mobilesport.ch

04 | 2018

Torhütertraining

Inhalt Monatsthema

Die Lektionsstruktur: EASI 2
Das Beobachtungsmodell 5

Praxis
- Lektion Duelle 1:1 6
- Lektion Hechten 8
- Lektion Battle 10
- Spezifische Übungen: Herauslaufen und hohe Bälle 12
- Torhütertraining für die Schule 16
- Stabilisation und Mobilisation 18

Hinweise 21

Kategorien

- Alter: ab 10 Jahren
- Stufe: E-/D-Junioren und älter
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten

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 dieser Broschüre 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 benutzen 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!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

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.

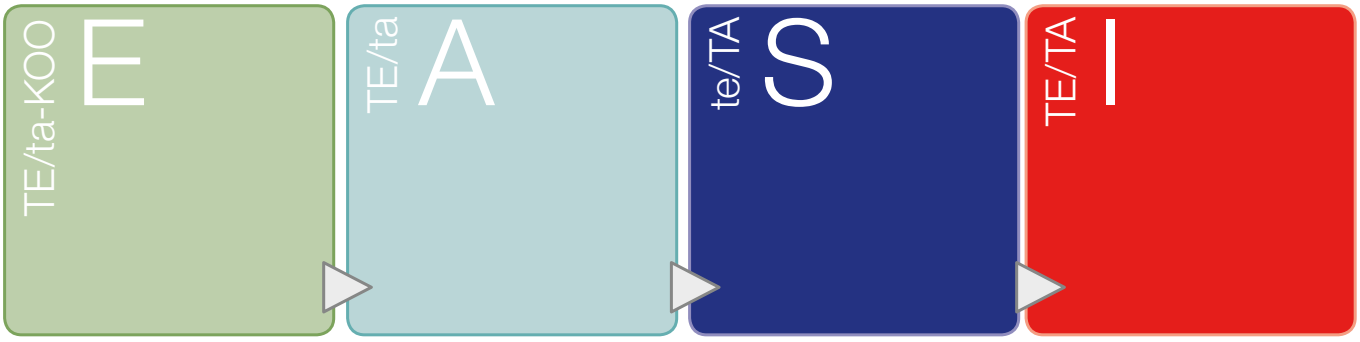


Abb.: Die Struktur des Torhütertrainings nach SFV Richtlinien – Quelle: Torhüter-Training Konzept SFV/ASF ©2011

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. 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.

- Einlaufen
- Analytischer Teil
- Situativer Teil
- Integrierte Phase

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.

Was	Wie lange
Einlaufen 5+5+1	20' inklusive Stabilität und Mobilisation
Analytisch	25'
Situativ	25'
Ausklang	5'
Wenn die TH dann zum Team stossen werden wir auch die 4. Phase haben:	
Integriert	Anhängig 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.

© BASPO

TE/ta-KOO E

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	5 Elemente mit Ball	+1
• ABC – Koordination • Gelenke mobilisieren • Tonisieren • Steigerungsläufe • Dynamisches Dehnen	• Fuss-Arbeit 1 • Fuss-Arbeit 2 • Ballfangen flach • Ballfangen Aufsetzer • Ballfangen halb hoch – hoch	Vorbereitung des Technik-Elements, das im Hauptteil vorkommt

Abb.: Die 5+5+1 Elemente im Einlaufen

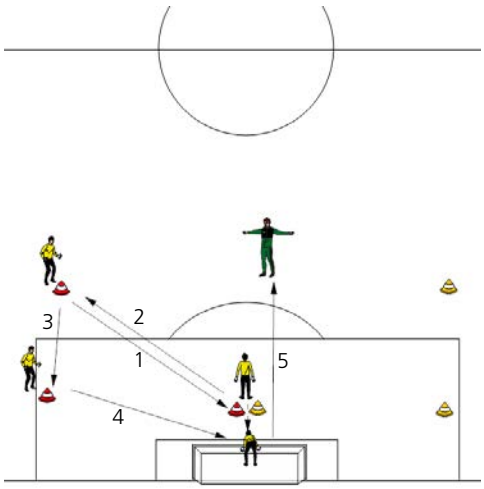


Abb.: Die Organisation des Einlaufens in Bezug auf eine Spielsituation.

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.

TE/ta A

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

TE/ta A1

- Grundübung – Technik pur
- Siehe A

TE/ta A2

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

© BASPO

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).

te/TA **S**

- 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

te/TA **S1**

- Eine Spielsituation simulieren mit Hilfsmitteln
- Siehe S

te/TA **S2**

- 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 Mannschafttraining 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.

TE/TA **I**

- 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.

© BASPO

Das Beobachtungsmodell

Die Anwendung des Beobachtungsmodells ist Voraussetzung, um die Struktur EASI korrekt umsetzen zu können. Das vorliegende Modell wurde durch den Torhüter-Chef des Schweizerischen Fussballverbandes SFV, Patrick Foletti, entwickelt. Als wichtigste Faktoren zu berücksichtigen, sind die Orientierung und der Rhythmus der Aktion und jener des Balles.

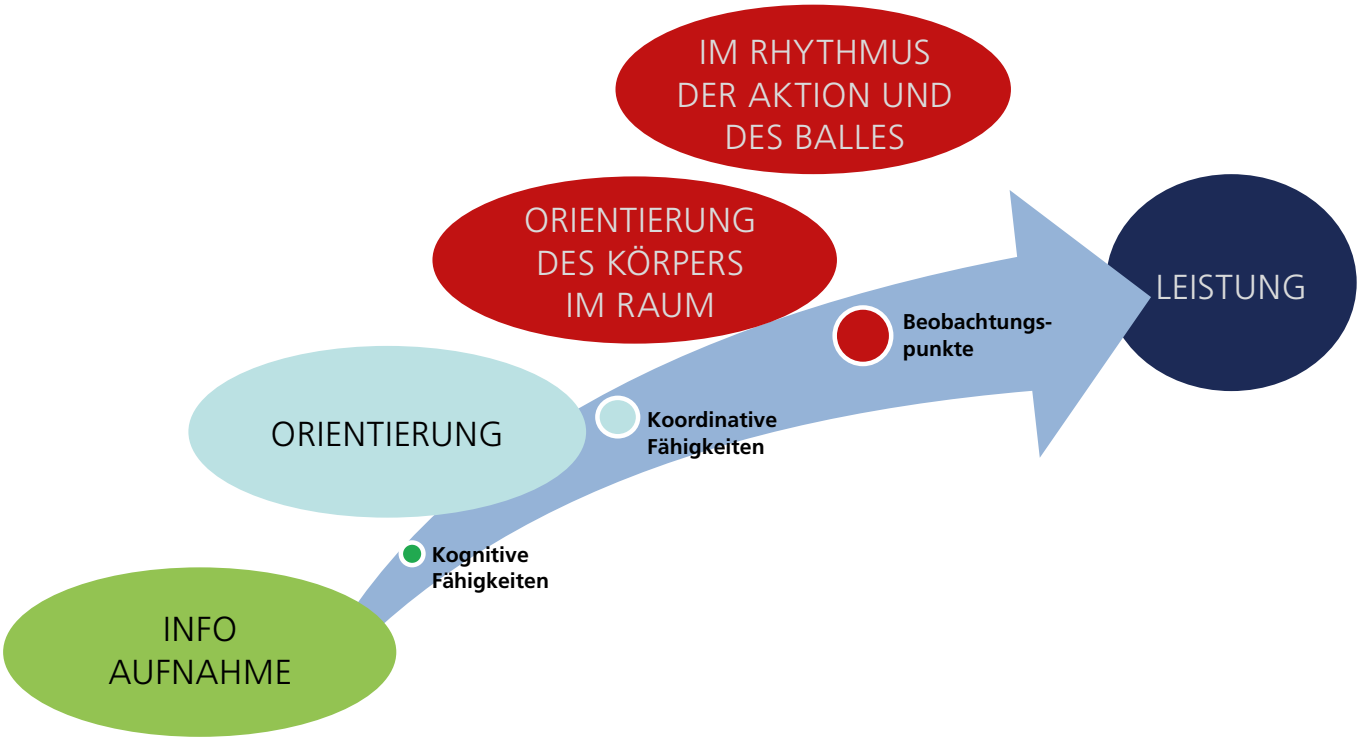


Abb.: Das Beobachtungsmodell für den Trainer nach Patrick Foletti, 2013©

Bevor ein Torwart seine Aktion überhaupt ausführen kann, muss er Informationen aufnehmen und verarbeiten (kognitiver Prozess); erst dann ist er fähig, eine motorische Antwort zu geben.

Um eine optimale technische Bewegung auszuführen und sie taktisch korrekt umsetzen zu können, muss sich der Torwart zuerst im Raum oder im Tor perfekt orientieren und sich anschliessend dem Rhythmus der Aktion und jenem des Balls anpassen.

Diese kognitiv-koordinative Phase ist entscheidend und für den Trainer eine bedeutende Vorbereitungs- und Beobachtungsphase.

Jeder Trainer soll in der Lage sein, den eigenen Torwart in Bezug auf seine Position im Raum und Tor zu coachen sowie zu reagieren und zu korrigieren, wenn er nicht im Rhythmus der Aktion oder jenem des Balls ist.

Damit diese Beobachtungspunkte in der Praxis funktionell zur Anwendung gelangen können, müssen die Planung und die Durchführung des Trainings unbedingt immer nach diesen zwei Prinzipien strukturiert werden.

© BASPO

© BASPO

Training

Duelle 1:1

Ein Duell auszutragen benötigt nicht nur Mut und Entschlossenheit, sondern die Fähigkeit, die richtige Technik korrekt in Bezug auf die Situation anzuwenden. Es stehen 5 Techniken zur Verfügung: Block Fuss, Block Hand, Tauchen, Bein weg und das Kreuz.

Rahmenbedingungen

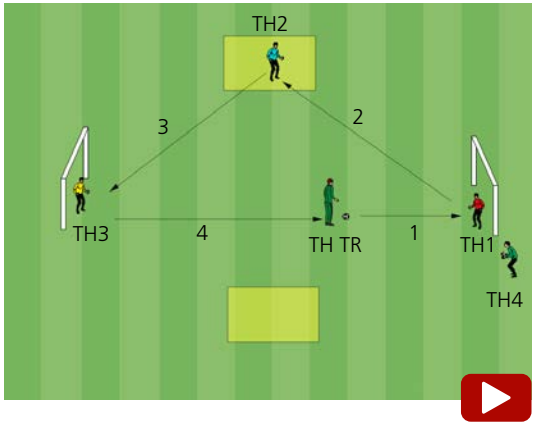
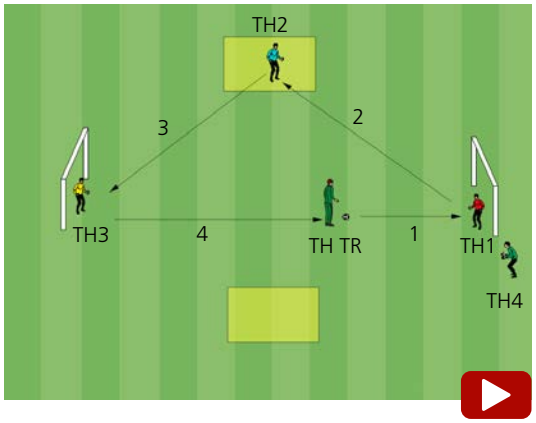
- Dauer: 75 Minuten
- Stufe: E–D und ältere Juniorinnen und Junioren
- Mit min. 2 bis max. 6 Torhütern möglich (Beispiel-Lektion mit 4 Torhütern)

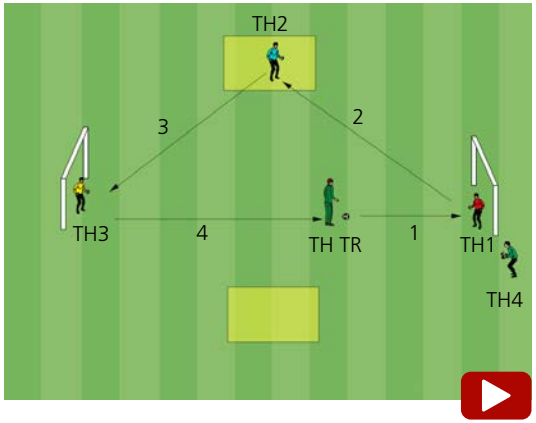
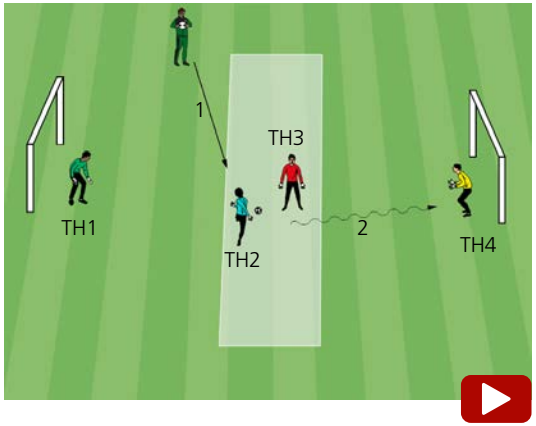
Lernziele

- Duelle 1:1 erleben, erlernen, anwenden und gestalten
- Die verschiedenen TE und TA richtig umsetzen
- TE Training integriert in Spielformen
- Spass

Abkürzungen

- THTR: Torhüter-Trainer
- TH: Torhüter
- TE: Technik
- TA: Taktik

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einlaufen	5'	**Stabilisation und Mobilisation** 4 bis 6 Übungen frei wählbar – 15' bis 30' pro Übung und Position einhalten	Siehe Bilder	Evtl. Bälle
Einlaufen	15'	**5+5+1: Duelle 1:1** Pro Technik und Seite 2 Runden: **5+5** • 1/2/3/4 = Pass und Ballkontrolle • 1/2/3/4 = Volley und Ballfangen am Körper • 1/2/3/4 = Aufsetzer und Ballfangen • 1/2/3/4 = Schuss flach und Ballfangen **+1: Bodengewöhnung** • 1 = 3-Eck- oder 2 Knie-Übungen, aufstehen und retour laufen – THTR mit TE 1:1 zu TH1 (TE definieren) – zum Beispiel «Block» (siehe Video) • 2 = Ausrollen • 3 = deklariertes 1:1 (TE definieren) – zum Beispiel «Tauchen» (siehe Video) • 4 = Ausrollen zu THTR		• 2 Tore • Bälle • Hütchen
Analytisch	20'	**TE Training mit und ohne Koordination** THTR mit deklarierter 1:1-Technik zu TH1 – TH1 wirft den Ball zu TH2, der nach einer orientierten Ballkontrolle mit einem deklarierten 1:1 zu TH3 schiesst! **Variationen** • TH 1 steht 5 Meter vor dem Tor – Auf Kommando von THTR lässt er sich fallen und wenn er zum Ball orientiert ist, THTR gibt einen deklarierten 1:1-Ball zu TH1 (siehe Video) • Position von THTR variieren • TE 1:1 variieren • TH2 frei zu TH3 • Koordinativ-kognitive Aufgabe (Reaktion/Gleichgewicht/Differenzierung) am Anfang der Übung einbauen, z.B.: Wenn TH1 auf 5 Meter steht, muss er aus der Grundstellung auf kognitives Kommando von THTR reagieren (Farbe zeigen und Reaktion Hand/Fuss) und erst dann ins Tor retour laufen.		• 2 Tore • Bälle • Hütchen

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Situativ	20'	**Situativ** Analog wie oben, aber jetzt sind alle Services nicht deklariert und spielkonform. **Variationen** • Position von THTR und die Zone von TH2 immer wieder variieren, um andere Winkel zu haben. • Wenn TH3 den Ball fangen kann, darf er einen Doppelpass mit THTR spielen, auf TH1 loslaufen und mit 1:1-Duell ein Tor schiessen.		• 2 Tore • Bälle • Hütchen
Situativ	10'	**Wettkampf/Spielform** Wettkampf zwischen TH1/TH2 und TH3/TH4: Wer bekommt weniger Tore? Der THTR spielt den Ball in die Mittelzone. TH2 oder 3 holt den Ball und spielt seinen direkten Gegenspieler aus, bevor er den TH in einem 1:1-Duell herausfordert. Pro TH: 5 Schüsse – dann TH wechseln. **Variation** • Übergang: TH2 am Ende der Aktion den Ball fangen kann, darf er TH3 anspielen, der wieder in 1:1 Duelle mit TH1 losgeht.		• 2 Tore • Bälle • Hütchen
Ausklang	5'	Leichtes Joggen, Dehnen oder kleines Spiel.		

© BASPO

© BASPO

Hechten

Die meistbenutzte Technik im Torwarttraining: Diese Lektion ist immer in Bezug auf eine Spielsituation anwendbar.

Rahmenbedingungen

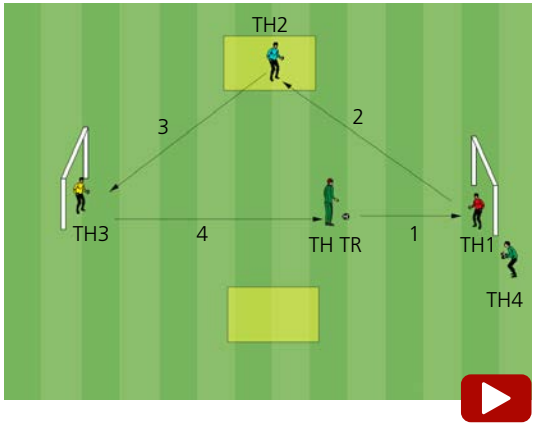
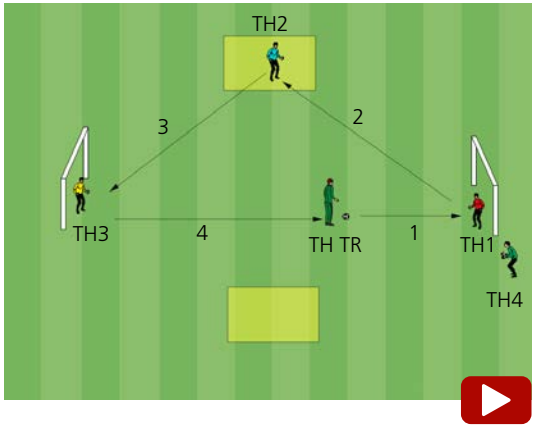
- Dauer: 60 bis 75 Minuten
- Stufe: E–D und ältere Juniorinnen und Junioren
- Mit min. 2 bis max. 6 Torhütern möglich (Beispiel-Lektion mit 4 Torhütern)

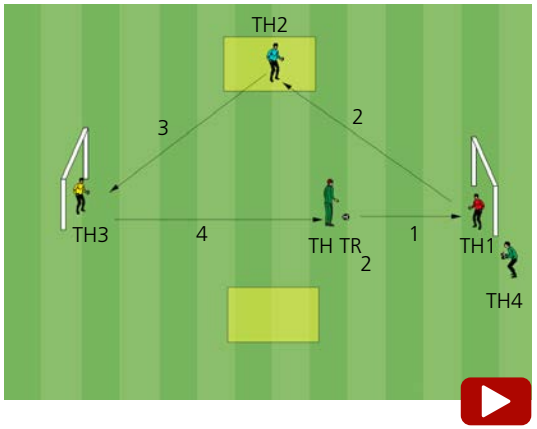
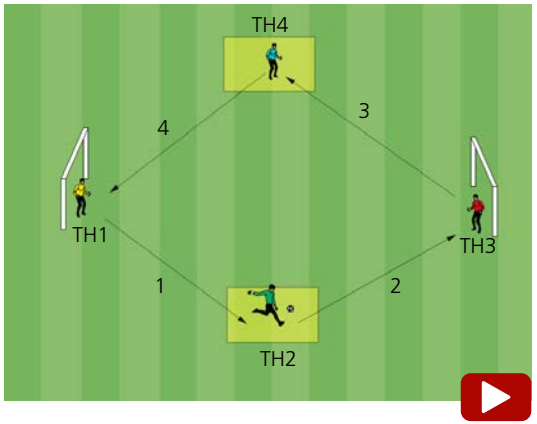
Lernziele

- Hechten erleben, erlernen, anwenden und gestalten
- TE-Training integriert in Spielformen
- Spass

Abkürzungen

- THTR: Torhüter-Trainer
- TH: Torhüter
- TE: Technik

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einlaufen	5'	**Stabilisation und Mobilisation** 4 bis 6 Übungen frei wählbar – 15' bis 30' pro Übung und Position einhalten	Siehe Bilder	Evtl. Bälle
Einlaufen	15'	**5+5+1: Hechten** Pro Technik und Seite 2 Runden: **5+5** • 1/2/3/4 = Pass und Ballkontrolle • 1/2/3/4 = Volley und Ballfangen am Körper • 1/2/3/4 = Aufsetzer und Ballfangen • 1/2/3/4 = Schuss flach und Ballfangen **+1: Bodengewöhnung** • 1 = 3-Eck oder 2 Knie-Übungen, aufstehen und deklarierter Schuss durch THTR • 2 = ausrollen • 3 = deklarierter Schuss • 4 = ausrollen zu THTR		• 2 Tore • Bälle • Hütchen
Analytisch	20'	**TE Training mit und ohne Koordination** THTR schiesst einen deklarierten Ball zum Hechten auf TH1 – TH1 wirft den Ball zu TH2, der nach einer orientierten Ballkontrolle mit einem deklarierten Schuss zu TH3 schiesst! **Variationen** • TH1 steht 5 Meter vor dem Tor - Auf Kommando von THTR lässt er sich fallen, wenn er zum Ball orientiert ist, schiesst THTR einen deklarierten Ball. • Position von THTR variieren • Flugbahnen variieren • TH2 schiesst frei zu TH3. • Koordinative Aufgabe (Reaktion/Gleichgewicht) am Anfang der Übung einbauen, z.B.: Wenn TH1 auf 5 Meter auf einem Bein steht, schiesst THTR 3 Volley in die Hände. Erst dann läuft TH ins Tor retour.		• 2 Tore • Bälle • Hütchen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Situativ	20'	**Situativ** Analog wie oben, aber jetzt sind alle Services nicht deklariert und spielkonform. **Variationen** • Position von THTR und die Zone von TH2 immer wieder variieren, um andere Schusswinkel zu haben. • Flugbahnen variieren • Wenn TH3 den Ball fangen kann, darf er einen Doppelpass mit THTR spielen und auf TH1 schiessen.		• 2 Tore • Bälle • Hütchen
Situativ	10'	**Wettkampf/Spielform** Wettkampf zwischen TH1 / TH2 und TH3 / TH4: Wer bekommt weniger Tore? • TH1 passt an TH2 der frei auf TH3 schiesst. • TH3 passt an TH4, der frei auf TH1 schiesst. • Pro TH: 5 Schüsse – dann TH wechseln.		• 2 Tore • Bälle • Hütchen
Ausklang	5'	Leichtes Joggen, Dehnen oder kleines Spiel.		

© BASPO

© BASPO

Battle

Gewinnen und verlieren, auch das gehört dazu. Und wenn wir dazu noch die richtige Technik mit Spiel und Spass erlernen können, dann haben wir das fast perfekte Training!

Rahmenbedingungen

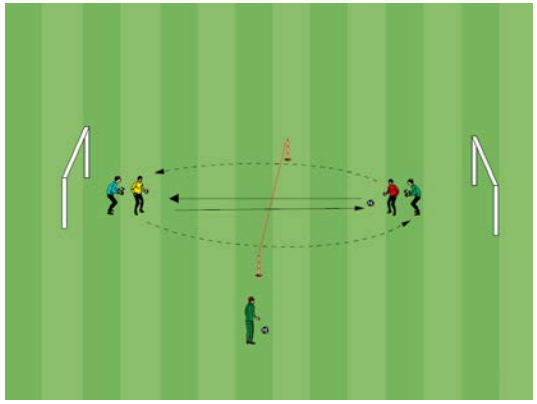
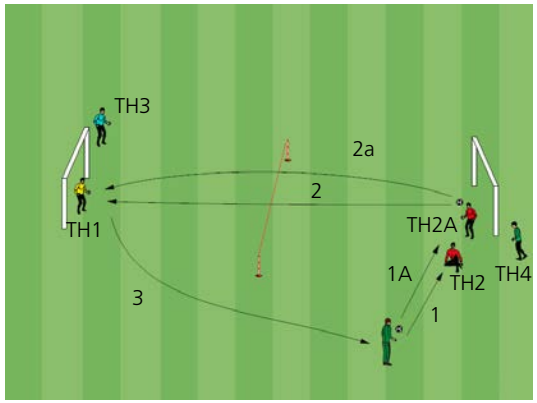
- Dauer: je nach Gruppengrösse und Organisation
- Stufe: E – D und ältere Juniorinnen und Junioren
- Mit min. 2 bis max. 6 Torhütern möglich (Beispiel-Lektion mit 4 Torhütern)

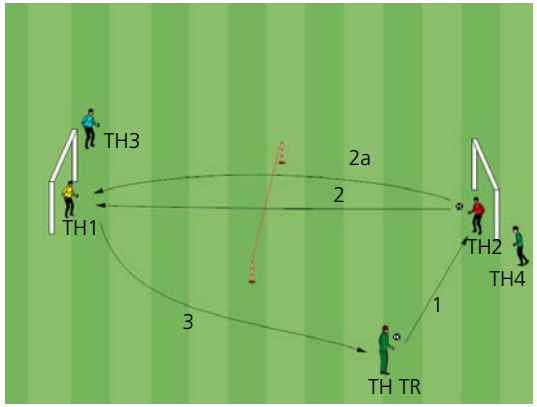
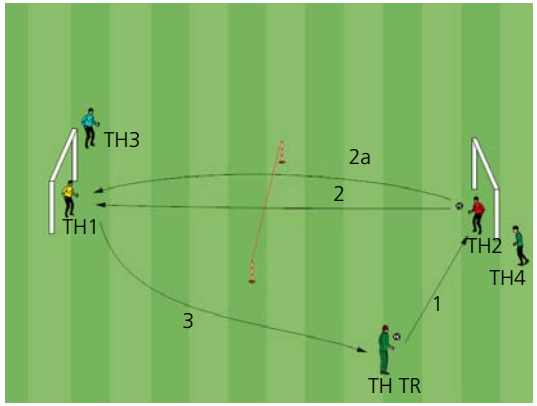
Lernziele

- Hechten – 1:1 – hohe Bälle und Spielaufbau erleben, erlernen, anwenden und gestalten in einer Wettkampfsituation (Battle)
- TE im Wettkampfmodus trainieren
- Spass und Winner-Mentalität

Abkürzungen

- THTR: Torhüter-Trainer
- TH: Torhüter
- TE: Technik

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einlaufen	5'	**Stabilisation und Mobilisation** 4 bis 6 Übungen frei wählbar – 15' bis 30' pro Übung und Position einhalten	Siehe Bilder	Evtl. Bälle
	15'	**5+5+1: Rundlauf** **5+5** TH1 spielt zu TH2 und läuft über das Seil oder unter dem Seil durch auf die andere Seite, usw. • TE 1: Pass Innenrist, Vollrist, Chip mit oder ohne Annahme • TE 2: Ball werfen und fangen (alle Varianten) • TE 3: Ball schiessen und fangen (alle Varianten)		• 2 Tore • Bälle • Hütchen • 2 Pfosten • Seil
		+1 Bodengewöhnung • TH2, 3-Eck Position (oder 2-Knie) – 3 Flache Bälle vom THTR zum Hechten. • TH2 steht auf, läuft retour zu Position TH2A zu THTR, der einen deklarierten Schuss macht. • TH2 steht auf und schiesst unter dem Seil durch zu TH1 mit einem deklarierten Schuss. • TH2 spielt dann den Ball zu THTR. Positionen wechseln.		• 2 Tore • Bälle • Hütchen • 2 Pfosten • Seil

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Analytisch	20'	**Technik** • TH TR spielt zu TH1 mit einem deklarierten Ball (je nach Thema) • TH1 spielt zu TH2 mit einem deklarierten Ball (ja nach Thema) • TH2 wirft den Ball zu TH TR • TH1 und TH2 laufen zu den Positionen TH3 und TH4 • TH3 und TH4 gehen ins Tor		• 2 Tore • Bälle • Hütchen • 2 Pfosten • Seil
Situativ	30'	**Situativ/Wettkampf** • THTR spielt zu TH1 mit einem undeklarierten Ball (je nach Thema) • TH1 spielt zu TH2 mit einem undeklarierten Ball (ja nach Thema) • TH2 wirft den Ball zu TH TR • TH1 und TH2 laufen zu den Positionen TH3 und TH4 • TH3 und TH4 gehen ins Tor **Variationen** • 1 Min. «Battle» TH1 gegen TH2: Während einer Minute dürfen TH1 und TH2 frei (Wurf oder Schuss) versuchen, so viele Tore wie möglich zu schiessen oder eben abzuwehren. • definieren, mit welchen TE die TH werfen oder schiessen müssen. • definieren, ob der Wurf oder Schuss über oder unter dem Seil erfolgen muss. • Reihenfolge definieren, z.B.: – rechter Fuss flach – Wurf rechte Hand unter dem Seil – linker Fuss flach – Wurf linke Hand unter dem Seil – Kick rechter Fuss – Wurf rechte Hand über das Seil – Kick linker Fuss – Wurf linke Hand über das Seil – Volley rechts flach – Volley rechts hoch – Volley links flach – Volley links hoch		• 2 Tore • Bälle • Hütchen • 2 Pfosten • Seil
Ausklang	5'	Leichtes Joggen, Dehnen oder kleines Spiel.		

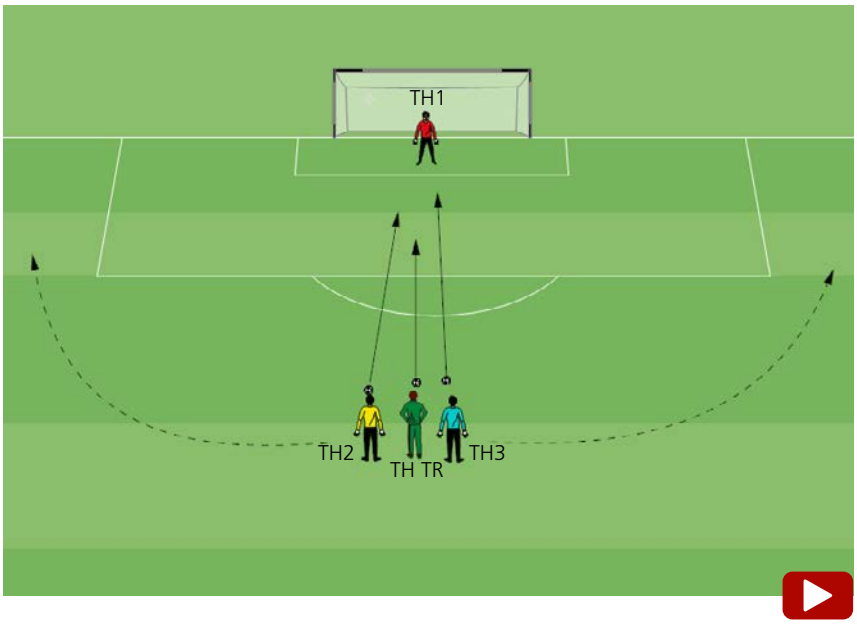
© BASPO

Spezifische Übungen: Herauslaufen und hohe Bälle

Ein Tor zu verteidigen ist kompliziert und sehr anspruchsvoll. Ein guter TH muss aber auch den Raum vor dem Tor beherrschen. Und gerade für junge TH ist das noch schwieriger, weil einerseits die Orientierungs-, Differenzierung- und Rhythmisierungsfähigkeiten noch nicht gefestigt sind. Andererseits kommen in den jüngeren Junioren-Kategorien solche Situationen viel zu wenig vor (im Training wie auch im Spiel): Vier spezifische Übungen, die jederzeit in die Struktur EASI eingebaut werden können.

Herauslaufen – Rhythmus

Mit dieser Übung kann der junge TH wichtige Erfahrungen im Bereich Herauslaufen sammeln.



Learnings: Wie schnell ein Ball auf TH zufliegt, welche Schritte und vor allem wie viele Schritte er machen kann, um den Ball so schnell wie möglich unter Kontrolle zu haben. Last but not least: Er lernt einen Entscheid zu treffen (kognitiver Prozess) – ein ganz wichtiger und entscheidender Leistungsfaktor.

Ablauf: THTR, TH2 und TH3 stehen je mit einem Ball ganz nahe zusammen. Auf Kommando des THTR spielen allen drei gleichzeitig, aber unterschiedlich stark, den Ball in den 16er-Raum. TH1 muss der Ball, den am schnellsten zu ihm kommt, angreifen und fangen.

Variationen

- TH1 muss den langsamsten Ball angreifen.
- TH1 muss den mittleren Ball angreifen.
- THTR, TH2 und TH3 variieren ihre Startposition und/oder die Flugbahnen der gespielten Bälle.

Einfacher

- Nur mit 2 Bällen, immer nur den schnellsten Ball angreifen.

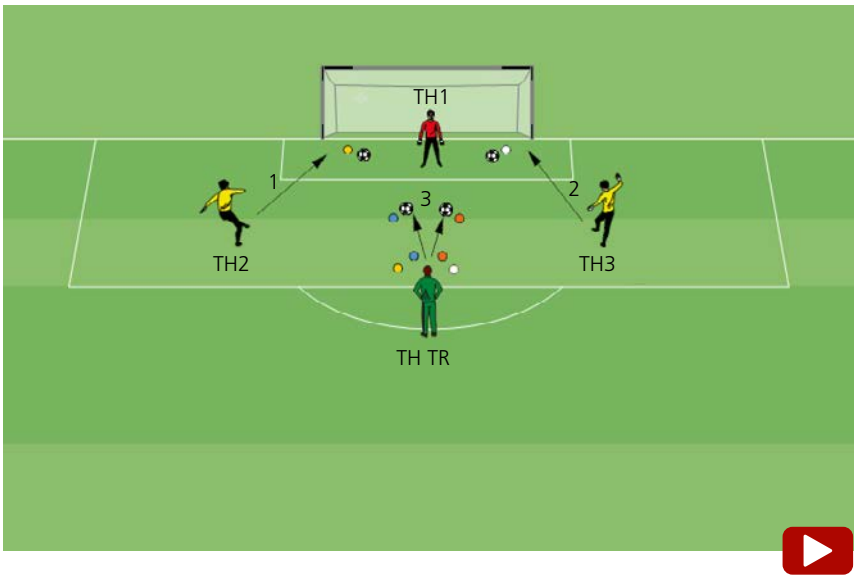
Bemerkung: Jeder TH hat 3 bis 5 Aktionen im Tor, dann Positionen wechseln.

Material: 3 Bälle, 1 Tor

© BASPO

Herauslaufen – Differenzierung

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



Learnings: Beim Herauslaufen ist sehr wichtig, dass die jungen TH den Unterschied zwischen einem Side Step und einem Laufschritt kennen. Der Side Step wird eher im Bereich Hechten angewendet. Beim Herauslaufen ist die Anwendung des Laufschrittes 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 Laufschritt auf einen liegenden Ball rechte Seite,
- rot = Herauslaufen auf einen liegenden Ball linke Seite mit Laufschritt.
- 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
- TH2 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 kuppeln.

Einfacher
- Nur 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.

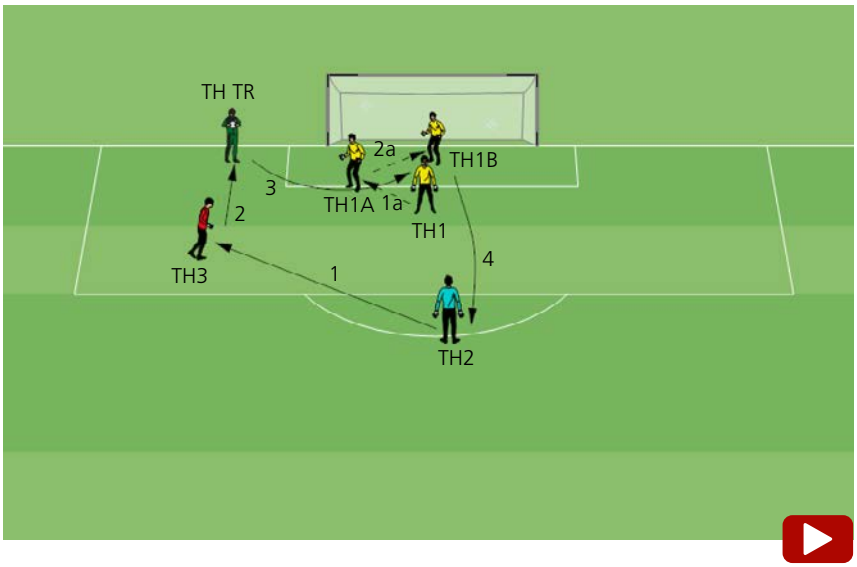
Bemerkung: Jede TH 4 Aktionen, dann Positionen wechseln.

Material: 8 farbige Hütchen, 7 Bälle, 1 Tor

© BASPO

Hohe Bälle – Rhythmus

Der Ball und die Aktion geben in dieser Übung immer den Rhythmus vor; der TH muss seinen Rhythmus dementsprechend ständig anpassen, damit er seine Aktion erfolgreich starten kann.



Learnings: Vor allem bei den jungen TH, die selten mit solchen Aktionen im Training und vor allem im Spiel konfrontiert sind, ist es wichtig, im Zusammenhang mit den koordinativen Fähigkeiten, erste Erfahrungen im Bereich hohe Bälle zu machen. Somit können sie solche Situationen, in denen mehr Raum vorhanden ist oder die Gegenspieler Kraft entwickeln, im Training erleben (ab Footeco-14).

Ablauf: TH1 orientiert sich zu TH2. TH2 wirft den Ball zu TH3. TH1 verschiebt sich mit dem Ball und orientiert sich zu TH3 (Schussposition – Grundstellung im Tor – Position TH+A). TH3 wirft den Ball zu THTR und TH1a orientiert sich zu THTR (Hoher Ball – Offene Stellung – Position TH+B). THTR wirft einen deklarierten Ball als Flanke zu TH1B, der zu TH spielt (Wurf), nachdem er den Ball gefangen hat.

Variationen

- Flugbahnen der Bälle von THTR variieren.
- Positionierung von TH2 und TH3.

Einfacher

- TH1A orientiert sich zu THTR (ohne Vorbewegung).

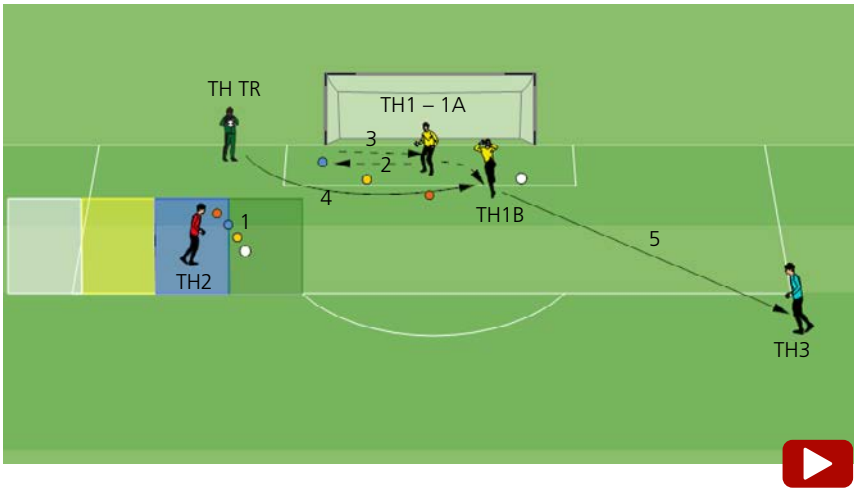
Bemerkung: Jeder TH hat 3 bis 5 Aktionen im Tor, dann Positionen wechseln.

Material: 1 Ball, 1 Tor

© BASPO

Hohe Bälle – Differenzierung

In dieser Übung erfährt der TH, dass jede Flanke eine andere Flugbahn hat und er dementprechend mit dem linken oder rechten Bein zum Ball abspringen muss. Wenn er den Ball nicht fangen kann, muss der TH differenziert den Ball wegfausten.



Learnings: Vor allem bei den jungen TH, die selten mit solchen Aktionen im Training und vor allem im Spiel konfrontiert sind, ist es wichtig, im Zusammenhang mit den koordinativen Fähigkeiten, erste Erfahrungen im Bereich hohe Bälle zu machen. Somit können sie solche Situationen, in denen mehr Raum vorhanden ist oder die Gegenspieler Kraft entwickeln, im Training erleben (ab Footeco-14).
Ablauf: TH1 orientiert sich zu TH2 (offene Stellung). TH 2 gibt ein Signal, indem er mit dem Fuss ein farbiges Hütchen antippt – TH1 orientiert sich zu seiner Torlinie. TH1A führt die gefragte Bewegung ohne Ball aus:

- blau = Absprung mit dem rechten Bein,
- gelb = Absprung mit dem linken Bein (auch als Ballangriff möglich),
- rot = Absprung mit dem rechten Bein,
- weiss = Absprung mit dem linken Bein.

TH1B orientiert sich zu THTR, der 5 Bälle hintereinander wirft:

- Ball 1 und 2 zum Fangen und anschliessend Abwurf zu TH3,
- Ball 3 zum Fausten mit der linken Hand,
- Ball 4 zum Fausten mit der rechten Hand,
- Ball 5 zum Fausten mit beiden Händen.

Variationen

- Position von TH2 variieren (Info Aufnahme und Orientierung im Tor sind anders für TH1
- THTR ändert Flugbahnen, damit TH das andere Bein benutzt.
- Position von THTR

Einfacher

- Nur 2 Farben benutzen

Schwieriger

- Beim Fausten: TH1A muss den Ball in der jeweiligen Zone erwischen, die THTR beim Werfen gerufen hat. Wichtig ist hier, dass die gleiche Technik für alle 3 Bälle angewendet wird (d.h. 3 Mal linke Hand, oder 3 Mal rechte Hand oder 3 Mal beidhändig fausten).

Bemerkung: Jeder TH hat 3 bis 5 Aktionen im Tor, dann Positionen wechseln.

Material: 1 Tor, 6 Bälle, 20 Hütchen

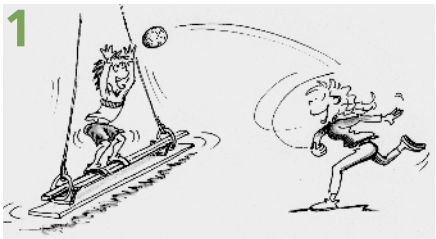
© BASPO

Torhütertraining für die Schule

Ein Stationentraining und zwei alt bekannte und oft eingesetzte Spiele einmal anders erleben: Mit verschiedenen Posten trainieren die Schülerinnen und Schüler ihre koordinativen Fähigkeiten und erleben das Feeling «Torhüter sein».

Stationentraining

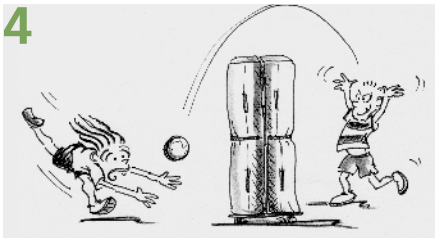
Verschiedene Posten werden in der Halle aufgestellt. Alle Stationen werden von 2 oder 3 Schülern besetzt. Als Erlebnisparcours oder als Wettbewerb: Wer macht mehr Punkte?



Posten 1: Gleichgewicht und Ballfangen
Eine Sitzbank umgekehrt in den Ringen aufhängen (30 cm von Boden weg). S1 steht im Gleichgewicht auf der Bank, S2 wirft ihm einen Ball zu. Wer kann mehr Bälle fangen?

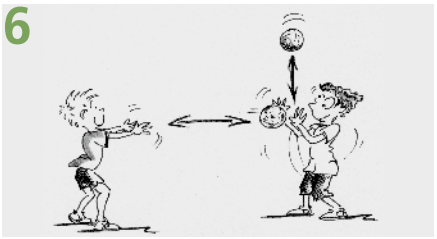
Posten 2: Reaktion und Ballfangen 1
S1 steht 3 Meter von einer Wand entfernt und schaut Richtung Wand. S2 ist hinter S1 und wirft verschiedene Bälle gegen die Wand. Wie viele Bälle kann S1 fangen?

Posten 3: Differenzierung und Werfen
Ein offener Schwedenkasten steht 5 Meter entfernt. S1 und S2 werfen abwechslungsweise verschieden Bälle in den Kasten. Wer hat die meisten Treffer?

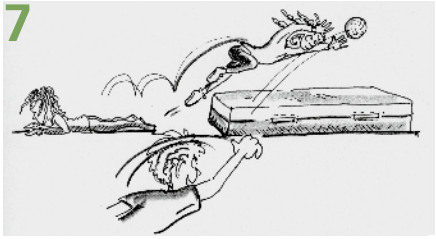


Posten 4: Reaktion und Ballfangen 2
Mit dem grossen Mattenwagen die Sicht verhindern. S1 wirf den Ball über den Wagen. Wenn S2 den Ball fängt, bevor er am Boden landet, spielen sie weiter. Wenn der Ball den Boden berührt, erhält S1 einen Punkt. Wer macht mehr Punkte?

Posten 5: Rhythmus/Differenzierung und Ballfangen
S1 springt mit einem Minitrampolin auf eine grosse Matte. Wenn er in der Luft ist, wirft S2 einen Ball zu S1. Schafft es S1 den Ball zu fangen, bevor er auf der Matte landet?

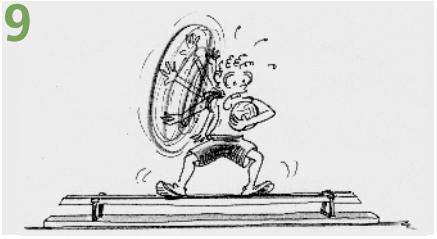


Posten 6: Differenzierung und Ballfangen
S1 hält einen Ball, S2 steht 1 bis 2 Meter vor ihm, auch mit Ball. Sobald S2 den Ball zu S1 wirft, versucht S2 seinen Ball hochzuwerfen, den Ball von S1 zu fangen und zurückzuwerfen, bevor er den eigenen Ball wieder fängt. Wer schafft mehr Abläufe?



Posten 7: Fliegen und lenken
S1 liegt am Boden, Füsse zeigen Richtung Matte. Auf Kommando von S2 steht er auf, nach 2 Metern Stepp oder laufen, springt er auf die grosse Matte (Hecht) und versucht, den geworfenen Ball von S2 abzulenken! Wer lenkt mehr Bälle ab?

Posten 8: Fliegen, laufen, fliegen
S1 steht in der Mitte zwischen 2 grossen Matten im Abstand von 4 Metern. S2 steht 3 Meter vor S1 und wirft einen Ball nach links, damit S1 auf die Matte hechten kann. S1 steht sofort auf und läuft auf die andere Seite, wo S2 bereits den nächsten Ball wirft, usw. Wer lenkt oder fängt mehr Bälle in einer bestimmten Zeit?



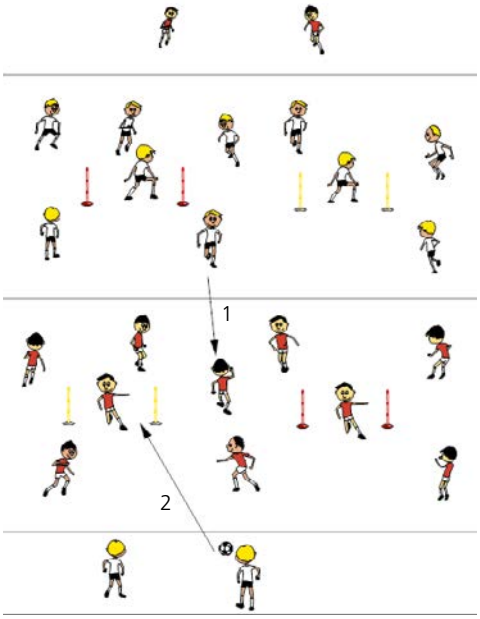
Posten 9: Gleichgewicht und Ballfangen
S1 steht auf einer umgekippten Bank (schmale Seite) und läuft seitwärts von einer Seite auf die andere (Side Stepp). S2 wirft ihm immer wieder einen Ball (verschiedene Bälle benützen). Wer schafft es, auf die andere Seite ohne zu Boden zu fallen? Wer fängt auf einmal mehr Bälle?

Material: Verschiedene Bälle, Ringe, Minitrampolin, grosse und kleine Matten, Schwedenkasten, Bänke, Seile, Stoppuhr, Postenblätter (pdf), Namensblätter (pdf)

© BASPO

Völkerball mit Toren

Die Schüler erfahren, was es heisst, ein Tor zu verteidigen und einen Ball abzuwehren. In einer vertrauten Spielform können sie dieses Feeling schneller erleben. Werfen, fangen, lenken und eine Spielstrategie werden in dieser Spielform sehr intensiv geübt!



Grundsätzlich wird «Völkerball» gespielt, wie es man kennt. Wer aus dem Hauptfeld getroffen wird, muss in den Himmel gehen (1). Es werden aber pro Feld, 2 kleine Tore à je 2 bis 3 Meter (je nach Stufe) in der Mitte aufgestellt (2 Pfosten). Um sich aus dem Himmel zu befreien, muss man ein Tor erzielen (Ball muss zwischen den Pfosten durch, siehe 2).
Aus dem Himmel darf man nur auf die kleinen Tore zielen, man darf keine Gegenspieler abschiessen. Die Spieler, die das Tor hüten müssen den Ball nicht fangen können, abwehren reicht aus und sie müssen also nicht in den Himmel gehen (je nach Stufe definieren, wie viele Spieler gleichzeitig das Tor hüten dürfen? Maximal 3). Das Spiel ist zu Ende, wenn der Gegner nur noch einen Spieler im Hauptfeld hat.

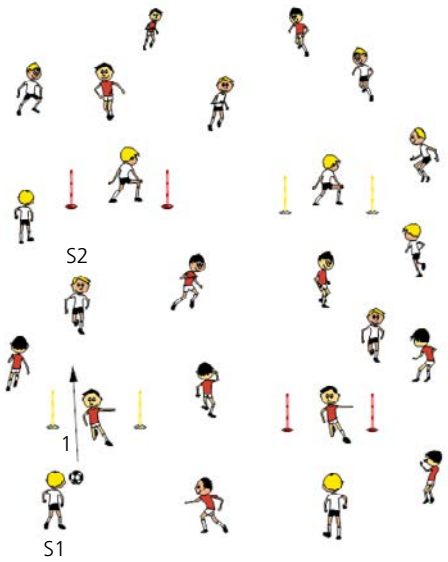
Variationen
- Statt werfen, mit Fuss schiessen (Je nach Stufe Softball benützen).
- Die Spieler, die nicht ein Tor verteidigen und aus dem Himmel getroffen sind, müssen auch in den Himmel gehen.

Schwieriger
- Mehrere Bälle: z.B. Fussball nur mit Füssen, Softball nur mit Händen.
- Man darf auch aus dem Hauptfeld Tore schiessen
- Bleibt nur ein Spieler im Hauptfelt, muss er beide Tore verteidigen. Wenn ausserhalb der Tore getroffen oder ein Tor erzielt wird, ist das Spiel zu Ende.

Bemerkung: Tor- und Ballgrösse an Niveau/Alter/Können anpassen.
Material: Ein Ball oder mehrere Bälle

Schnappball mit Toren

Schnappballformen sind ausgezeichnet geeignet zur Schulung technischer und taktischer Spielelemente wie Passen, Dribbling, Freilaufen – Decken, Täuschen usw. In dieser Variante ist werfen, fangen, lenken und hechten – also Goalie sein – auch dabei!



Zwei Teams spielen in einem begrenzten Raum gegeneinander (ganze Halle – oder pro halbe Halle 2 Gruppen). Jedes Team versucht, mit dem Ball mittels Zuspiel ein Tor zu erzielen, indem S1 den Ball durch ein Tor wirft oder schiesst (man darf auf beiden Seiten des Tores ein Tor erzielen). Die gegnerische Mannschaft versucht den Ball abzufangen und vor allem die Tore zu verteidigen. Verliert ein Team den Ball, kann das andere Team Tore erzielen. Pro Team wird ein Schüler bestimmt, der die Tore seines Teams zählt. Jedes Tor darf nur von einem Schüler aufs Mal verteidigt werden.

Variationen
- Es werden auch die Zuspiele gezählt und nicht nur die Tore. Wer macht mehr Pässe vor einem Torschuss?
- Distanzen (Linie) anpassen/definieren, ab wo geschossen werden darf.

Schwieriger
- Mit mehreren Bällen spielen. Zum Beispiel Fussball nur mit den Füssen und Softball nur mit den Händen.
- Wenn S2 der Ball von S1 abfangen kann, gibt es einen zusätzlichen Punkt.

Bemerkung: Grösse der Tore und Bälle dem Niveau, Alter und Können der Spieler anpassen.
Material: Ein Ball oder mehrere Bälle

© BASPO

Programm: Stabilisation und Mobilisation

Während des Einlaufens sind einige Stabilisations- und Mobilisationsübungen angezeigt. So wird der Torhüter auf die Anforderungen des analytischen und situativen Teils des Trainings optimal vorbereitet.

Übung 1: dynamisch, Rumpfstabilität – Schultern

Übung 2: dynamisch, seitlicher Rumpf

Übung 3: dynamisch, Rumpfstabilität

Übung 4: dynamisch, Rumpfstabilität und Beweglichkeit Hüfte

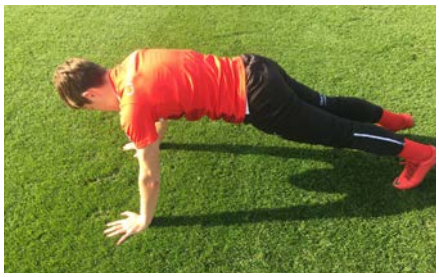
© BASPO

Übung 5: dynamisch, Rumpfstabilität und Beweglichkeit Hüfte

Übung 6: dynamisch, hintere Rumpfstabilität und Hamstrings

Übung 7: Hintere Rücken – Gesäss Muskulatur und Hamstrings

Übung 8: dynamisch, Ganzkörper-Stabilität



Übung 9: dynamisch/statisch (im Gleichgewicht), Rumpfstabilität

© BASPO

Übung 10: dynamisch/statisch (im Gleichgewicht), hintere Rumpfstabilität

Übung 11: dynamisch (im Gleichgewicht), seitlicher Rumpf

Übung 12–14: Beweglichkeit in Kombination mit Beinstabilität (Adduktoren und Abduktoren)

© BASPO

Hinweise

Literatur

- Konzept Foletti Goalieschule Foletti Patrick - ©2007
- Konzept TH Training SFV/ASF Foletti Patrick/SFV – ©2011
- Diplom Arbeit Instruktor SFV 2013 – TH Training für Team Trainer Foletti Patrick ©2013

Links

- Goalieschule Foletti: www.foletti-goalieschule.ch
- Schweiz. Fussballverband SFV: www.football.ch

Wir danken …

- dem FC Luzern und THTR Sven König (1. Mannschaft), Marco Mezzadri (Footeco) sowie TH der Footeco 13 und Footeco 14 Lukas Steiner, Cédric Stillhart, Denis Cordone und Alessandro Müller für ihr Mitmachen beim Videodreh.
- dem FC Biel und THTR Peter Scheurer sowie TH Giacomo Sacino (U13) für das Mitmachen beim Fotoshooting (Titelbild).
- Nils De Mol, U17-Nationaltorhüter/FC Basel für das Mitmachen bei den Fotos für das Programm «Stabilisation und Mobilisation».

Partner

SVSS·ASEP·ASEF

bfu

swiss olympic
for the spirit of sport

Für dieses Monatsthema:

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Autor: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer (ETH)
Mitarbeiter: Thierry Barnerat, SFV THTR
Redaktion: mobilesport.ch
Titelbild: Ueli Känzig, BASPO
Fotos: Patrick Foletti
Videos: Patrick Foletti
Grafiken: Patrick Foletti
Zeichnungen: Leo Kühne
Layout: Bundesamt für Sport BASPO

© BASPO