

fußball training

4

9. Jahrgang · April 1991
DM 5,-
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



SCHWERPUNKTTHEMA:

**TORWART-
TRAINING**

Liebe Leser,

„Die Fliegenfänger: von Hans Tilkowski über Sepp Maier bis Toni Schumacher – alles Torhüter der Weltklasse. Und heute? An jedem Bundesliga-Spieltag bieten die Männer mit der Nr. 1 eine Lachnummer, die Siege und Punkte kostet.“

Mit diesen wenig schmeichelhaften Feststellungen überschreibt Deutschlands selbsternannte „größte Sportzeitschrift“ in einer der letzten Ausgaben eine Titelstory über das derzeitige Leistungsbild der Torhüter in der höchsten deutschen Spielklasse. Als Beleg für diese vernichtende Kritik werden einige spielentscheidende Patzer der „Elitekeeper“ aus der laufenden Saison genannt.

Deutschlands Torhüter haben so eine Pauschalverurteilung sicherlich nicht verdient. So sind etwa Bodo Illgners herausragende Leistungen bei der Weltmeisterschaft in Italien noch in bester Erinnerung.

Sicher ist aber eins: Mit den rasanten Spielentwicklungen und einer immer schnelleren, athletischeren und aggressiveren Spielweise sind insbesondere auch die Anforderungen an die Torhüter erheblich gestiegen.

In dieser Situation wurden die Torwarte, aber auch die Trainer, bisher mit stichhaltigen Informationen alleingelassen.

Die Fachliteratur beschränkt sich vorrangig auf reine Übungssammlungen. Eine differenzierte Aufarbeitung der Torwart-Taktik, speziell im Blick auf das veränderte Anforderungsprofil im modernen Spiel, gibt es bisher nicht.

Und das, obgleich „eine gute Torwart-Taktik den Unterschied zwischen einem erfolgreichen und nicht erfolgreichen Torwart ausmacht.“

Dieses Defizit ist um so gravierender, als die meisten Trainer für diese Position eben nicht auf eigene Spielerfahrungen zurückgreifen können.

Einen ersten Schritt, diese Informationslücke zu schließen, unternehmen wir mit dem vorliegenden Schwerpunktheft zum „Torwartspiel- und -training“.

Zum Schluß noch eine Anmerkung in eigener Sache: Nach über 4 Jahren möchten wir uns erneut mit einer Leserumfrage an Sie wenden. Sagen Sie uns die Meinung, verteilen Sie Noten, äußern Sie Kritik, machen Sie Vorschläge.

Mit dieser Rückmeldung helfen Sie uns, mit „fußballtraining“ das Leserinteresse zu treffen. Also: Machen Sie mit, damit wir ein möglichst breites und repräsentatives Feedback erhalten!

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Spielanalyse

Roland Loy

Was fordert das Spiel vom Torwart?

3

Trainingslehre

Detlev Brüggemann

Unhaltbar! – Tatsächlich?

Vom chancenlosen Torwart oder den Problemen seines Trainings

14

Jugendtraining/Leistungstraining

Uwe Erkenbrecher

Einmal Torhütertraining in der Woche ist zu wenig!

31

Profitraining

Gunnar Gerisch · Erich Rutemöller

„Das Torwartspiel hat sich verändert“

Interview mit Rudi Kargus und Jupp Koitka

38

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540 4400 Münster, Telefon (0251) 23005-0 Fernkopierer: 0251 / 23005-99

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „leichtathletiktraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

Telefon-Durchwahlnummern (Vorwahl Münster 0251)

Redaktion	23005-63
Anzeigenabteilung	23005-28
Abonnement/Vertrieb	23005-16
Buchhaltung	23005-20
Buchversand	23005-11
Telefax	23005-99

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 61,20 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 64,80. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: Horstmüller

Bodo Illgner beim Sprungkrafttraining innerhalb der WM-Vorbereitung 1990.

Roland Loy

Was fordert das Spiel vom Torwart?

Pauschalaussagen wie „Das Torwartspiel hat sich verändert“ helfen kaum weiter. Selbstverständlich haben sich auch für die Position des Torhüters mit der Entwicklung des Spiels erhebliche Veränderungen im Anforderungsprofil ergeben. Doch konkrete Untersuchungsergebnisse hierzu liegen bisher kaum vor. Für eine gezielte inhaltliche Gestaltung eines anforderungsgerechten Torwarttrainings ist aber so eine genaue Analyse der im Wettbewerb auftretenden technisch-taktischen Anforderungen an einen Torhüter Voraussetzung.



