

# Handball – Torwart: Etwas Technik

Die Torhütertechnik füllt ganze Bücher. Hier nur die allerwichtigsten Aspekte, welche Schülerinnen und Schüler umsetzen können.



## Grundstellung

Der Torhüter steht ca. einen halben Meter vor dem Tor (je kleiner, desto weiter vorne). Die Beine sind hüftbreit, das Gewicht ist gleichmässig auf beide Füsse verteilt. Die Arme werden in Brust- und Schulterhöhe gehalten und leicht nach vorne gebeugt.



## Verschiebung

Der Torhüter bewegt sich mit flachen Nachstellschritten auf einem imaginären Halbkreis von Pfosten zu Pfosten. Würde man eine Schnur hinter dem ballbesitzenden Spieler durchziehen und an beiden Pfosten befestigen, sollte sich der Torhüter immer in der Winkelhalbierenden des so aufgespannten Dreiecks befinden.



## Abwehr hoch und tief

Einsteiger sollten versuchen, den Ball mit beiden Händen abzuwehren. So entsteht eine grössere Fläche, der Ball kann besser kontrolliert werden.

Bei tiefen Bällen, die mit dem Fuss abgewehrt werden, ist darauf zu achten, dass beim Schritt auf die Seite das Bein abgewinkelt wird und die Fussspitze zur Seite zeigt, sonst wirken bei der Landung grosse seitliche Kräfte auf das Fussgelenk. Diese Ausfallschritt-Bewegung muss vorgängig vorgezeigt und – sofern es die knappe Unterrichtszeit zulässt – automatisiert werden.

---

Quelle: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Praxisbeilage «mobile» 53/2009: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO