

# Fussball – Torhütertraining: Herauslaufen – Differenzierung

Mit diesen Übungen erfahren die jungen Torhüter den Unterschied zwischen die zwei verschiedenen Bewegungen zum Ball und erlernen beide Schritte (Side Step, Laufschrift) richtig anzuwenden.

Learnings: Beim Herauslaufen ist sehr wichtig, dass die jungen TH den Unterschied zwischen einem Side Step und einem Laufschrift kennen. Der Side Step wird eher im Bereich Hechten angewendet. Beim Herauslaufen ist die Anwendung des Laufschriftes viel effektiver, was aber vor allem bei den jungen TH nicht der Fall ist.

Ablauf: THTR zeigt eine Farbe, indem er mit dem Fuss ein farbiges Hütchen antippt.

- gelb = Hechten auf einen liegenden Ball rechte Seite mit Side Step,
- weiss = Hechten auf einen liegenden Ball linke Seite mit Side Step,
- blau = Herauslaufen mit Laufschrift auf einen liegenden Ball rechte Seite,
- rot = Herauslaufen auf einen liegenden Ball linke Seite mit Laufschrift.



Klicken zum Vergrössern.

Nach Aktionen gelb und weiss sofort aufstehen und sich zu THTR orientieren. THTR spielt einen zweiten Ball für das Herauslaufen auf die Gegenseiten vom Hechten (gelb / rot oder weiss / blau).

Umgekehrt nach Aktion rot oder blau muss sich TH1 auf TH2 oder TH3 orientieren für einen Schuss in die nahe Ecke..

## Variationen

- GTH2 und TH3 variieren ihre Position in Winkeln.
- Flugbahn des Balles (flach, Aufsetzer oder halbhoch) und/oder Schuss in kurze oder lange Ecke.
- Statt mit den Farben zu arbeiten, kann man jede Farbe mit einer Zahl koppeln.

## einfacher

- ENur die linke oder rechte Seite trainieren (2 statt 4 mögliche Kombinationen/Farben).
- Zweiter Ball wird geworfen statt geschossen.

## schwieriger

- Verkehrte Farbe: wenn ich rot zeige, bedeutet das blau, usw.

**Bemerkung:** Jede TH 4 Aktionen, dann Positionen wechseln.

**Materiale:** 8 farbige Hütschen, 7 Bälle, 1 Tor

---

Quelle: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**