

# Monatsthema 04/2018: Torhütertraining

**Trainiere wie eine Nummer 1: Die Ideen in diesem Monatsthema geben sowohl Vereins-Trainerinnen und -Trainern als auch Sportlehrpersonen wertvolle Trainings- Anleitungen, damit ihre Fussball-Torhüterinnen und Torhüter effizient, zielgerichtet und auf spielerische Art noch besser werden.**



Der moderne Fussball hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt. Auf und neben dem Platz hat sich vieles geändert. Auch wenn die Regeln mehr oder weniger noch dieselben sind, das Spiel der Spiele immer noch 11 gegen 11 gespielt wird, nach wie vor zwei Tore auf dem Platz stehen und ein Ball über Sieg und Niederlage entscheidet.

Sicher hält sich auch die Faszination für den einzigen Spieler, der den Ball auf dem Platz mit den Händen berühren darf: der Torhüter! Er trägt nicht nur Handschuhe und ein anderes T-Shirt. Der Torhüter ist oft die entscheidende Figur, die den schmalen Grat zwischen Heldentum und Versager jedes Wochenende erlebt. Genau diese Verantwortung, dieses Feeling entscheidend zu sein, macht diese Position so speziell, reizvoll und einzigartig!

## Unschlagbar sein

Mit diesem Monatsthema erhalten Club-Trainerinnen und Trainer, die mit jungen Torhütern (ab E-Junioren) arbeiten, moderne und wirkungsvolle Trainingsorganisationen und Übungen für ihre Nummer 1. Die ausgewählten Themen der Trainings sind «Hechten» und die «Duelle 1 gegen 1», weil diese zwei Aktionen die meist benutzten Techniken sind, die ein Torwart im Spiel anwendet.

Die dritte vorgeschlagene Lektion ist ein «Battle», damit alle erlernten Techniken auch spielerisch und im Wettkampfmodus erlebt werden können. Schliesslich kann man Fortschritte nur dann erzielen, wenn auch es Spass macht! Den Themen «Herauslaufen» und «Hohe Bälle» sind je zwei spezifische Übungen mit Bezug auf die koordinativen Fähigkeiten gewidmet. Damit können diese sehr anspruchsvollen Spielsituationen bereits im jungen Alter trainiert werden.

## Alle dürfen das Feeling erleben

Und last but not least: Auch Sportlehrpersonen können ihre Schülerinnen und Schüler dieses Feeling im Sportunterricht erleben lassen. Dazu haben wir bekannte Spielformen für das Setting Schule so gestaltet, dass sie problemlos als Erlebnisparcours oder Wettbewerbe in einer Sportlektion durchgeführt werden können.

So können alle – aber wirklich alle – einmal in ihrem Leben erfahren, was es heisst, ein Torhüter sein. Denn nicht alle sind dafür gemacht, eine Nummer 1 zu sein. Aber jeder darf es einmal ausprobieren!

## Monatsthema als pdf

- [Torhütertraining](#)

## Berichte

- [Die Lektionstruktur: EASI](#)
- [Das Beobachtungsmodell](#)

## Praxis

- [Lektion «Duelle 1:1»](#)
- [Lektion «Hechten»](#)
- [Lektion «Battle»](#)
- [Spezifische Übungen: Herauslaufen und hohe Bälle](#)
- [Torhütertraining für die Schule](#)
- [Stabilisation und Mobilisation](#) (pdf)

---

Quelle: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**