

Fussball – Torhütertraining: Die Lektionsstruktur EASI

Die Struktur EASI (Einlaufen, Analytisch, Situativ und Integriert) basiert auf dem Prinzip Modell-Spiel – Modell-Training. D.h. wir versuchen in allen drei spezifischen Phasen des Torhüter-Trainings eine reelle Spielsituation zu simulieren und zu trainieren. So werden die Torhüter für den integrierten Teil (Training mit dem Team) optimal vorbereitet.



Die technischen (TE) und taktischen (TA) Elemente werden immer von koordinativen Fähigkeiten (KOO) begleitet und unterstützt. Sie sind je nach Phase des Trainings vorhanden oder nicht.

Die Struktur des Torhütertrainings nach SFV Richtlinien – Quelle: Torhüter-Training Konzept SFV/ASF ©2011

Während des **Einlaufens** sind die technischen Elemente und die koordinativen Fähigkeiten die wichtigsten Faktoren, im **analytischen** Teil sind die technischen Elemente am wichtigsten, und im **situativen** Teil spielt die Taktik eine wesentliche Rolle.

In der **integrierten Phase** wird dann das gesamte Paket entscheidend sein: Je nach Planung kann es vorkommen, dass man nur ein Torhütertraining hat. In diesem Fall fällt der integrierte Teil aus.

Einlaufen 5+5+1	20' inklusive Stabilität und Mobilisation
Analytisch	25'
Situativ	25'
Ausklang	25'
Wenn die TH dann zum Team stossen werden wir auch die 4. Phase haben:	
Integriert	Abhängig von Cheftrainer und Planung

Grob gerechnet dauert eine Trainingseinheit rund 75 Minuten. Die Zeiten sind aber Richtwerte und werden situativ dem Niveau, Alter und der verfügbaren Zeit der gesamten Planung angepasst.

Das Einlaufen: 5+5+1



Die Organisation des Einlaufens muss spielkonform sein: Wir versuchen, die Bewegungen und die technischen Elemente (TE) so zu gestalten, dass die Orientierung (Tor-Torhüter-Ball) immer «spielsituativ» ist.

Das Einlaufen findet mit dem Ball statt. So werden Stabilisations- und Mobilisations-Übungen am Anfang des Einlaufens oder im Einlaufen integriert. Am wichtigsten ist das Beobachten: Der Trainer coacht in dieser Phase nicht, er unterstützt, organisiert, animiert, motiviert. Nur bei ganz groben Fehlern stoppt und korrigiert er!

Alle 5 Elemente mit und alle 5 Elemente ohne Ball sind in jeden Einlaufen vorhanden.

5 Elemente ohne Ball

- ABC – Koordination
- Gelenke mobilisieren
- Tonisieren
- Steigerungsläufe
- Dynamisches Dehnen

5 Elemente mit Ball

- Fuss-Arbeit 1
- Fuss-Arbeit 2
- Ballfangen flach
- Ballfangen Aufsetzer
- Ballfangen halb hoch – hoch

+1

- Vorbereitung des Technik-Elements, das im Hauptteil vorkommt

Der analytische Teil

Im analytischen Teil geht es um das Erlernen, Anwenden oder Gestalten der technischen Elemente. Wichtig ist aber, wie bereits beim Einlaufen, dass die Orientierung des Körpers – im Tor und im Raum – in Bezug auf die Spielsituation berücksichtigt wird. Der Grundübung wird durch Einbezug von koordinativen und kognitiven Elementen variiert (erschwert oder erleichtert). So kann jeder Torhüter auf seinem Niveau trainieren.



- Die technischen Elemente (TE) Erlernen, Anwenden und Gestalten
- Alle Services sind deklariert
- Coaching Punkte: **Technik**/Taktik
- Vom Einfachen zum Schweren – Progression
- Orientierung: Tor – Ball – Torhütern



- Grundübung – Technik pur
- Siehe A



- Variationen der Grundübung
- Koordinative und kognitive Fähigkeiten einsetzen
- Siehe A

Der situative Teil

Im situativen Teil werden die Technik-Elemente zu 100 % im taktischen Bereich angewendet. Auch hier besteht die Möglichkeit, die Übungen so zu variieren, dass sie sich jederzeit an das Niveau der Torhüter anpassen lassen. Wichtig: Am Ende des Trainings sollen die Technik- und Taktik-Elemente in einer reinen Spielsituation (ohne Hilfsmittel) trainiert werden (S2).



- Die technischen Elemente in einer Spielsituation gestalten (Simulation)
- Alle Services sind nicht deklariert
- Coaching Punkte: Technik / Taktik
- Vom Einfachen zum Schweren – Progression
- Orientierung: Tor – Ball – Torhüter = Spiel



- Eine Spielsituation simulieren mit Hilfsmitteln
- Siehe S



- Eine Spielsituation simulieren ohne Hilfsmittel
- Siehe S

Der integrierte Teil

Wenn die Torhüter nach dem spezifischen Training zur Mannschaft stossen und der Torhüter-Trainer sie begleitet, sprechen wir von einem integrierten Teil. Hier werden alle Technik- und Taktik-Prinzipien im Mannschaftstraining angewendet und umgesetzt. Vorteil dieser Phase ist, dass man sehr nah an der Realität trainieren kann, da die Aktionen von Feldspielern und nicht von anderen Torhütern aus der Gruppe durchgeführt werden.



- Die Technik- (TE) und Taktik-Elemente (TA) im Mannschaftstraining anwenden
- Der Torhüter-Trainer (THTR) ist anwesend und übernimmt das Coaching

Mit dieser Struktur können die wichtigen Komponenten Technik (TE) und Koordination (KOO) immer mit Einbezug von taktischen Elementen jederzeit trainiert werden. Und vor allem können die Torhüter bereits ab dem Einlaufen und während des ganzen Trainings in Bezug auf eine bestimmte Spielsituation trainiert werden.

Das Ganze hat zwei Vorteile: Einerseits wird über eine Stunde oder länger die gleiche Situation trainiert, auch wenn der Schwerpunkt immer wieder ein anderer ist. Zudem können ziemlich schnell viele Entscheidungen, die ein Torhüter fällen muss, im Training eingebaut werden. Das ist zentral, um junge und weniger junge Torhüter zu verbessern. Denn eine perfekte Technik ohne gute (taktische) Entscheidungen führt zu nichts.

Quelle: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO