torhüter steht zwischen 2 weiteren. Die Entfernung zueinander beträgt jeweils 5 Meter. Jeder Torhüter steht auf einer Linie, die durch Pylonen gekennzeichnet werden.

➤ Variation

Die Übung wird mit dem Fuß gespielt: Der Torhüter in der Mitte darf nur mit einem flachen Schuss überwunden werden.

➤ Coaching-Tipps

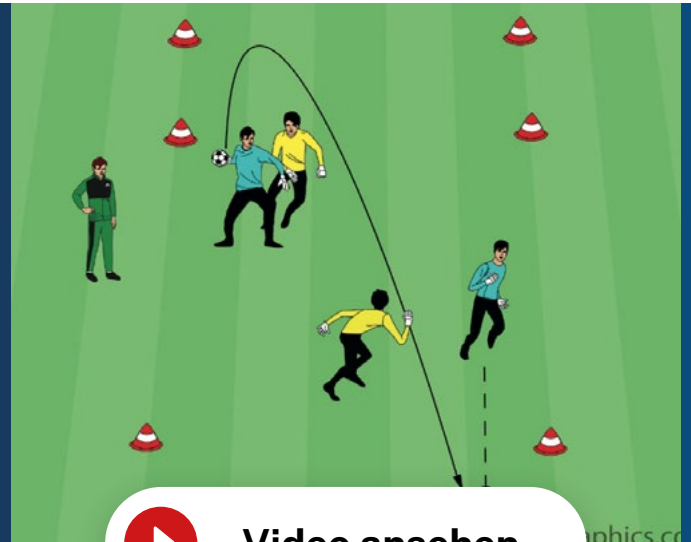
Beidhändiger Wurf.
Fintieren und Antäuschen.

Übungsablauf

Einer der beiden äußeren Torhüter hat einen Ball in der Hand. Diesen Ball muss er an den Torhüter in der Mitte mit einem beidhändigen Wurf als Aufsetzer zu dem Torhüter auf der anderen Seite vorbeiwurfen. Schafft er dies, bleibt der Torhüter zwischen den roten Hütchen auf seiner Linie. Hält der Torhüter den Ball aber oder geht der Ball ins Aus, so wechseln der Torhüter in der Mitte und der äußere Torhüter die Linien.

SPIEL 2

Torwart-Football



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

4-5 Bälle
8 Kegel

➤ Organisation

Die Torhüter spielen zwischen den markierten Zonen ein 2-gegen-2. Die Endzonen sind jeweils 3x5 Meter groß und haben einen Abstand von 10 Metern zueinander.

➤ Variation

Die Mannschaft, die den Punkt macht, bleibt in Ballbesitz, aber die Spielrichtung ändert sich.

➤ Coaching-Tipps

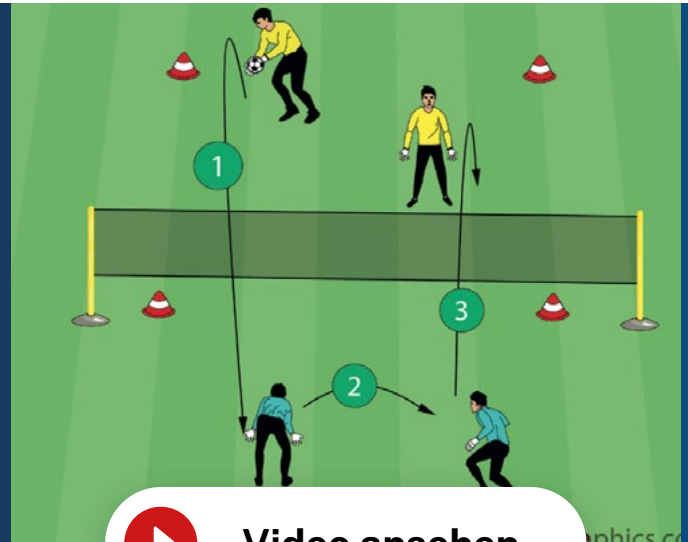
Freilaufbewegungen ohne Ball.
Druckwurf.

Übungsablauf

Eine Mannschaft hat zu Beginn den Ball in der Hand. Ziel ist es, dass die beiden Torhüter sich den Ball mit der Hand zuwerfen und damit in die Endzone des Gegners kommen. 1 Punkt gibt es, wenn der Ball von dem einen Torhüter in die Endzone geworfen wird, der andere Torhüter diesen Ball erläuft und fängt. Steht man schon in der Endzone und der Ball wird einem zugeworfen, so zählt das Zuspiel nicht als Punkt. Die Torhüter dürfen nicht mehr als 3 Schritte mit dem Ball in der Hand tätigen. Die Spielzeit beträgt insgesamt 3 Minuten.

SPIEL 3

Torwart-Tennis



Video ansehen

Trainingshilfen

4-5 Bälle
6 Kegel
1 Fußballtennis-Anlage

Organisation

Ein Fußballtennis-Feld mit einer Größe von 4x6 Meter pro Spielhälfte aufbauen.

Variation

Ein Zuspiel muss mit dem Fuß erfolgen.

Coaching-Tipps

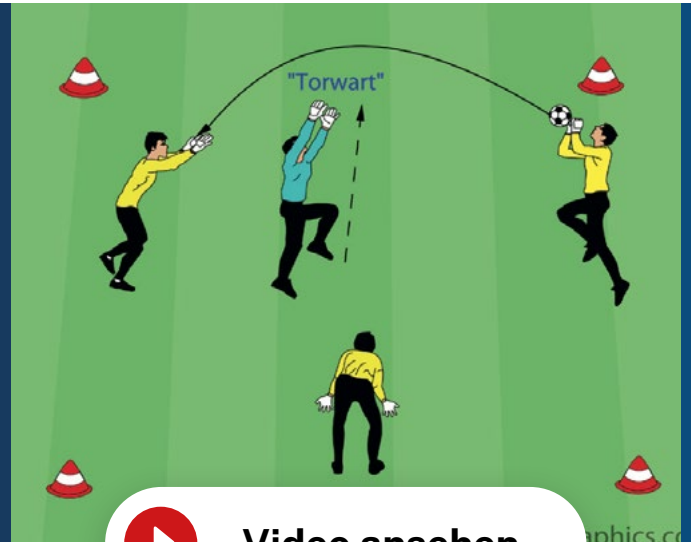
Ball zur anderen Seite fausten.

Übungsablauf

Die Torhüter spielen Fußballtennis im Modus 2-gegen-2. Der 1. Ball wird mit einem Drop-Kick über das Netz in die andere Hälfte eingespielt. Die beiden Torhüter, die den Ball zugespielt bekommen, müssen sich diesen mit der Hand 3-Mal zuspielen. Dabei darf der Ball nur 1-Mal den Boden berühren. Geht der Ball ins Aus oder landet im Netz, werden mehr als 3 Zuspiele gemacht, berührt der Ball mindestens 2-Mal den Boden oder wird der Ball beim Weiterspielen festgehalten, so gibt es 1 Punkt für die andere Mannschaft. Die Mannschaft, die den Punkt bekommt, hat immer das Recht der Angabe. Gespielt wird bis 15.

SPIEL 4

Torwart-Volleyball


[Video ansehen](#)

Trainingshilfen

4-5 Bälle
4 Kegel

Organisation

Das Spielfeld hat eine Größe von 5x5 Meter. Die Torhüter spielen ein 3-gegen-1. Drei Torhüter stehen außen an den Seiten des Quadrats, ein Torhüter in der Mitte des Felds.

Variation

Die Torhüter dürfen die Bälle nur mit einer Hand spielen.

Coaching-Tipps

Oberes Zuspiel wie beim Volleyball.

Übungsablauf

Die Übung startet mit Einspielen des 1.Balls. Ziel der Torhüter außerhalb ist es, sich den Ball so oft wie möglich wie beim Volleyball zuzuspielen, ohne, dass der Torhüter in der Mitte an den Ball kommt. Der Torhüter in der Mitte darf den Ball nur mit den Händen erobern. Schaffen es die Torhüter außen, sich den Ball mehr als 12-Mal zuzuspielen, so gibt es eine Doppelrunde für den Torhüter in der Mitte, das heißt er muss nach der nächsten Balleroberung weiter im Feld bleiben. Der Torhüter, der den Ball verliert beziehungsweise einen Fehlpass spielt, muss in die Mitte.

SPIEL 5

Sternenball


[Video ansehen](#)

Trainingshilfen

4-5 Bälle

Organisation

3 Torhüter sitzen sich in einem Kreis gegenüber. Dabei berühren ihre Füße jeweils die Füße des Nebenmanns, sodass eine Sternform entsteht. Innerhalb dieses Sterns steht ein weiterer Torhüter.

Variation

Die Würfe als Aufsetzer spielen.

Coaching-Tipps

Fintieren und Antäuschen.
Reaktion.

Übungsablauf

Die Torhüter außerhalb werfen sich den Ball zu. Ziel ist es, sich diesen Ball so oft wie möglich zuzuwerfen, ohne, dass der Torhüter in der Mitte an den Ball kommt. Der Torhüter innerhalb des Sterns muss versuchen, diese Würfe abzufangen. Schafft er dies oder die Torhüter im Sitzen spielen einen Fehlpass, so muss der Torhüter in die Mitte, der den Fehler gemacht hat. Schaffen die Torhüter außerhalb mehr als 15 Zuspiele, so muss der Torhüter in der Mitte 1 Doppelrunde spielen. Das heißt er bleibt bei der nächsten Balleroberung trotzdem in der Mitte.

SPIEL 6

Flanken-Duell


Video ansehen

Trainingshilfen

9-10 Bälle
 3 Dummies
 2 Großfeldtore
 1 Kegel
 4 Pylonen

Organisation

Die Großfeldtore mit einem Abstand von 16 Metern zueinander aufstellen. Der Trainer befindet sich mit den Bällen circa 16 Meter außerhalb des Spielfelds. Die Torhüter stehen in ihren Toren.

Variation

Die Abstände der Tore verkleinern: Der Trainer flankt die Bälle in die Mitte des Spielfelds, beide Torhüter gehen zum Ball und haben das Ziel, diesen abzufangen. Der Torhüter, der den Ball fängt, geht zu seiner Torlinie, und wirft den Ball auf das Tor seines Gegners.

Coaching-Tipps

Ball am höchsten Punkt abfangen.
 Einhändiger Druckwurf.

Übungsablauf

Zwischen den Torhütern sind 3 Dummies aufgestellt, die als inaktive Verteidiger die Torhüter behindern sollen. Der Trainer schlägt von außen Flankenbälle hoch beziehungsweise halbhoch abwechselnd auf die Torhüter. Der Torhüter, der die Flanke zugespielt bekommt, muss diese sicher abfangen. Danach orientiert er sich sofort nach vorne in Richtung des gegnerischen Torhüters und wirft den Ball mit einer Hand auf dessen Tor. Für jeden Treffer gibt es 1 Punkt für den Torhüter, der das Tor erzielt. Im Anschluss daran flankt der Trainer den Ball nun auf den anderen Torhüter.

SPIEL 7

Keeperbattle



Video ansehen

▶ Trainingshilfen

9-10 Bälle
2 Großfeldtore
8 Kegel

▶ Organisation

Die Tore sind in einer Entfernung von ungefähr 25 Metern zueinander aufgebaut. Vor den Toren wird durch die Hütchen eine 5x5 Meter große Zone markiert.

▶ Variation

Spielfeldgröße verändern.

▶ Coaching-Tipps

Techniken im Spielaufbau.
Schnelles Umschalten.

Übungsablauf

Einer der beiden Torhüter hat einen Ball. Diesen spielt er entweder mit einem Volley, einem Hüftdrehstoß, einem Drop-Kick oder einem Flugball aus seiner Zone heraus auf das Tor des gegnerischen Torhüters. Alle Techniken des Spielaufbaus sind erlaubt. Trifft er das Tor, so gibt es 1 Punkt für den angreifenden Torhüter. Der Torhüter, der den Ball auf sein Tor bekommt, muss diesen parieren. Erzielt ein Torhüter das Tor, hat den Ball aber nicht aus seiner Zone mit der vorgegebenen Technik gespielt, so zählt dieser Treffer nicht. Die Spielzeit beträgt insgesamt 5 Minuten.

SPIEL 8

Chaos im Strafraum



Video ansehen

Trainingshilfen

9-10 Bälle
1 Großfeldtor
2 Kleinfeldtore
1 Dummy

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Trainer befindet sich in einer Entfernung von 15 Metern zum Großfeldtor.

Variation

Die Abstände der Tore zueinander vergrößern und 3 Großfeldtore aufstellen.

Coaching-Tipps

Bälle parieren.
Reaktion.

Übungsablauf

Die Übung beginnt, indem der Trainer den 1. Ball auf eines der 3 Tore schießt. Der Ball bleibt so lange im Spiel, bis er entweder im Tor oder im Spielfeldaus ist. Das heißt, dass die Torhüter gegeneinander spielen. Bleibt der Ball also im Feld, so können die Torhüter sich diesen erkämpfen und auf eines der anderen Tore schießen. Für jedes Gegentor bekommt man 1 Minuspunkt.

SPIEL 9

Faustball


Video ansehen

Trainingshilfen

9-10 Bälle
2 Großfeldtore
4 Hütchen
1 Dummy

Organisation

Die Torhüter stehen sich in ihren Toren in einem Abstand von 15 Metern gegenüber. Dazwischen ist in einer 3x5 Meter großen Zone 1 Dummy aufgestellt.

Variation

Der Torhüter, der den Ball bekommt, fängt ihn ab. Danach bewegt er sich auf seine Torlinie und wirft von dort den Ball auf das gegnerische Tor.

Coaching-Tipps

Bälle fausten.
Timing.

Übungsablauf

Außerhalb des Spielfelds, auf Höhe des Dummys, steht der Trainer mit Ball in den Händen. Der Trainer signalisiert den Start der Übung, indem er den Ball in die Zone mit dem Dummy wirft. Die Torhüter haben das Ziel, vor dem anderen an den Ball zu kommen und diesen auf das Tor des gegnerischen Torhüters zu fausten. Geht der Ball ins Tor, so gibt es 1 Punkt. Der Ball darf nur aus der Zone heraus auf das Tor gefaustet werden, ansonsten zählt der Treffer nicht. Der Torhüter mit den meisten Toren nach 12 Bällen hat gewonnen.

SPIEL 10

Mienenschießen



Video ansehen

⤵ Trainingshilfen

9-10 Bälle
1 Großfeldtor
30 Hütchen
2 Kegel

⤵ Organisation

Ein Torhüter befindet sich im Tor.
Vor ihm sind 30 Hütchen eng nebeneinander aufgestellt. Circa 15 Meter vor dem Tor wird durch 2 Kegel eine Abschlusslinie markiert.

⤵ Variation

Den Abstand der Torschusslinie vergrößern beziehungsweise verkleinern.

⤵ Coaching-Tipps

Reaktion.

Übungsablauf

Die Torhüter stehen hinter der Abschlusslinie mit Ball am Fuß und haben das Ziel, mit einem flachen und scharfen Schuss das Tor zu treffen. Die Bälle werden vor dem Tor durch die Hütchen abgelenkt. Hohe beziehungsweise halbhohe Schüsse sind nicht erlaubt. Der Torhüter im Tor muss versuchen, alle Bälle zu halten. Für jedes Gegentor bekommt er einen Minuspunkt. Nachdem jeder 8-mal auf das Tor geschossen hat, geht ein neuer Torhüter ins Tor. Der Torhüter, der die wenigsten Minuspunkte hat, hat den Wettbewerb für sich entschieden.

Für das perfekte Torwarttraining!

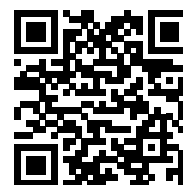
T PRO Kartotheken 2.0 Torwarttraining



je
30
Karten
= 60
Übungs-
varianten!



Einfach und effizient!
Per QR-Code das Video der gewünschten
Trainingseinheit abspielen.



empfohlen vom
BDFL BUND
DEUTSCHER
FUSSBALL-LEHRER
Kompetenz im Fußball

Preis je Kartothek nur € 4,90

Jeweils 30 professionelle Fußball-Trainingseinheiten auf stabilem Karton, in DIN A6 Grösse. Diese innovativen Trainingseinheiten sind nicht im Handel erhältlich, sondern nur bei uns. Wir haben diese Übungen zusammen mit einem erfahrenen Fußball-Trainer-Team verfasst und zusammengestellt. Es handelt sich um sehr verständlich aufgebaute Trainingsübungen, kombiniert mit exzellent animierten Farbgrafiken (easy Sports Graphics). **Zu jeder Übung gibt es ein Video per QR-Code!**

Kartotheken Mappe DIN A6
Schwarz, Blau oder Rot, mit 2-Loch Klickverschluss, Farbe: schwarz,
inkl. 50 DIN A6 Klarsichtthüllen

Art.Nr. 1075 **nur € 3,90**

T-PRO Kartotheken Mappe DIN A6 aus Leder
schwarz, mit 2-Loch Klickverschluss, Farbe: schwarz,
inkl. 50 DIN A6 Klarsichtthüllen

Art.Nr. 2118 **nur € 7,90**

Dazu passende Mappen - ideal für den Einsatz draußen, Schutz vor Wind und Wetter - perfekt zum archivieren der Karten! Hochwertige Profiqualität!

Wählen Sie Ihren Schwerpunkt:

	Art.Nr.		Art.Nr.
Innovatives Torwarttraining 5	3562	Spielnahes Torwarttraining	2441
Innovatives Torwarttraining 2	3595	Torwarttraining - Der 11. Mann	2194
Innovatives Torwarttraining 1	3594	Innovatives Torwarttraining 3	2443
Innovatives Torwarttraining mit Reboundern	3305	Sprungkrafttraining für Torhüter	2979
Futsal Torwarttraining	3166	30 Mini-Spiele für das Torwarttraining	2721
Torwart Hallentraining 1	2450	Innovatives Torwarttraining 4	3598
Torwart Hallentraining 2	3602		

Interview mit Thomas Köhler

***ehemaliger deutscher Fußballtorhüter
und derzeitiger Torwarttrainer**

Grüß Dich Thomas, danke dass Du Dir die Zeit für dieses Interview genommen hast. Für das Magazin sind Deine Erfahrungen ein echter Mehrwert, den wir unseren Lesern gerne mitgeben wollen.

Beschreibe bitte kurz Deine persönlichen Grundsätze für die Torwartausbildung?

Zuerst einmal sei gesagt, dass die Ausbildung von Torhütern immer Abhängig von Alters- und Leistungsklasse ist. Darüber hinaus muss sich immer grundsätzlich die Frage gestellt werden: Was braucht der Torwart in Sachen Fertigkeiten und Fähigkeiten genau? Den Grundstock bilden immer die Basics aus Fangen, Springen, Fallen und Hechten. Zu guter Letzt muss vor allem der Spaß für die Spielposition des Torwarts vermittelt werden.



Wie kann man die aufgezählten Dinge praktisch umsetzen?

Es fängt immer bei ganz einfachen Übungen an, bei denen die Grundfähigkeiten geschult werden. Je nach Leistungsstand wird dann individuell das Übungslevel gesteigert. Im fortgeschrittenem Stadium (Nachwuchsleistungszentrum) geht es darum, die grundsätzlichen Abläufe reinzubekommen, das Positionsspiel zu forcieren und das wöchentliche Training explizit auf den nächsten Gegner auszurichten.

Deutschland wird als Torwartnation bezeichnet. Wie siehst Du die aktuelle Entwicklung in Deutschland im Vergleich zu anderen internationalen Top-Mannschaften?

Deutschland hat eigentlich schon immer gute Torhüter hervorgebracht. Das Abschneiden der Nationalmannschaft war in den letzten Jahren bei großen Turnieren ja nicht so gut – andere Nationen haben da gut aufgeholt. Ich würde die Torwartentwicklung in Deutschland aus diesem Trend aber etwas ausklammern. Gerade



bei den U-Mannschaften und den NLZ's ist das Niveau auf dieser Position im Vergleich zu anderen Nationen weiterhin sehr hoch.

Mit Manuel Neuer bei der WM 2014 hat sich das Torwartspiel immens gewandelt. Welche Auswirkungen hatte das auf die Trainingsinhalte im Torwarttraining?

Manuel Neuer kristallisierte sich bei diesem Turnier als „Torspieler“ heraus. Das zeigte sich vor allem in seiner guten Raumverteidigung und bei dem Spiel mit Ball am Fuß. Sicherlich spielte bei dieser besonderen Wahrnehmung auch seine gute WM und der WM-Titel der deut-

schen Nationalmannschaft an sich eine große Rolle. Nichtsdestotrotz muss eine Torwart immer noch Bälle fangen - darauf sollte auch immer der Fokus liegen. Aber natürlich hat sich das Torwartspiel verändert und der TW muss in der heutigen Zeit auch mit dem Fuß gut mitspielen können.

Du warst in Deiner Profizeit Fußballtorhüter bei Dynamo Dresden, Hansa Rostock, Sachsen Leipzig und Energie Cottbus. Was war die prägendste Station als Torhüter?

Es war überall schön. Mein Highlight waren die beiden Europokalspiele mit Dynamo Dresden gegen Roter Stern Belgrad im März 1991. Auch die Zeit in Cottbus war spannend: 2000 sind wir ja in die Bundesliga aufgestiegen, wo ich hinter Tomislav Piplica die Nummer 2 war.

Neben Deiner Trainertätigkeit bist Du im Besitz des Fußballlehrers und hast als Mannschaftstrainer gearbeitet. Was macht diese Kombination so spannend?

Ich habe damals in Cottbus die 2. Mannschaft trainiert und war gleichzeitig TW-Trainer bei der ersten. Zum einen war das Spannende natürlich die Verbindung zwischen der ersten und zweiten Mannschaft, zum anderen bekommt man durch die verschiedenen Perspektiven einen anderen Blick auf bestimmte Dinge.

Heute bist Du auch Torwarttrainer im NLZ von Dynamo Dresden. Welche Merkmale müssen Eure Torhüter mitbringen, um den Sprung zu den Profis zu schaffen?

Dazu gehört einiges. Zum einen natürlich das körperliche und technische Rüstzeug. Weiterhin ist das mentale Kostüm wie zum Beispiel Geduld und Durchhaltevermögen sehr wichtig. Junge Torhüter müssen vor allem Spielerfahrung sammeln und Spielzeit bekommen. Daher wäre es auch für junge Torhüter, die auf dem





Sprung zu den Männern stehen, aus meiner Sicht besser, wenn wieder mehr Vereine mit einer U23 spielen würden – was ja gerade wieder ein großes Thema ist.

Wie sieht bei Euch eine exemplarische Trainingswoche bei den Torhütern aus?

Wir trainieren fast jeden Tag. Dazu kommt das Training vormittags an der Sportschule. Trainiert werden Sprungkraft, Abläufe, Athletik sowie die Gegner-/Spieltagsvorbereitung.

2016 hast Du zusammen mit Benjamin Kirsten eine Torwertschule in Dresden gegründet. Was ist dort Euer Ansatz?

Im Fokus steht die individuelle Ausbildung jedes einzelnen Torhüters. Wir bieten dort Einzel- und Gruppentraining bis max. 4 Torhüter an. Ziel ist es, die Torhüter entsprechend ihres Alters und dem Leistungsstand auszubilden bzw. zu fördern.

Eure Torwartschule steht für eine Ausbildung für Jedermann. Ab welchem Alter sollte man mit dem Torwarttraining beginnen?

Man sollte jedes Talent frühzeitig fördern. Bis zur U9 werden die Grundfähigkeiten wie Werfen, Fangen und Fallen gefördert – mit sehr einfachen Übungen. Bis zur U13 stehen die Grundtechniken auf dem Programm. Bis zur U15 ist das beste Lernalter. Hier geht es vor allem um die Verfeinerung und die Vertiefung von Torwarttechniken. Bis zur U19 stehen im Zentrum die Automatisierung und Stabilisierung.

Ihr seid mit Eurer Torwartschule in Dresden und Umgebung an mehreren Standorten tätig. Woran könnte es aus Deiner Sicht liegen, dass es trotz Möglichkeiten der Ausbildung so wenige Torwarttrainer in den Vereinen gibt?

Das Grundproblem ist, dass es allgemein zu wenige Trainer gibt und sich dann keiner hinstellt und das Torwarttraining übernimmt. Der andere Grund ist die fehlende Torwarttrainerausbildung bzw. fehlenden Ausbildungsmöglichkeiten. In Sachsen als Beispiel findet das einmal im Jahr unter der Woche in Leipzig statt. Und ein letzter Punkt ist das geringe Bewusstsein für die Spezifik der Torwartposition.

Was möchtest Du zum Abschluss unseren Lesern und Trainerkollegen noch mitgeben?

Wichtig ist es, Talente zu erkennen und diese speziell zu fördern. Altersgerecht zu trainieren und sich wenn möglich, als Torwarttrainer ausbilden zu lassen. Und natürlich im Training Spaß haben.

Für das perfekte Torwarttraining!



Trainingdummy - TEAMI

Für Jugendliche u. Erwachsene, Größe: 200 cm, robustes Folienmaterial, innovativer Fußbereich sehr belastbar, Befüllung mit Luft (Körper) u. Wasser (Fuß), 2 Tragegriffe an den Seiten, in- & outdoor geeignet, Profiware

einzel Art.Nr. 1507 nur € 69,90
6er-Set Art.Nr. 1592 nur € 389,90



T-PRO Trainingsdummy - TEAMI 202 cm

Für Jugendliche und Erwachsene, Größe: ca. 202 cm, sehr robustes und belastbares Folienmaterial, innovativer Fußbereich sehr belastbar, Befüllung mit Luft (Körper) und Wasser (Fuß), XL-Doppelventile für noch schnelleren Auf- und Abbau, 2 Tragegriffe an den Seiten, Indoor und Outdoor geeignet, Profiware

einzel Art.Nr. 2030 nur € 89,90
6er-Set Art.Nr. 2032 nur € 499,90

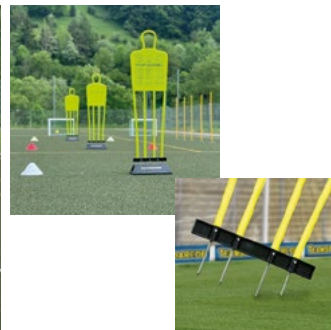


Freistoß-Trainingsdummy (Profi) - Höhe: 180 cm

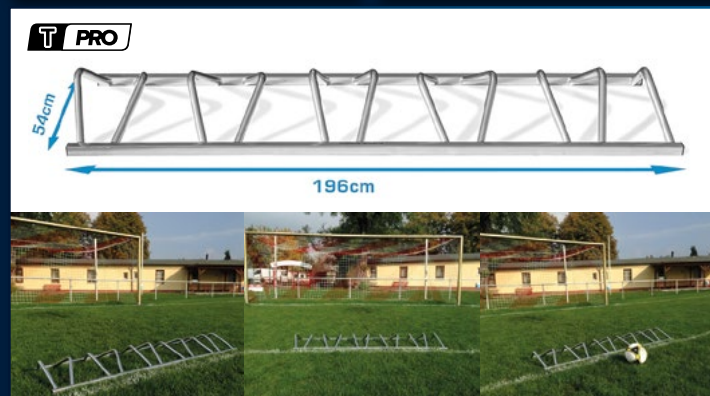
Für Profis, in gelb, Höhe (ab Rasenkante): ca. 180 cm, Gewicht: leichte 4 kg, aus robustem Kunststoff und Metall, bequem zu transportieren, 3 Metallspitzen für sicheren Stand, Profiware

Einzel Art.Nr. 3907 nur € 59,90

5er-Set Art.Nr. 3907 nur € 289,90



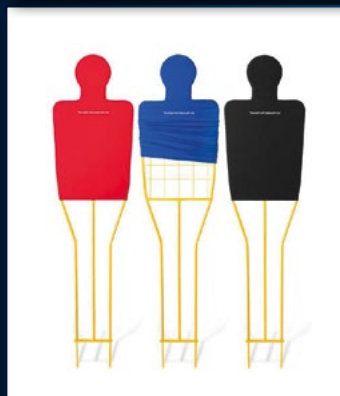
Lieferung ohne Standfuß



T-PRO Ball-Abfälscher - Torwarttraining

Sie erhalten einen hochwertigen T-PRO Ball-Abfälscher für professionelles Torwarttraining. Beim Einsatz dieses Trainingsgeräts im Torwarttraining, werden die auf das Tor geschossenen Bälle abgelenkt. Trainieren Sie mit unserem qualitativ hochwertigem T-PRO Ball-Abfälscher genau diese brandgefährlichen Bälle und werten Sie Ihr Training qualitativ auf! Der Fußball ist nicht mit im Lieferumfang enthalten, Maße: ca. 196 x 54 cm (LxB), Gewicht: ca. 12 kg, Material: Metall, Farbe: silber, hochwertig verarbeitet, sehr robust, Profiware.

Art.Nr. 2024 nur € 149,90



Freistoß-Trainingsdummy inkl. Shirt

In gelb, inkl. Shirt: rot, blau o. schwarz, Höhe (ab Rasenkante): ca. 180 cm, leichte 4 kg, aus Metall, Oberkörper Metallgitter, bequem zu transportieren, 3 Metallspitzen für sicheren Stand, Wind unempfindlich, Profiware

Einzel Art.Nr. 2080 nur € 64,90
5er Set Art.Nr. 2080 nur € 314,90



Standfuß - für Freistoß-Dummy

Gewicht: ca. 10 kg, Farbe: schwarz, Material: Gummi, Einsatzbereich: Hart-, Kunstrasenplatz + Halle, geeignet für: Dummies, Slalom- und Hürdenstangen, 2 praktische Tragegriffe an den Seiten, Profiware

Art.Nr. 2041 nur € 32,90



T-PRO BallDeflector (kantig)

Abfälscher, geeignet für Torwart- und Passtraining, Maße: 800 x 250 mm, Höhe: 70 mm, Farbe: schwarz, hochwertig verarbeitet, sehr robust, Profiware

Art.Nr. 2677 nur € 17,90



Rebounder - 1,10 x 1,10 m

Rückprallwand inkl. Top5 Download-Trainingsübungen (mit Übungsvideos), Fixierstange, Antirutsch-System, einsetzbar auf Rasen, Kunstrasen und in der Halle, stabiler Metallrahmen und hochwertiges Prallnetz, absolute Profiware mit super Pralleffekt

Art.Nr. 289 nur € 79,90



2-Seiten Rebounder - 1,10 x 1,10 m

Ideal für Partnerübungen, Fixierstange für das Feststellen der Winkel, Antirutsch-System für festen Halt, einsetzbar auf Rasen, Kunstrasen und in der Halle, Maße: ca. 110 x 110 m (B x H), stabiler Metallrahmen und hochwertiges Prallnetz, absolute Profiware mit super Pralleffekt

Art.Nr. 2891 nur € 109,90
Tasche Art.Nr. 2957 nur € 24,90

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahzu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preispassungen, die die Verbesserung des Produkts dienen behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten.
WEEE-ID: 99635539

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de



Torwarttraining im Heimatverein

Ein Torwart kann auch alleine trainieren, um seine Fähigkeiten und sein Spiel zu verbessern. Auf den folgenden Seiten werden Trainingsansätze und Übungen dargestellt, die ein zielführendes Torwarttraining ohne Torwarttrainer oder Team möglich machen.



BASICS

Bälle fangen

Das einfachste zuerst: Üben Sie Bälle zu fangen, indem Sie den Ball selbst werfen, fangen und abwehren. Sie können gegen eine Wand oder Rebounder werfen und den Ball fangen oder den Ball hochwerfen und fangen, um Ihre Fangtechnik und Reaktionsfähigkeit zu verbessern.

Koordination

Verbessern Sie Ihre Fußarbeit, indem Sie seitwärts laufen, Springübungen durchführen und schnelle Richtungswechsel üben. Dies hilft Ihnen, agil zu bleiben und schnell auf Veränderungen im Spiel zu reagieren. Dabei könnte zum Beispiel eine Koordinationsleiter helfen oder Sie nutzen Hürden für Sprungübungen.

Sprungkraft

Trainieren Sie Ihre Sprungkraft, indem Sie Sprungübungen wie Ausfallschritte, Kniebeugen und Sprünge auf Kisten oder Plattformen durchführen. Eine starke Sprungkraft ist wichtig, um hohe Bälle zu erreichen und effektiv abzufangen und zu klären.

Offensivspiel

Verbessern Sie ihre Offensivtechniken, indem Sie zielgenaue Abschlüsse in vorgegebene Zielzonen schlagen. Ebenso können Sie zielgenau in Minitor abrollen oder abwerfen. Verbessern Sie ihr Passspiel, indem Sie gegen eine Prallpasswand passen.

Ausdauertraining

Ein Torwart benötigt auch eine gute Ausdauer, um während des gesamten Spiels konzentriert und reaktionsschnell zu bleiben. Führen Sie Laufübungen, Intervalltraining oder andere Cardioübungen durch, um Ihre Ausdauer zu verbessern.

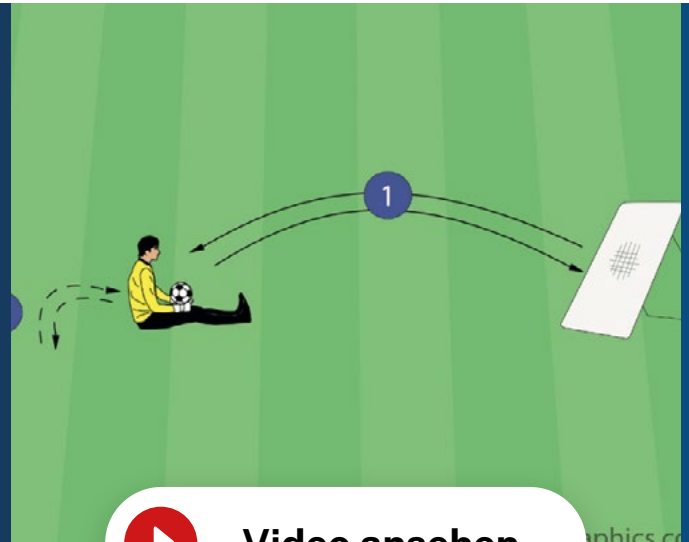


Es ist wichtig zu beachten, dass das alleinige Training seine Grenzen hat, da das Zusammenspiel mit Feldspielern und die Reaktion auf echte Spielbedingungen nicht simuliert werden können. Auch das Servieren, also Schießen/Werfen der Bälle vom Torwarttrainer darf nicht vergessen werden, denn der Torwarttrainer muss den Torwart fordern, um die Entwicklung der Leistungsfähigkeit voranzutreiben.

Dennoch können diese Übungen und Ansätze einem Torwart dabei helfen, bestimmte Fähigkeiten zu verbessern und seine Leistung zu steigern, wenn er keine Möglichkeit hat, mit einem Torwarttrainer oder einem Team zu trainieren. Folgende Übungen können für das alleinige Training mit wenig Aufwand und Material umgesetzt werden.

TWT-Verein Übung 1

Bauchmuskeltraining mit Rebounder



Video ansehen

▶ Trainingshilfen

1-2 Bälle
1 Rebounder

▶ Organisation

Der Torhüter sitzt und hält einen Ball in seinen Händen fest. Die Beine stehen leicht angewinkelt auf dem Boden. 2 Meter vor ihm ist der Rebounder aufgestellt.

▶ Variation

Abstand zwischen Torhüter und Rebounder vergrößern: Der Torhüter wirft den Rebounder an, rollt sich auf den Rücken, begibt sich wieder in die sitzende Position und fängt dann den Ball.

▶ Coaching-Tipps

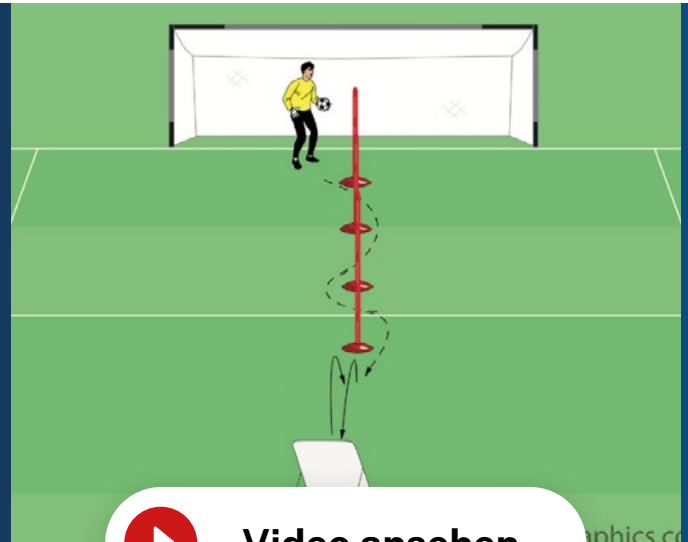
Sit-Ups.
Beidhändiger Wurf über den Kopf.

Übungsablauf

Der Torhüter wirft den Ball mit beiden Händen über dem Kopf als Einwurf auf den Rebounder. Den vom Rebounder abprallenden Ball fängt er ebenfalls mit beiden Händen ab. Danach rollt er sich mit dem Ball vorm Körper auf den Rücken, wobei er die Arme gestreckt hält. Aus der liegenden Position heraus begibt er sich sofort wieder in die Sitzstellung. Durch diese Bewegung macht der Torhüter einen Sit-Up. Aus dem Sitzen heraus wirft er wieder den Rebounder an, fängt den reflektierten Ball ab und rollt sich auf den Rücken.

TWT-Verein Übung 2

Fußarbeit und Fangtechnik



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

1-2 Bälle
4 Stangen
1 Rebounder

➤ Organisation

Vor dem Torhüter Parcours aus Stangen aufbauen. Die 4 Stangen auf einer Linie im Abstand von einem halben Meter aufbauen. Ca. 5 Meter von der letzten Stange 1 Re-bouncer aufstellen.

➤ Variation

Der Torhüter durchquert den Parcours mit Nachstellschritten rückwärts.

➤ Coaching-Tipps

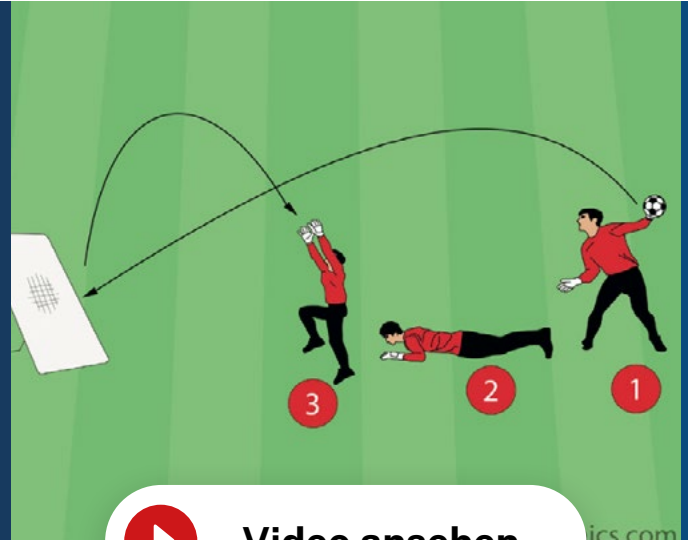
Nachstellschritte vorwärts.
Leichte gebeugte Haltung.

Übungsablauf

Der Torhüter, der einen Ball in der Hand hat, eröffnet die Übung selbstständig. Mit Nachstellschritten vorwärts durch die Stangen überwindet er den Aufbau im höchsten Tempo. Nach der letzten Stange positioniert er sich zentral vor dem Rebounder. Den Rebounder wirft der Torhüter mit beiden Händen als Einwurf über dem Kopf an und fängt den abprallenden Ball wieder ab. Mit dem gefangenen Ball läuft er an dem Stangenparcours rückwärts vorbei an seine Startposition und beginnt die Übung von vorne. Dies wiederholt der Torhüter 10-Mal.

TWT-Verein Übung 3

Koordination gefragt



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

1-2 Bälle
1 Rebounder

➤ Organisation

Der Torhüter befindet sich in seiner Ausgangsposition auf der Torlinie und nimmt mit den Beinen eine leichte Schrittstellung ein. Ungefähr 6 Meter zentral vor ihm ist der Rebounder aufgestellt.

➤ Variation

Der Torhüter macht nach seinem Wurf eine Rolle vorwärts. Den Abstand vom Rebounder anpassen.

