

## Überblick Torhüter-Training

Das Stützpunkttraining bietet auch für eine systematische, intensive Ausbildung der Torhüter-Talente beste Möglichkeiten. Dabei sind die Schwerpunkte einer perspektivisch angelegten Schulung auf dieser speziellen Position auf das breite Anforderungsprofil der Nummer 1 im Top-Fußball auszurichten. Vorrang hat jedoch stets das Perfektionieren der Torhüter-Techniken im Detail!

### Wichtige Anforderungen an einen Torhüter im Überblick

- 1** **Technik:** Fangen flacher, halbhoher und hoher Bälle
- 2** **Technik:** Fallen und Abrollen nach seitlichen Bällen
- 3** **Technik:** Hechten und Springen nach halbhoher Bällen
- 4** **Technik:** Anlaufen und Fangen hoher Bälle
- 5** **Technik:** Abrollen, Abwerfen, Dropkick, Abstoß - Feldspielertechniken
- 6** **Taktik:** Torschüsse aus unterschiedlichen Positionen und Distanzen
- 7** **Taktik:** Flanken aus unterschiedlichen Positionen und Distanzen
- 8** **Taktik:** 1 gegen 1 am Boden und in der Luft
- 9** **Taktik:** Kooperieren mit der Defensive - Spielaufbau
- 10** **Kondition:** Positionsspezifische Fitness
- 11** **Psyche:** Positive Einstellung, Selbstsicherheit, Konzentrationsvermögen





# DAS ABC DES TORHÜTERSPIELS

## Die Torhüter nicht vernachlässigen!

Der Torhüter nimmt eine exponierte Stellung ein. Schließlich ist er der letzte Spieler seiner Mannschaft vor dem Tor und hat in dieser Position in vielen Spielsituationen die letzte Chance, „Unheil“ für sein Team in Form eines Gegentreffers abzuwenden.

Jeder Verteidiger agiert selbstbewusster und „lockerer“, wenn er einen sicheren Torhüter als Rücken- deckung hinter sich weiß. Andererseits kann sich die spürbare Unsicherheit und Nervosität eines Torwarts leicht auf seine Vorderleute übertragen - eine kompakte und stabile Deckung baut immer auf einer überdurchschnittlichen Nummer 1 auf.

Diese herausragende Rolle des Torhüters kann nicht genug betont werden, um herauszustellen, wie wichtig ein regelmäßiges und systematisches Trainingsangebot für diese spezielle Mannschaftsposition ist.

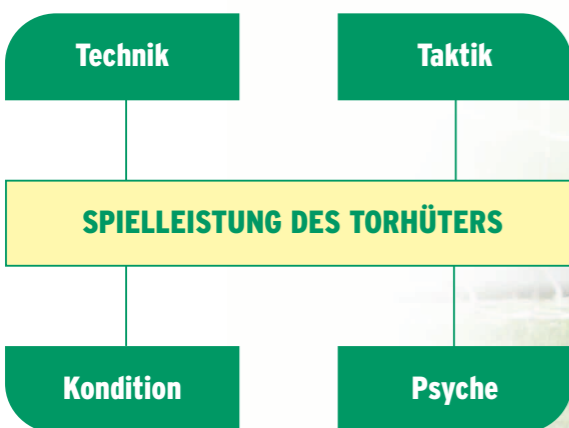
Um Methoden und Inhalte eines effektiven Torhüter- Trainings festlegen zu können, muss zunächst erfasst werden, welche Anforderungen die Nummer 1 in einem

Die Basis jedes Torwartspiels: Die richtige Grundstellung!



### INFO

### Was muss ein Torhüter alles leisten?



Die herausragende Stellung der Torhüter rückt sie zwangsläufig stärker ins Blickfeld als die meisten Feldspieler. Schließlich kann eine überragende Nummer 1 ein Spiel quasi alleine herausreißen. Doch welches konkrete Anforderungsprofil muss ein heutiger und zukünftiger Top-Torhüter erfüllen? Und welche Konsequenzen hat das für das Training bzw. für eine perspektivische Torhüter-Ausbildung?