Foto: Horstmüller

Die Position des Torwarts

„Der kleine Dicke steht meistens im Tor“ — zumindestens für den höheren Leistungsbereich trifft diese Feststellung sicherlich nicht zu: Die Durchschnittsgröße aller 18 Bundesliga-Stammtorhüter der Saison 1990/91 beträgt immerhin 186,1 Zentimeter, wobei keiner unter 1,80 Metern mißt. Der Längste ist dabei Richard Golz vom Hamburger SV, der mit 1,98 Metern an die 2-Meter-Grenze heranreicht.

Über diese Aussagen zu Körperbaumerkmalen hinaus gibt es aber speziell für den technisch-taktischen Bereich keine zuverlässigen Untersuchungsergebnisse, um konkretere Feststellungen über das Anforderungsprofil des Torhüters treffen zu können.

Dies ist um so erstaunlicher, als der Position des Torwarts innerhalb der Mannschaft eine spielentscheidende Funktion zukommt, nach dem Motto: „Ein guter Torwart ist die halbe Miete“. Der Torhüter kann mit einem einzigen individuellen Fehler eine Niederlage einleiten, andererseits kann er mit einer herausragenden Leistung eine Begegnung quasi alleine

entscheiden, wie etwa Toni Schuhmacher im WM-Halbfinalspiel gegen Frankreich oder Raimond Aumann beim UEFA-Pokal-Rückspiel zwischen dem FC Bayern München und Inter Mailand eindrucksvoll bewiesen haben.

Wie nachfolgende, beliebig ausgesuchte Beispiele veranschaulichen, müssen die Torwarte in den meisten Begegnungen aber nur 3 bis 4 „echte“, dann aber oft spielentscheidende Prüfungen bestehen — und das nicht selten nach längeren Phasen relativer Beschäftigungslosigkeit.

□ Vor seinem gravierenden Fehler zum spielentscheidenden 0:1 im WM-Eröffnungsspiel gegen Kamerun hatte Argentinien's Torwart Pompido lediglich 2 Torschüsse zu halten, 1 Flanke abzufangen sowie eine Rückgabe zu verarbeiten.

□ Vor dem 1:0 von Argentinien im WM-Spiel gegen Brasilien mußte Brasiliens Torwart Tafarel lediglich eine Flanke fangen und einen Torschuß meistern; sein Gegenüber Goycochea hatte trotz 15 Torschüssen der Brasilianer auch nur 2 Flankenbälle abzufangen.



Roland Loy

□ Auch im WM-Finale gegen Deutschland mußte der argentinische Torwart bei 23 Torschüssen nur 3 Bälle halten.

□ Die beiden Torhüter des FC Bayern München, Raimond Aumann und Sven Scheuer, mußten in den 17 Heimspielen der Saison 1989/90 im ganzen nur 27 Torschüsse halten (1,59 pro Spiel oder alle 56,6 Spielminuten einen Torschuß!)

□ Ein noch „ruhigeres Torwartleben“ verbrachte aber Bodo Illgner bei der vergangenen WM, da er in 660 Minuten lediglich 8 Torschüsse zu meistern hatte (alle 82,5 Spielminuten einen Torschuß!).

Auch wenn diese Quoten an Torwartaktionen in den genannten Spielen auch nicht als all-gemeingültig einzustufen sind, so ergibt sich aus einer breiter angelegten Untersuchung über den Verlauf von Torschüssen, daß im Fußball von den Torhütern im Schnitt nur 29 Prozent aller abgegebenen Schüsse gehalten werden müssen (Abb. 1).

Auf der Grundlage dieser einzelnen Spielbeobachtungsergebnisse und der quantitativen Erhebung ist sicherlich die grundsätzliche trainingsmethodische Überlegung anzustellen, ob die Torhüter im Training mit Serien von 20 bis 30 Torschüssen in schneller Folge zu belasten (und damit „kaputtzutrainieren“) sind, oder es nicht grundsätzlich besser ist, im Technik-Taktik-Bereich nach der Wiederholungsmethode zu arbeiten – also weniger Torschüsse mit größeren Pausenintervallen zwischendurch abzugeben.

Über diesen methodischen Grundansatz hinaus ist aber für die inhaltliche Gestaltung eines **anforderungsgerechten Torwarttrainings** eine genaue Analyse der im Wettspiel auftretenden technisch-taktischen Anforderungen an einen Torhüter erforderlich.

Die untersuchten Spiele

Um konkretere Ergebnisse über die Spielanforderungen des Torhüters zu erhalten, wurde eine genaue Analyse von 45 Spielen aus dem höchsten Amateurbereich vorgenommen.

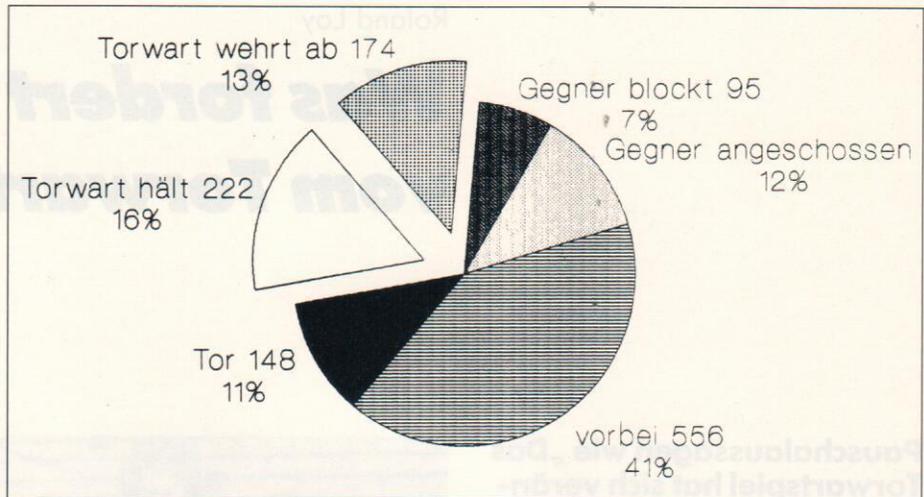


Abb. 1: Verlauf der Torschüsse

Genau waren dies Begegnungen der 4 in der Bayern-Liga vertretenen Münchener Vereine FC Bayern München/Amateure (22 Spiele), TSV 1860 München (11 Spiele), SpVgg Unterhaching (6 Spiele) und SV Türck Gücü München (6 Spiele).

Bei diesen Spielen erfolgte eine Erfassung aller Aktionen der Torhüter der beiden Mannschaften.

Offensiv- und Defensivaktionen

Vor einer Diskussion der gewonnenen Ergebnisse ist zunächst die Verteilung der Torhüteraktionen auf die Defensive (Gegner ist in Ballbesitz) und Offensive (Torhüter ist in Ballbesitz) zu betrachten (Abb. 2).

Dabei entfallen 1920 der 2906 beobachteten Aktionen auf die Offensive (65,4%) und 986 (34,6%) auf die Defensive.

Auch wenn den Defensivaktionen der Torwarte selbstverständlich eine weitaus spielentscheidendere Funktion zukommt, so verdeutlichen diese Verteilungsverhältnisse, daß Trainingsformen zur Verbesserung z.B. des Torhüterabschlags bzw. der weiten Abwürfen nicht vernachlässigt werden dürfen, wie dies in der Trainingspraxis oft üblich ist. Vorschläge hierzu werden im anschließenden Trainingskatalog unterbreitet.

Untersuchungsergebnisse

Anforderungen in der Defensive

Grundsätzliches Anforderungsprofil

Bei der Untersuchung der Torhüteraktionen in der Defensive erfolgte eine Unterteilung in folgende Rubriken:

- „Ball aufnehmen“ (Aufnehmen weiter, aus dem Mittelfeldbereich vor das Tor geschlagener Bälle; Aufnehmen von Zuspielen aus dem Bereich der Grundlinie)
- „Flanke fausten“
- „Flanke fangen“
- „Aktionen außerhalb 16er“ (Kopf- oder Fußabwehr außerhalb des Strafraums)
- „Schuß abwehren“
- „Schuß halten“

Wie Abb. 3 veranschaulicht, entfallen auf die Rubrik „Ball aufnehmen“ 38,4% aller Defensivaktionen, wobei Rückgaben durch einen Mitspieler nicht berücksichtigt wurden. Die Einteilungen „Schuß halten“ und „Schuß abwehren“ erreichen zusammen etwa 40%.

SCHWARZ WÄLDER DESIGN

SPORT neumann

Hallo Fußballfreunde!
Ihr Weg zum Spitzenerfolg durch neuartige Trainings- und Sportgeräte:

- Transportables Kopfballpendel
- Umweltfreundlicher Naß-System-Markierwagen
- Universal- und Jugend-Schußtrainingsgeräte
- Spiel- und Trainingsbälle

Ihr kompetenter Gesprächspartner:
SPORT-NEUMANN, Blattsteigstraße 5
D-7730 VS-Marbach, Telefon (0 77 21) 2 26 34

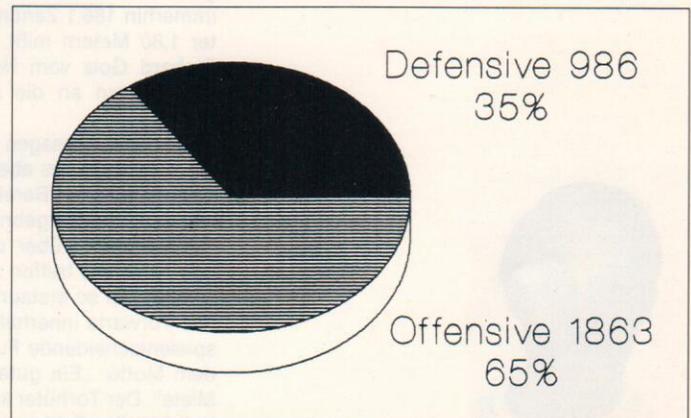


Abb. 2: Verteilung der Torhüteraktionen auf die Defensive und Offensive

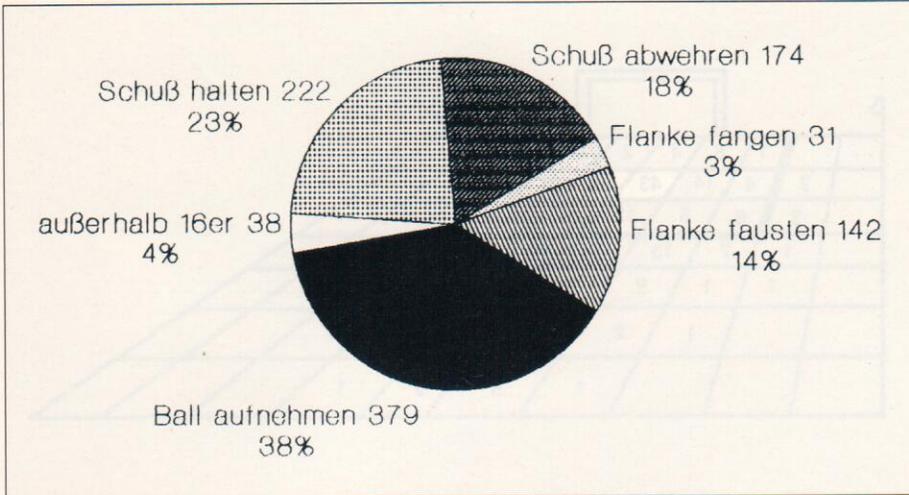


Abb. 3: Häufigkeit des Auftretens von Torhüterhandlungen (Defensive)

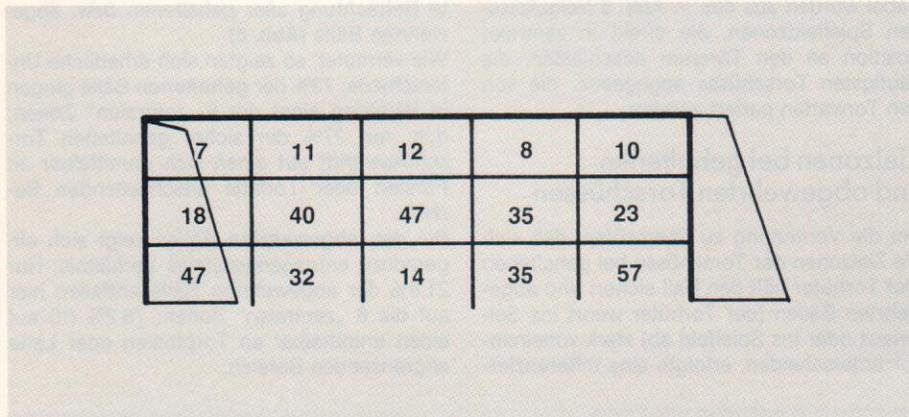


Abb. 4: Verlauf der parierten Torschüsse

Auf „Flanke fausten“ und „Flanke fangen“ entfallen 173 der insgesamt 986 Defensivaktionen der Torhüter (17,6%). Nur ein relativ geringer Anteil von 3,9% ergibt sich für das Einschreiten des Torhüters außerhalb des Strafraums.

Zielzonen der parierten Torschüsse

Bei diesem Beobachtungspunkt wurde untersucht, in welcher Höhe und in welchem Abstand zu Pfosten und Latte auf das Tor kom-

mende Torschüsse gehalten bzw. abgewehrt (hier als „pariert“ bezeichnet) werden mußten (Abb. 4).

Im unteren Drittel des Tores (0 bis 0,81 Meter) waren 185 (46,7%) der 396 Torschüsse zu parieren. Nur geringfügig weniger Schüsse sind aber in mittlerer Höhe zwischen 0,81 und 1,62 Metern, zu meistern – 163, was 41,2% entspricht.

Dieser hohe Anteil an Torschüssen in mittlerer Höhe sollte intensiver als bisher bei der Gestaltung des Torwartrainings berücksichtigt werden.

Der Anteil an Torschüssen, die in der direkt unter der Latte angrenzenden Zone (1,62 bis 2,44 Meter) pariert wurden, ist mit 12,1% im Vergleich zu den beiden anderen Zielbereichen relativ gering.

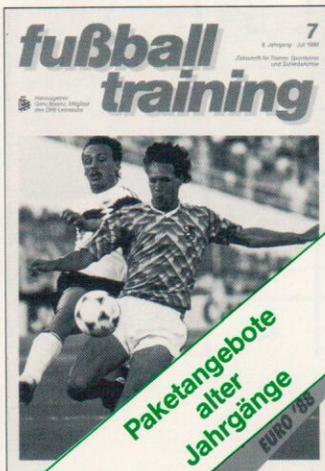
Nur mit Blick auf die direkt an die beiden Torpfosten angrenzenden Zielzonen sind aus der Sicht des Torwarts auf seiner linken Seite einige Bälle mehr zu parieren (168) als auf seiner rechten (155).

Fast die Hälfte aller Torschüsse (48,7%) war in den direkt an den beiden Torpfosten bzw. an der Latte angrenzenden Bereichen zu parieren!

Standpunkt des Schützen bei parierten Torschüssen

Eine der bedeutendsten Untersuchungsziele war die Feststellung der Positionen, von denen aus die Torschüsse/Kopfbälle abgegeben wurden, die von den Torhütern zu parieren waren.

Abb. 5 gibt hierzu einen ersten Überblick: Als herausragendes Ergebnis für die praktische Gestaltung des Torwartrainings ist sicherlich festzuhalten, daß die meisten (207 oder 52,3%) der parierten Schüsse aus einer Torentfernung von weniger als 16,5 Metern erfolgten. Zwar waren es aus einer Zone von 0 bis 5,5 Metern Abstand zur Grundlinie nur 18 Bälle, doch aus einem Bereich von 5,5 bis 11 Metern hatten die Torwarte weitaus die meisten Torschüsse zu meistern (30,1%).



fußballtraining-Sammelbände und -Hefte früherer Jahre zu günstigen Preisen!

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

Sammelband 1 (1983) 64 Seiten	statt 14,-	DM 9,80
Sammelband 4 (1986) 112 Seiten	statt 21,-	DM 14,80
Sammelband 5 (1987) 112 Seiten	statt 21,-	DM 14,80
NEU: Sammelband 7 (1989) 112 Seiten		DM 19,80

Weitere Sammelbände in Vorbereitung

SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:

1984 (5 von 6 Heften)	= ca. 150 Seiten	DM 14,80
1985 (7 von 12 Heften)	= ca. 220 Seiten	DM 17,80
1988 (7-8 von 12 Heften)	= ca. 260 Seiten	DM 19,80
1990 (10-11 von 12 Heften)	= ca. 320 Seiten	DM 29,80

SAMMELMAPPEN für „fußballtraining“ aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus) **DM 13,80**



Bestellschein Seite 41.

BDFL-News

Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a
6200 Wiesbaden
Telefon 06 11 / 84 34 69

Termine

Regionale Fortbildung

Im Erscheinungsdatum dieser Ausgaben finden nachfolgende Fortbildungstagungen für Trainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Diplom statt:

Montag, 22. April, 10 Uhr,
Bremen, Weser-Stadion
Verbandsgruppe Nord

Montag, 6. Mai, 14 Uhr,
Saarbrücken, LSB-Sportschule am
Stadtwald,
Verbandsgruppe Südwest
sowie
Frankfurt, LSB-Sportschule,
Otto-Fleck-Schneise,
Verbandsgruppe Hessen

Montag, 13. Mai, 14 Uhr,
Duisburg, Sportschule Wedau,
Verbandsgruppe West (Nordrhein/West-
falen)

BDFL aktuell

Herbert Widmayer auf Tour

BDFL-Präsident Widmayer (Frechen) befindet sich auf Deutschland-Tournee: Nach den Fortbildungstagungen in Frankfurt (8. 4.), Stuttgart-Ruit (10. 4.), München (12. 4.) wird er auch die Tagungen in Bremen (22. 4.), Saarbrücken (6. 5.), Duisburg (13. 5.) und Kamen-Methler (3. 5.) besuchen, um in erster Linie Perspektiven und Projekte des BDFL für die 90er Jahre zu erläutern. Zwischendurch leitet Herbert Widmayer am 14./15. April eine Sitzung des BDFL-Bundesvorstandes in Mainz, der auch organisatorische Gespräche mit Repräsentanten der Johannes Gutenberg-Universität als Tagungsort des ITK Mainz 1991 angeschlossen sind.

Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit A-Lizenz/Fußball-Lehrer-Diplom beantragen die Mitgliedschaft des BDFL. Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Eickmeier, Heiko, Lübbecker Straße 111, 4950 Minden

Heringlehner, Robert, Riesenfeldstraße 76, 8000 München 40

Körtge, Kurt-Werner, Ostlandstraße 1 a, 3107 Hambühren

Pactau, Ulf, Stegerwaldstraße 6, 2350 Neumünster

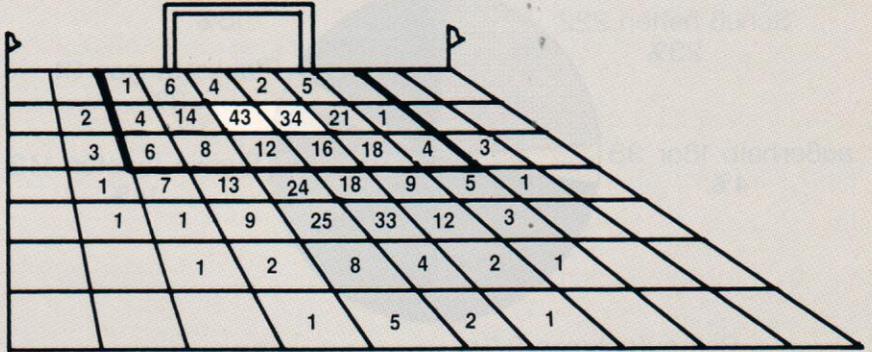


Abb. 5: Zonen, aus denen die von Torhütern parierten Schüsse abgegeben wurden

Dabei wurden aus den in **Abb. 5** freigelassenen Spielfeldzonen, die direkt in zentraler Position an den Torraum anschließen, die häufigsten Torschüsse abgegeben, die von den Torwarten pariert wurden.

Zielzonen bei gehaltenen und abgewehrten Torschüssen

Um die Vermutung zu überprüfen, daß sich die Zielzonen der Torschüsse bei gehaltenen (der Torhüter hält den Ball sicher) und abgewehrten Bällen (der Torhüter wehrt ins Seitenaus oder ins Spielfeld ab) stark voneinander unterscheiden, erfolgte eine differenzier-

te Betrachtung aller gehaltenen bzw. abgewehrten Bälle (**Abb. 6**).

Wie vermutet, so zeigten sich erhebliche Unterschiede: 73% der **gehaltenen** Bälle gingen in Richtung einer der 6 „zentralen“ Zonen; d. h. nur 27% der sicher gehaltenen Torschüsse trifft auf einen sich unmittelbar an Pfosten oder Torlatte anschließenden Bereich.

Bei den **abgewehrten** Bällen zeigt sich ein geradezu entgegengesetztes Verhältnis: Nur 21,8% der abgewehrten Bälle entfallen hier auf die 6 „zentralen“ Zonen; 78,2% (!) auf einen unmittelbar an Torpfosten oder Latte angrenzenden Bereich.

1	6	8	6	3
2	30	45	25	9
9	21	13	28	13

6	5	4	2	7
16	10	2	7	14
38	11	1	7	44

Abb. 6: Verlauf der gehaltenen (oben) und abgewehrten (unten) Schüsse

Standpunkt des Schützen bei gehaltenen und abgewehrten Schüssen

Analog zum vorherigen Untersuchungsbereich sollte auch bezüglich der Positionen der Schützen zwischen Standpunkten bei gehaltenen bzw. abgewehrten Torschüssen unterschieden werden.

Dabei ist ein in dieser Deutlichkeit doch etwas überraschendes Ergebnis festzustellen (**Abb. 7/Abb. 8**): 60,8% der **gehaltenen** Bälle wurden aus einer Entfernung von weiter als 16,5 Metern vom Tor abgegeben, dagegen befand sich der Schütze bei einem vom Torhüter **abgewehrten** Ball bei 69% der entsprechenden Situationen näher als 16,5 Meter zum Tor.

Zielzone und Standpunkt des Schützen bei gehaltenen und abgewehrten Schüssen

Ein weiterer Untersuchungsbereich zielte auf das Verhältnis der gehaltenen bzw. abgewehrten Bälle in Abhängigkeit von der Zielzone und dem Standpunkt des Schützen.

Um insbesondere bei der graphischen Darstellung der Beobachtungsergebnisse eine gewisse Übersichtlichkeit sicherzustellen, wurde hierbei ausschließlich auf die entsprechenden Aktionen (gehaltene bzw. abgewehrte Torschüsse) der Torhüter der Bayern-Amateure in den Heimspielen der Saison 1989/90 zurückgegriffen.

Abb. 9 zeichnet die gehaltenen Bälle in Abhängigkeit von der Zielzone und dem Standpunkt des Schützen graphisch nach: Danach werden primär solche Schüsse gehalten, die – flach oder halbhoch – aus größerer Entfernung zentral auf das Tor kommen.

Daneben sind auch einige Situationen zu verzeichnen, bei denen der Torwart aufgrund seines Stellungsspiels einen Torschuß aus einer seitlichen Position sicher festhalten konnte.

Abb. 10 stellt entsprechend die abgewehrten Torschüsse in Abhängigkeit von der Zielzone und der Position des Schützen graphisch nach.

Dabei können die Torwarte insbesondere bei folgenden beiden Formen an Torabschlüssen die Bälle nicht festhalten, sondern nur Richtung Torauslinie oder Spielfeld abwehren:

- Flachsüsse von knapp außerhalb des Strafraums, die unmittelbar neben einem der beiden Torpfosten einschlagen.
- Verschiedene Schüsse aus 5,5 bis 11 Metern Torentfernung, die zumeist ebenfalls flach auf das Tor kommen und in Nähe eines Torpfostens landen.

Verhältnis von gefangenen und gefausteten Flanken

Unabhängig von einer genaueren Betrachtung der jeweiligen Situation (z. B. Bedrängung des Torhüters durch einen Gegenspieler) war festzustellen, daß die Torwarte in den 45 untersuchten Spielen 142 Flanken sicher fingend und nur 31 fausteten.