➤ Coaching-Tipps

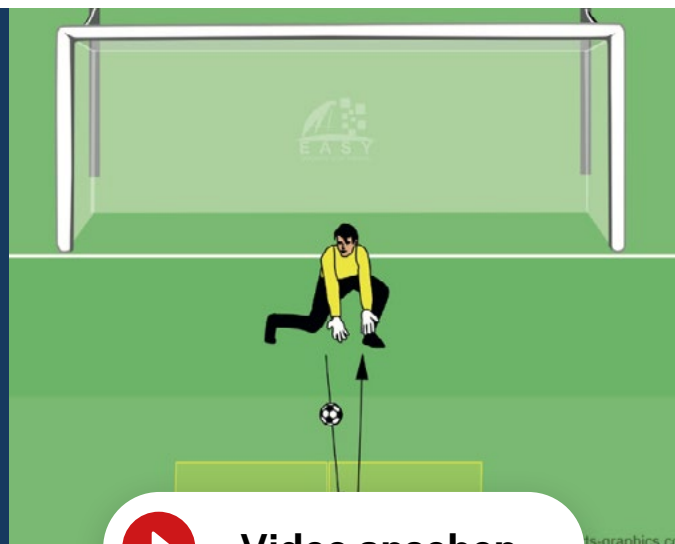
Liegestütz.
Handlungsschnelligkeit.

Übungsablauf

Der Torhüter wirft den Rebounder immer mit beiden Händen als einen Einwurf über dem Kopf an. Nach seinem Wurf auf den Rebounder geht der Torhüter sofort in die Liegestützposition und macht 1 Push-Up. Nach dem Liegestütz begibt er sich sofort wieder in den Stand und versucht, den abprallenden Ball vom Rebounder abzufangen. Schafft er dies nicht, so muss der Torhüter zur Strafe 10 Liegestütze machen. Mit dem Ball in der Hand geht er wieder in seine Ausgangsposition und wirft den Ball erneut mit beiden Händen auf den Rebounder.

TWT-Verein Übung 4

Technik Aufnahme flache Bälle zentral



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

1-2 Bälle
1 Prallpasswand

➤ Organisation

Der Torhüter steht auf der Linie des 16-Meter-Raumes und hält den Fußball in seinen Händen.

➤ Variation

Der Ball wird mit Druck auf den Boden geworfen, damit er ungefähr 1 bis 2 Meter über den Torhüter springt. Der Torhüter führt dann die Übung wie oben beschrieben aus.

➤ Coaching-Tipps

Auf die Torwarttechnik achten.
Alle Bewegungsabläufe sind technisch sauber durchzuführen.

Übungsablauf

Der Torhüter wirft den Fußball mit dem rechten Arm nach oben, springt und zieht dabei das rechte Bein nach oben. Das linke Bein bleibt bei seinem Sprung gestreckt, seine Arme hält er beide nach oben. Anschließend wirft er den Ball erneut mit dem rechten Arm nach oben, zieht beim Sprung jedoch das linke Bein an und streckt das rechte Bein durch. Die Hände bleiben gestreckt und zeigen nach oben. Wichtig ist, dass der Torhüter versucht, den Ball am höchsten Punkt abzufangen.

TWT-Verein Übung 5

Technik Fangen hoher Bälle einbeinig



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

1-2 Bälle

➤ Organisation

Der Torhüter steht auf der Linie des 16-Meter-Raumes und hält den Fußball in seinen Händen.

➤ Variation

Der Ball wird mit Druck auf den Boden geworfen, damit er ungefähr 1 bis 2 Meter über den Torhüter springt. Der Torhüter führt dann die Übung wie oben beschrieben aus.

➤ Coaching-Tipps

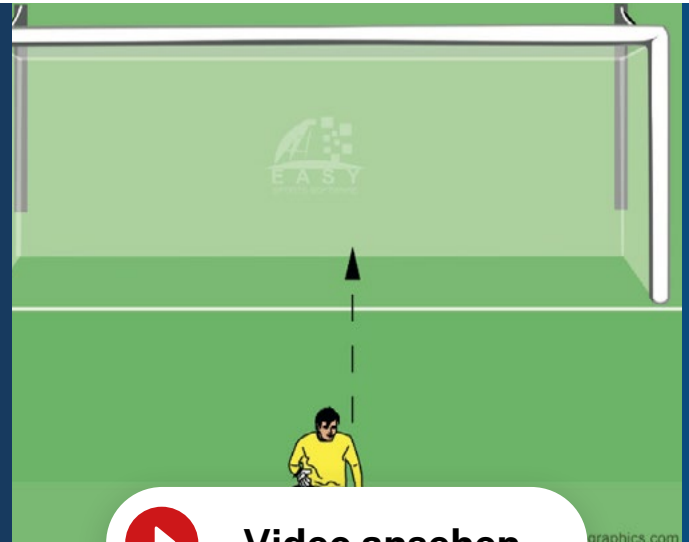
Sprungkraft.
Koordination.

Übungsablauf

Der Torhüter wirft den Fußball mit dem rechten Arm nach oben, springt und zieht dabei das rechte Bein nach oben. Das linke Bein bleibt bei seinem Sprung gestreckt, seine Arme hält er beide nach oben. Anschließend wirft er den Ball erneut mit dem rechten Arm nach oben, zieht beim Sprung jedoch das linke Bein an und streckt das rechte Bein durch. Die Hände bleiben gestreckt und zeigen nach oben. Wichtig ist, dass der Torhüter versucht, den Ball am höchsten Punkt abzufangen.

TWT-Verein Übung 6

Split Squats



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

1 Gewichtsweste

➤ Organisation

Der Torhüter befindet sich auf der Linie des 5-Meter-Raums und hat die Gewichtsweste an.

➤ Variation

Aller 10 Sekunden erhält der Torhüter vom Trainer einen Volley geschossen.

➤ Coaching-Tipps

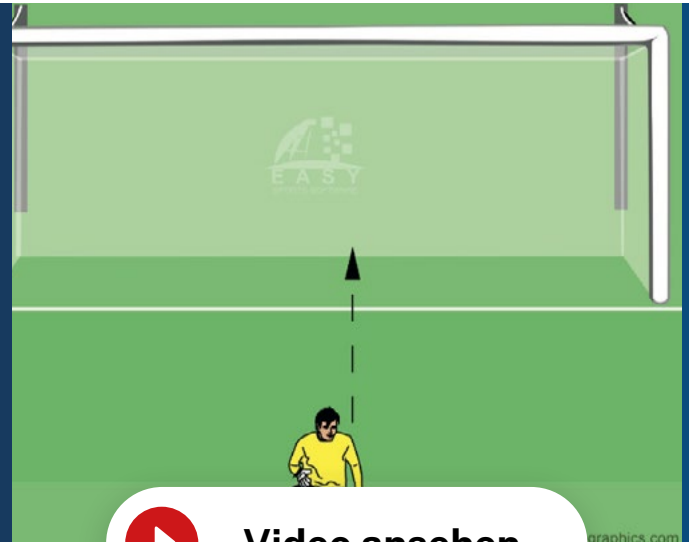
Sprungkraft.
Wechselsprünge.