Spiel erfüllen muss. Die Spielleistung eines Torhüters setzt sich dabei wie bei einem Feldspieler aus vier Teilbereichen zusammen:

- Technik
- Taktik
- Kondition
- Psyche

Zwischen diesen Bereichen existieren viele Wechselwirkungen, die in einem spielgemäßen Torhüter-Training berücksichtigt werden müssen.

Bei einzelnen Torhütern dominieren bestimmte Eigenschaften aus diesem Spektrum: Geschicklichkeit und Risikofreude bei den einen, Zuverlässigkeit, Abgeklärtheit und Nervenstärke bei den anderen. Der eine glänzt durch Übersicht, kluges Stellungsspiel und pure Zweckmäßigkeit seiner Aktionen, der andere spielt vorrangig intuitiv und zeichnet sich durch hervorragende Reaktionen aus. Top-Torhüter müssen alle diese Eigenschaften im Großen und Ganzen in sich vereinen. Schwächen in einzelnen Bereichen lassen sich im Spitzensport selbst durch überragende Qualitäten auf anderen Gebieten nicht ausgleichen. Der echte Spitzentorhüter muss ein Alleskönner sein!



An schwierigen Techniken lässt sich einfacher und effizienter beim Einzeltraining feilen!

Vorrangig ist aber eine perfekte Positionstechnik und -taktik, denn sie bilden die unverzichtbare Basis, um auch hochbrenzlige Situationen meistern zu können. Der Torhüter muss dazu sein „technisch-taktisches Rüstzeug“ wie ein richtiges Stellungsspiel (Trefferfläche verkleinern), das Herauslaufen bei Flanken, das schnelle Einleiten von Kontern nach abgefangenen Bällen usw. durch ein häufiges, schwerpunktmäßiges Wiederholen von spieltypischen Situationen optimieren. Kurzum: Das Erlernen und Optimieren der technisch-taktischen Basis muss erstes Ziel des Torhüter-Trainings sein!

Technik	Kondition
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangen und Ablenken von Schüssen</li> <li>• Fangen und Fausten hoher Bälle</li> <li>• Abspringen, Hechten und Landen</li> <li>• Abwerfen, Abschlagen und Weiterleiten des Balls mit dem Fuß (Spielaufbau)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweglichkeit/Gewandtheit</li> <li>• Schnelligkeit (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit)</li> <li>• Grundlagenausdauer</li> <li>• Sprungkraft</li> <li>• Körperliche Fitness</li> </ul>
Taktik	Psyche
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellungsspiel bei Torschüssen aus unterschiedlichen Positionen und Distanzen</li> <li>• Stellungsspiel bei Flanken und Pässen vor das Tor</li> <li>• Stellungsspiel bei Standardsituationen</li> <li>• Agieren im direkten Duell mit einem Angreifer</li> <li>• „Dirigieren“ der Hintermannschaft</li> <li>• Sich selbst als „ersten Angreifer“ verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation und positive Einstellung</li> <li>• Einsatzbereitschaft</li> <li>• Konzentrationsvermögen</li> <li>• Mut/Risikobereitschaft</li> <li>• Durchsetzungsvermögen</li> <li>• Selbstsicherheit</li> </ul>



# Torhüter-Techniken im Überblick

## TECHNIKEN IN REICHWEITE

Grundstellung



**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten:**

- Die Füße schulterbreit auseinanderstellen!
- Die Knie leicht beugen, das Körpergewicht auf die Fußballen verlagern!
- Die Arme anwinkeln, die Handflächen zeigen zueinander!
- Körperspannung aufbauen!
- Den Blick konzentriert auf den Ball richten!

**HÄUFIGE FEHLER**



Füße zu weit auseinander, so dass der Torhüter fixiert und unbeweglich bleibt

Flache Bälle auf den Torhüter



**Flache Bälle, die genau oder etwas seitlich versetzt auf den Torhüter zukommen:**

**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten:**

- Möglichst hinter den Ball kommen! Wenn genug Zeit ist, mit schnellen kurzen Seitwärtsschritten!
- Wenn sich der Torhüter nach rechts bewegt, drückt er das linke Knie nach unten und andersherum!
- Tiefe Schrittstellung!
- Dem Ball mit fast gestreckten Armen und Händen möglichst weit entgegenkommen!
- Die Hände öffnen, die Ellbogen eng aneinander!
- Den Ball vor dem Körper sichern!

**HÄUFIGE FEHLER**



Beine so weit auseinander, so dass der Ball leicht durchrutschen kann

Halbhohe Bälle auf den Torhüter



**Bälle, die relativ genau in Hüft- und Bauchhöhe auf den Torhüter zukommen:**

**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten:**

- Möglichst mit dem ganzen Körper hinter den Ball bewegen!
- Dem Ball Arme und Hände möglichst weit entgegenstrecken!
- Die Ellbogen eng aneinander!
- Erster Kontakt mit dem anfliegenden Ball erfolgt durch die Hände/Arme, den Oberkörper über den Ball bringen, die Hände umschließen den Ball!
- Locker bleiben!

**HÄUFIGE FEHLER**



Torhüter kommt nicht voll hinter den Ball, so dass der Ball leichter durchrutschen kann

Hohe Bälle auf den Torhüter



**Bälle, die in Brust- und Kopfhöhe auf den Torhüter zukommen:**

**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten:**

- Hände gehen dem Ball entgegen!
- Die Hände öffnen und die Finger spreizen, die Daumen hinter dem Ball (Dreieck Daumen - Zeigefinger)!
- Im Moment des Ballkontakts mit den Händen „nachgeben“!
- Ball zur Brust ziehen und sicher umfassen!

**HÄUFIGE FEHLER**



Die Hände sind nicht fächerförmig hinter dem Ball, der Ball kann durchrutschen!



Jedes noch so kleine technische Missgeschick eines Torhüters kann einen Gegentreffer bedeuten. Oder andersherum: Der Torhüter ist der einzige Spieler einer Mannschaft, der eine perfekte Positionstechnik haben muss, da er kleine Mängel in vielen Situationen nicht kompensieren kann. Hier finden Sie wichtige Merkmale und Korrekturhinweise für einige Grundtechniken eines Torhüters.



## FALLTECHNIKEN

## Fallen und Fangen

**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten:**

- Den Blick immer auf den Ball richten!
- Bei einem flachen Ball nach rechts mit dem rechten Fuß einem schnellen, kurzen Auftaktschritt seitlich zum Ball machen!
- Dabei den Körperschwerpunkt über den rechten Fuß bringen, schnell absenken und die Hände und damit den Oberkörper hinter den Ball schieben!

- Zunächst auf der Außenseite des Oberschenkels landen - dann über Hüfte, Körperseite und Schulter auf der Seite landen - nicht etwa auf dem Bauch! Überflüssige Bewegungen vermeiden!
- Die Hände hinter den Ball bringen: Die untere Hand befindet sich hinter, die andere auf oder ebenfalls hinter dem Ball!
- Den Ball am Körper sichern!

## Hechten und Fangen

**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten:**

- Schnellstmöglich erkennen, wie viele Schritte vor dem Sprung zum Ball möglich sind!
- Den letzten Schritt (Step) größer und schräg nach vorne machen!
- Den Körperschwerpunkt über das Absprungbein bringen und aus dieser Position heraus direkt zum Ball springen! Explosiv mit dem Sprungbein abdrücken!
- Den Ball möglichst schnell am Körper sichern!

## Hechten und Ablenken

**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten:**

- Geradlinig zum Ball bewegen!
- Kann der Ball nicht am Körper gesichert werden, mit einer Hand ablenken!
- Den Ball dabei aktiv mit den Fingerspitzen möglichst weit zur Seite ablenken!
- Bei der Landung die Körperspannung halten!
- Den Aufprall über Oberarm, Schulter und Hüfte abfangen!

## METHODISCHE PRINZIPIEN FÜR DAS TORHÜTER-TRAINING IM STÜTZPUNKT



**1** Individuell trainieren!

**2** Im Detail trainieren!

**3** Schwerpunkte trainieren!

**4** Persönlichkeiten trainieren!

**5** Technikorientiert trainieren!

**6** Mit Motivation und Spaß trainieren!





## FLANKEN

## Fangen von Flanken

**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten!**

- Möglichst auf direktem Weg zum Ball bewegen!
- Den Ball mit kleinen, schnellen Schritten anlaufen – der letzte Schritt zum Ball ist größer!
- Immer einbeinig mit dem ballnahen Bein abspringen!

- Fuß-, Knie- und Hüftgelenk des Absprungbeins komplett strecken!
- Unter Schwungeinsatz des Gegenknies und der Arme kräftig vom Boden abdrücken!
- Den Ball am höchstmöglichen Punkt abfangen!

**Darauf müssen die Torhüter vor allem achten!**

- Einen Ball, der nicht sicher abgefangen werden kann, durch einarmiges Fausten möglichst weit zur Seite wegbefördern!
- Die Hände zur Faust ballen!

- Auf eine schnelle, nicht komplette Streckung im Ellbogengelenk achten!
- Den Ball nach einer Diagonalbewegung zentral am höchstmöglichen Punkt treffen!
- Stets mit der ballnahen Hand fausten!

## STELLUNGSSPIEL BEI FLANKEN AUS VERSCHIEDENEN POSITIONEN

## Von der Torauslinie

- Je nach Position und Distanz des Flankengebers im hinteren, mittleren oder vorderen Drittel des Tores postieren!!
- Je kürzer die Distanz zum Flankengeber ist, desto weiter zum ersten Pfosten vorrücken!
- Mit dem Rücken zum Tor, fast parallel zur Torlinie bewegen!

## Von der Seitenauslinie

- Im hinteren Drittel oder in der Tormitte postieren, jedoch weiter vor dem Tor als bei Flanken von der Torauslinie.
- Dabei leicht in Richtung Ball drehen!
- Beim Herauslaufen mit kurzen, schnellen Schritten so direkt wie möglich zu dem Punkt starten, an dem der Ball abgefangen werden kann!



## 1 GEGEN 1-SITUATIONEN

## 1 gegen 1 am Boden

- Möglichst weit an den Angreifer herankommen, aber rechtzeitig zum Stand kommen!
- In einer leicht gebückten Stellung den Körperschwerpunkt nach vorne verlagern und ausbalancieren – das Körpergewicht auf Vorderfüße verlagern!
- Auf den Ball konzentrieren, nicht auf Finten des Stürmers hereinfallen!
- Geduldig sein: Warten und dann reagieren!
- Stehen, sobald der Angreifer schießen kann!
- Gibt der Stürmer den Ball frei, sofort eingreifen!

## 1 gegen 1 in der Luft

- Grundsätzlich gilt: Fangen vor Fausten – das sichere Abfangen des Balles sollte immer erstes Ziel sein. Das Fausten ist immer nur eine Notlösung!
- Mit dem gegnerfernen Bein abspringen! Dadurch kann das Schwungbein besser als Schutz gegen einen anspringenden Angreifer eingesetzt werden
- Den Ball am höchstmöglichen Punkt über oder vor dem Kopf abfangen und sofort am Körper sichern!





## TORHÜTER-AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK

### D-Junioren

#### Schwerpunkte in dieser Altersklasse

##### Technik

- Grundstellung
- Sichern flacher Bälle, die genau oder etwas seitlich versetzt auf den Torhüter kommen
- Anlaufen und Fangen hoher Bälle (kein Gegnerdruck!)
- Fangen halbhoher Bälle frontal und von der Seite
- Fallen und seitliches Abrollen bei flachen Bällen
- Ausrollen/Abwerfen/Abstoß/Abschlag
- Feldspieler-Fertigkeiten wie z.B. Kontrolle flacher und halbhoher Zuspiele oder beidfüßiges Passen

##### Taktik

- Stellungsspiel bei Schüssen aus verschiedenen Positionen und Distanzen, z.B. flache und halbhohe Torschüsse aus spitzem Winkel
- Stellungsspiel bei Flanken und Pässen von der Seite vor das Tor
- 1 gegen 1-Situation am Boden
- Grundlagen des Spielaufbaus