Übungsablauf

Der Torhüter macht Wechselsprünge („Spilt Jumps“). Er beginnt mit einem Ausfallschritt, dabei befindet sich das rechte Bein hinter dem linken Bein, welches der Torhüter stehen lässt und anwinkelt. Anschließend springt er wieder in einen Ausfallschritt, wobei sich dieses Mal das linke Bein hinter dem rechten Bein befindet und das linke Bein stehen gelassen und angewinkelt wird. Dabei ist es wichtig, dass der Torhüter die Gewichtsweste mit beiden Armen festhält. Alternativ können die Arme auch mit in die Übung einbezogen werden, wobei die Arme immer entgegengesetzt zu den Beinen eingesetzt werden, als Schwungelement.

TWT-Verein Übung 7

Ganzkörpertraining



Video ansehen

➤ Trainingshilfen

1 Ball

➤ Organisation

Der Torhüter klemmt sich den Ball zwischen die Füße.

➤ Variation

Der Torhüter hält zusätzlich in den Händen einen Ball, welchen er mit ausgestreckten Armen vor sich hält.

➤ Coaching-Tipps

Nur das Gesäß darf den Boden berühren, die Beine und der Oberkörper sind vollständig in der Luft.

Übungsablauf

Der Torhüter befindet sich in einer sitzenden Ausgangsposition, in welcher nur sein Gesäß den Boden berührt. Sowohl den Oberkörper als auch die Beine hält er in der Luft, die Arme werden vor dem Bauch verschränkt. Zwischen seinen Füßen hat der Torhüter einen Ball eingeklemmt, welchen er während der gesamten Übungsdauer nicht auf den Boden fallen lassen darf.

Auf Kommando des Trainers führt der Torhüter die vorgegebene Bewegung aus, welche die Bauchmuskulatur anspricht. Die in der vorausgegangenen Position gestreckten Beine werden angewinkelt und mit den Knien voran in Richtung der Brust gebracht. Anschließend gibt der Trainer erneut das Kommando, worauf der Torhüter sich wieder in seine Ausgangsposition begibt.

Wie Torhüter ins Mannschaftstraining integrieren?

Technische Übungen

Fokussieren Sie sich auf die spezifischen technischen Fähigkeiten eines Torwarts, wie Fangen, Abwehren, Fausten und Abschlagen. Integrieren Sie diese Übungen regelmäßig in das Training, um die grundlegenden Fähigkeiten zu verbessern.

Positionsspiel

Arbeiten Sie an der Positionierung des Torwarts im Spiel. Üben Sie Situationen, in denen der Torwart den richtigen Winkel und die richtige Position einnehmen muss, um Schüsse abzuwehren. Berücksichtigen Sie dabei auch das Zusammenspiel mit der Abwehr, um die Kommunikation und das Verständnis zu stärken.

Reaktionsübungen

Integrieren Sie Übungen, die die Reaktionsfähigkeit des Torwarts verbessern, wie zum Beispiel schnelle Reflexe bei Nahdistanzschüssen oder unvorhergesehenen Situationen im Strafraum.

Torschussübungen

Lassen Sie die Feldspieler gezielte Schüsse auf das Tor abgeben, um den Torwart mit verschiedenen Schusstechniken und -positionen herauszufordern. Dies verbessert die Antizipation und die Fähigkeit, den Ball richtig einzuschätzen.

Spielnahe Situationen

Versuchen Sie, spielnahe Situationen im Training zu schaffen, bei denen der Torwart mit verschiedenen Spielsituationen konfrontiert wird, wie z.B. 1-gegen-1-Situationen, Flanken oder Eckbälle. Dies hilft dem Torwart, sich auf die Anforderungen während des Spiels vorzubereiten.

Offensivspiel

Bauen Sie den Torhüter bei Passübungen, sowie Passstafetten ein, um das Passspiel des Torhüters zu verbessern. Bei Ballhaltespielformen kann der Torhüter oft als Wandspieler fungieren, um unter Zeit-, Gegner- und Handlungsdruck zu agieren.

Krafttraining

Sollten Sie ein Krafttraining durchführen, dann planen Sie für den Torwart eigene Übungen ein, die für das Torwartspiel relevant sind. Ein Torwart benötigt eine gute Sprungkraft, Explosivkraft und Schnellkraft. Auch der Core-Bereich darf nicht vernachlässigt werden, um bei hohen Bällen stabil in der Luft zu bleiben.



Es ist wichtig, dass der Trainer das Training so strukturiert, dass genügend Zeit für die Torwartübungen eingeplant wird. Individuelles Feedback und die Beobachtung des Torwarts während des Trainings sind ebenfalls entscheidend, um gezielt auf die Bedürfnisse des Torwarts einzugehen und ihn weiterzuentwickeln.



Wichtige Hinweise:

Zielgruppe/Altersklasse

Diese Ausgabe zielt auf das Torwarttraining von der Altersklasse U15 bis zu den Senioren ab. Unterhalb der U15 gestaltet sich ein ambitioniertes Nachwuchstraining zu differenziert. Faktoren wie Vereinsphilosophie, Leistungsklasse und Positionsvariabilität führen zu einem sehr komplexen Ausbildungsgebilde. In diesem Magazin geht es vor allem darum, Torhüter/innen zu verbessern und zu fördern, die ein spezielles Ausbildungsniveau bereits erreicht haben.

Die im Online-Magazin vorgestellten Trainingsformen sind Beispielübungen, die als Bestandteil in eine Trainingseinheit eingebunden werden können. Ihnen sollte eine ausreichende Erwärmung vorausgehen.

Du hast Fragen oder Anregungen zu Themen oder einzelnen Übungsformen? Dann freuen wir uns über Deine Mail an dercoach@fussballtraining.de.

Herausgeber

Trainingsunterlagen24 GmbH
diese vertreten durch die Geschäftsführer Daniel Mathiebe und Sascha Mathiebe
Ramstedter Str. 24
39326 Zielitz
Deutschland

Telefon: 039208495100
Telefax: 039208495113

E-Mail: info@teamsportbedarf.de
USt-IdNr.: DE814960857
WEEE-Reg.-Nr.: DE 99635539

eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichtes Stendal
Handelsregisternummer HRB 7530

Alternative Streitbeilegung:

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform für die außergerichtliche Online-Streitbeilegung (OS-Plattform) bereit, aufrufbar unter <https://ec.europa.eu/odr>.

Wir sind nicht bereit, an Streitbeilegungsverfahren vor Verbraucherschlichtungsstellen teilzunehmen.

Produktion/Gestaltung

Goetz & Media

Chefredaktion/Fachautor

Dominik Naujoks

 [instagram.com/dominiknaujoks9/](https://www.instagram.com/dominiknaujoks9/)

Bildernachweise

Cover shutterstock_1952676493, Inhaltsverzeichnis shutterstock_220112881, Seite 3 shutterstock_1954409257, Seite 4 shutterstock_2198813163, Seite 20 shutterstock_1025897467, Seite 29 shutterstock_220112881
Alle Übungsgrafiken generiert bei sport-graphics.com, Fotos Interview Thomas Köhler: Planet4Pics.com