##### Fitness/Koordination

- Leichtfüßiges torhüterspezifisches Laufen (in Kombination mit zusätzlichen Bewegungen wie Rollen vorwärts/rückwärts, Abrollen, Aufrichten)
- Ganzkörperkräftigung
- Bewegungsschnelligkeit
- Erlernen der Sprungtechniken

##### Psyche

- Eigeninitiative
- Leistungsmotivation



### C-Junioren

#### Schwerpunkte in dieser Altersklasse

##### Technik

- Verfeinern aller Technik-Schwerpunkte der D-Junioren-Torhüter-Schulung wie z.B.
  - Sichern flacher Bälle
  - Anlaufen und Fangen hoher Bälle
- Ablenktechniken bei flachen Bällen
- Sprung zu halbhoher Bällen mit Ablenken
- Abschlag aus der Hand: Erlernen von seitlichem Volley, Hüftdrehstoß, Dropkick
- Feldspieler-Fertigkeiten wie z.B. Kontrolle flacher und halbhoher Zuspiele oder beidfüßiges Passen

##### Taktik

- Verfeinern aller Taktik-Schwerpunkte der D-Junioren-Torhüter-Schulung
- 1 gegen 1-Situation
- Herauslaufen bei einem Steilpass
- Mitspielen hinter einer Kette - Coachen der Vorderleute

##### Fitness/Koordination

- Leichtfüßige torhüterspezifische Bewegungen
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Ganzkörperkräftigung
- Bewegungsschnelligkeit
- Sprungkrafttraining

##### Psyche

- Willenseigenschaften
- Leistungsmotivation



### B- und A-Junioren

#### Schwerpunkte in dieser Altersklasse

##### Technik

- Perfektionieren aller bisher erlernten Basis-Techniken
- Erhechten und Ablenken von seitlichen Bällen - weit vom Körper weg
- Fangen hoher Bälle (unter großem Gegnerdruck!)
- Einhändiges/beidhändiges Fausten
- Erlaufen und Ablenken von über den Torhüter gespielten Bällen
- Abwerfen/Abstoß/Abschlag - Präzision/Weite!
- Feldspieler-Fertigkeiten (unter Gegner-Druck)

##### Taktik

- Perfektionieren bisher erlernter Torhüter-Taktiken
- Stellungsspiel und Agieren bei verschiedenen Spielkonstellationen wie z.B.
  - Angriffe im Zentrum
  - Angriffe über die Seite
  - Steilpässe aus verschiedenen Positionen
  - Mitspielen hinter einem weit aufgerückten Team

##### Fitness/Koordination

- Zielgerichtetes Ausdauertraining
- Funktionelles Fitnessprogramm zur Kräftigung/Beweglichkeit
- Stabilisierung koordinativer Eigenschaften
- Torhüterspezifisches Schnelligkeits- sowie Schnellkrafttraining

##### Psyche

- Erfolgsorientierung
- Leistungsorientierte, „professionelle“ Einstellung





## Leitlinien für das Torhüter-Training



Torhüter-Techniken wie das Abfangen hoher Bälle sind ab der D-Jugend systematisch zu schulen!

Analysen des internationalen Fußballs belegen, dass ein Torhüter im Verlauf eines Spiels durchschnittlich weniger als 10 brisante Aktionen bereinigen muss. Das mag zwar zunächst wenig erscheinen, sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass ein Torhüter in jeder dieser Situationen extrem gefordert ist. Er muss mit den richtigen (Re-)Aktionen auf höchstmöglichem technischen Niveau Gegentore verhindern. Jedes Detail kann diese Absicht zum Scheitern bringen, und schon kleinste technische Mängel machen oft den Unterschied zwischen einer erfolgreichen und einer erfolglosen Torhüteraktion aus.

Die Konsequenz: Das Erlernen, Verbessern und letztlich Automatisieren aller relevanten Torhüter-Techniken muss das vorrangige Ziel des Torhüter-Trainings sein – egal in welcher Spiel- und Altersklasse!

### Prinzipien für die Torhüter-Ausbildung

Je nach Spiel- und Altersklasse unterscheiden sich die inhaltlichen und methodischen Schwerpunkte des Torhüter-Trainings – speziell für eine perspektivisch ausgerichtete Ausbildung junger Torhüterinnen und Torhüter lassen sich dennoch einige Prinzipien nennen

- In der E-Jugend allen Spielern in einer „Ballschule“ alle Grundfertigkeiten eines Torhüters (Fangen, Werfen, Fallen) vermitteln – nicht zu früh positionsspezifisch denken!
- Ab der D-Jugend ist der richtige Zeitpunkt für eine Spezialisierung auf die Torhüter-Position!
- In diesem „besten Lernalter“ alle Elemente des Torhüterspiels Schritt für Schritt schulen: Schwerpunkt ist das systematische Erlernen der Torhüter-Techniken inklusive ihrer situativen Anwendung!
- In den weiteren Altersklassen schrittweise die weiteren Torhüter-Elemente vermitteln (z.B. Taktik-Schwerpunkte) und die Ansprüche an Dynamik und Präzision der Abläufe steigern!
- Ab der C-Jugend häufiger Gegenspieler einbauen – spielorientiert trainieren!
- Die Torhüter mittels spezieller Spielformen verstärkt innerhalb des Team-Trainings schulen!



„Ein guter Torhüter ist die halbe Miete!“ – dieser Feststellung stimmen die meisten Trainer sicherlich sofort zu. Mit dieser Einsicht verbinden sich jedoch direkte Forderungen an das spezielle, intensive Training mit der „Nummer 1“. Das gilt insbesondere für eine systematische Förderung der Junioren-Torhüter. Auch hierfür bietet das Stützpunkttraining viele Möglichkeiten!

### INFO

#### Daran muss sich ein Torhüter-Training orientieren



#### BAUSTEINE

TECHNIK

TAKTIK

KONDITION

PSYCHE

• Die Torhüter-Schulung darf im Training nicht zu kurz kommen!

• Das Erlernen/Perfektionieren der Torhüter-Techniken ist vorrangig!

#### LEITLINIEN

spielorientiert

altersgemäß

zielgerichtet

praktikabel

• Das Torhüter-Training an den Spielanforderungen orientieren!

• Auf eine spielgemäße Belastungsdosierung achten!

## Organisationmöglichkeiten für das Torhüter-Training im Stützpunkt



Das Stützpunkttraining bietet viele Möglichkeiten für eine intensive Ausbildung der Torhüter-Talente!

Das Stützpunkttraining bietet nicht nur für die individuelle Ausbildung der Feldspieler viele Chancen und Möglichkeiten. Mit etwas Kreativität und vielen Alternativen lässt sich auch für junge Torhüterinnen/Torhüter eine lernintensive, motivierende und systematische Ausbildung auf dieser speziellen Position organisieren! Neben dem Individualtraining mit einem der Stützpunkttrainer (idealerweise mit speziellem Know-how für diese Positions-Ausbildung) vor/nach oder parallel zur Schulung der Feldspieler gibt es weitere Organisationsmöglichkeiten für das Torhüter-Training.

### Torhüter-Feldspieler-Übungen

Vor allem die Verbindung der Torhüter- mit der Feldspieler-Schulung in relativ komplexen Trainingsformen ist eine interessante und praktikable Alternative für jedes Stützpunkttraining.

Die Praxisformen sind dabei so aufgebaut, dass einerseits die Torhüter wettspieltypische Situationen und Aufgaben lösen müssen, andererseits trainieren auch die Feldspieler intensiv technisch-taktische Schwerpunkte.

Speziell für Torhüter sind die Lernvorteile und -effekte dieser Organisationsvariante offensichtlich:

- Erlernen und Stabilisieren der Torhüter-Techniken in Aufgaben, die spezielle Techniken hervorheben
- Viele Wiederholungen (= intensives Üben)
- Schrittweises Erschweren der Aufgaben durch einfach organisierbare Variationen der Übung
- Lernen in spielgemäßen Situationen mit spieltypischen Aktionen und Bewegungen von Ball und Spielern

### Gruppentraining im Stützpunkt

Ideal ist im Stützpunkt ein spezielles Gruppentraining für die Torhüter beider Stützpunkt-Gruppen (U12/U13 bzw. U14/U15), das möglicherweise regelmäßig oder zeitweise von einem Torhüter-Experten geleitet werden kann. Auch stützpunktübergreifende Torhüter-Camps oder „Intensiv-Ausbildungen“ sind ein weiteres denkbare Organisationsmodell!

Die individuelle technisch-taktische Ausbildung als oberstes sportliches Ziel des Stützpunkttrainings gilt nicht nur für die Feldspieler. Ebenso sind die Torhüter optimal zu fördern! Mit etwas Kreativität lässt sich dabei eine systematische Ausbildung der Torhüter-Talente organisieren - alternativ in enger Anbindung an das sonstige Team-Training oder als lernintensives Einzel- oder Gruppentraining!

## INFO

### So lässt sich die Torhüter-Ausbildung im Stützpunkt organisieren!

	ZIELE/INHALTE	TIPPS ZUR ORGANISATION
<b>1</b> <b>EINZEL- TRAINING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezielles Training der technisch-taktischen Grundlagen des Torhüters</li> <li>• Spezielles Training der konditionellen Grundlagen des Torhüters</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzeltraining vor/nach bzw. parallel zum Training der Feldspieler einplanen!</li> <li>• Bestimmte Feldspieler beteiligen (z.B. Angreifer, Flügelspieler)!</li> </ul>
<b>2</b> <b>GRUPPEN- TRAINING IM STÜTZPUNKT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezielles Training mit einem Fachmann</li> <li>• Nachwuchstorhüter lernen von Vorbildern</li> <li>• „Teamgeist“ zwischen den Torhütern schaffen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Torhüter-Gruppentraining innerhalb des Stützpunkts institutionalisieren!</li> <li>• Einen Fachmann als zusätzlichen Stützpunkt-Torhütertrainer gewinnen!</li> </ul>
<b>3</b> <b>TORHÜTER/ FELDSPIELER- ÜBUNGEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbindung der Torhüter-schulung mit dem Feldspieler-Training</li> <li>• Zeitgewinn durch Verzicht auf ein Torhüter-Sondertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Übungen bieten sich bereits für das Aufwärmprogramm an!</li> <li>• Die Trainingsformen dem Technik-Niveau der Feldspieler/Torhüter anpassen!</li> </ul>
<b>4</b> <b>EINBINDUNG IN SPEZIELLE SPIELFORMEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spieltypische Trainingsanforderungen = hohe Motivation</li> <li>• Gemeinsames Training von Feldspielern und Torhütern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Elemente des Torhüterspiels durch Sonderregeln betonen!</li> <li>• Durch Spiele in kleinen Gruppen Torhüter-Aktionen forcieren!</li> </ul>





## Zusammenfassung: Torhüter-Training

### INFO

#### Leitlinien für die Ausbildung der Torhüter-Talente

<b>1</b>	<b>Ab der D-Jugend talentierte Torhüterinnen und Torhüter für diese Position spezialisieren!</b>
<b>2</b>	<b>In diesem „besten Lernalter“ alle technisch-taktischen Elemente des Torhüter-Spiels Schritt für Schritt vermitteln!</b>
<b>3</b>	<b>Das Erlernen und Perfektionieren der Torhüter-Techniken ist vor allem im Juniorenbereich vorrangig!</b>
<b>4</b>	<b>Die Torhüter-Schulung stets an den Spielanforderungen orientieren! Stets in typischen Spielsituationen trainieren!</b>
<b>5</b>	<b>Alle Torhüter-Aktionen müssen dynamisch und konzentriert ablaufen können! Danach die Belastungs- und Pausenzeiten ausrichten!</b>
<b>6</b>	<b>Die Torhüter-Schulung geschickt in die sonstige Trainingsorganisation mit der Mannschaft einbinden!</b>