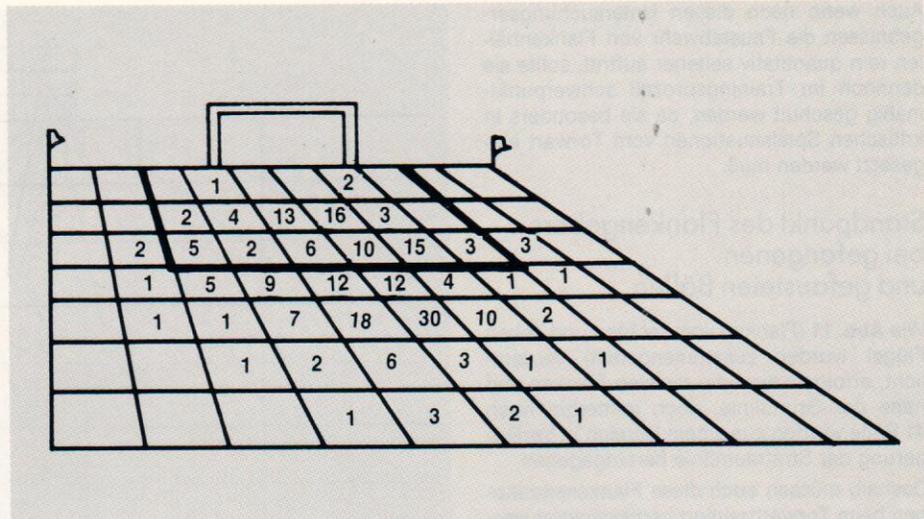


Abb. 7: Zonen, aus denen die von Torhütern gehaltenen Schüsse abgegeben wurden

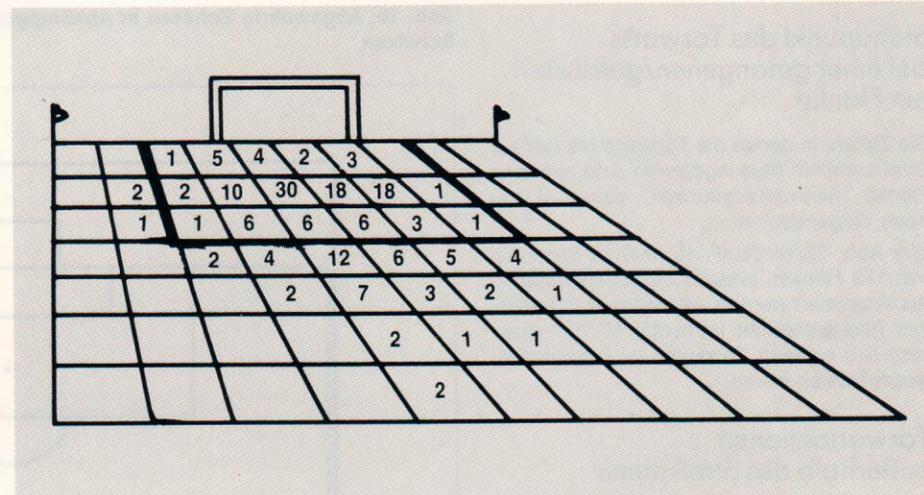


Abb. 8: Zonen, aus denen die von Torhütern abgewehrte Schüsse abgegeben wurden

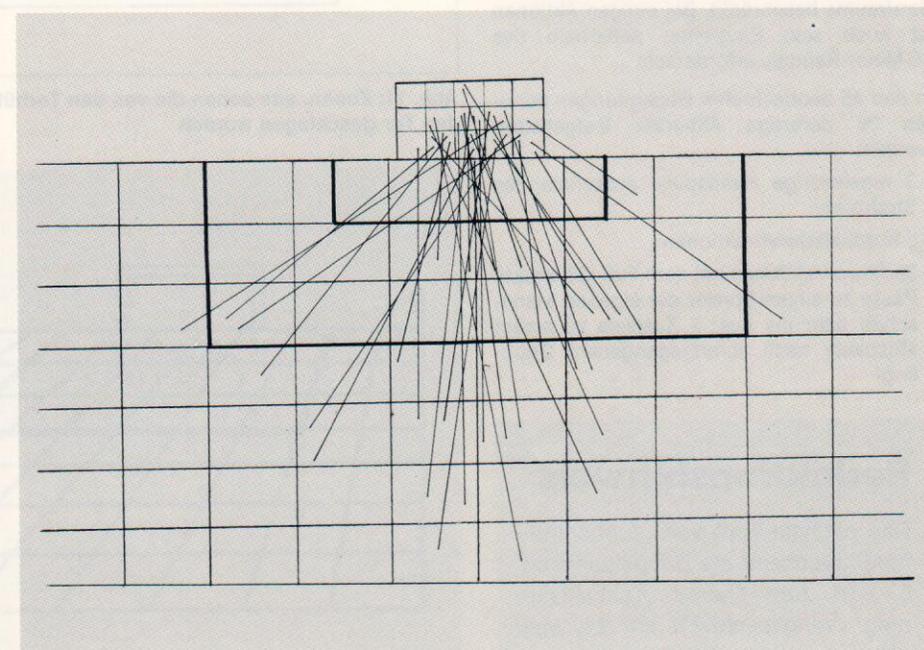


Abb. 9: Gehaltene Schüsse in Abhängigkeit von der Zielzone und dem Standpunkt des Schützen

Auch wenn nach diesen Untersuchungsergebnissen die Faustabwehr von Flankenbällen rein quantitativ seltener auftritt, sollte sie dennoch im Trainingsprozeß schwerpunktmäßig geschult werden, da sie besonders in kritischen Spielsituationen vom Torwart eingesetzt werden muß.

Standpunkt des Flankengebers bei gefangenen und gefausteten Bällen

Wie **Abb. 11** (Flanken vom rechten und linken Flügel wurden zusammengefaßt) verdeutlicht, erfolgen zwar die meisten Flanken von nahe der Grundlinie, doch immerhin noch 41 Bälle werden aus einem Bereich in Verlängerung der Strafraumlinie hereingegeben. Deshalb müssen auch diese Flankensituationen beim Torwarttraining berücksichtigt werden. Der Trainer darf nicht nur Flanken von nahe der Grundlinie hereingegeben.

Standpunkt des Torwarts bei einer gefangenen/gebrausteten Flanke

Die Zeiten, in denen die Torwarte bis fast zur Strafraumlinie herausgelaufen sind, um eine Flanke „herunterzupflücken“ sind fast nur noch Vergangenheit.

Wie **Abb. 12** verdeutlicht, mußten nur 6 (!) von 173 Flanken jenseits des Strafstoßpunktes abgewehrt werden, wohingegen 116 Flanken (das entspricht immerhin 67,1%) innerhalb des eigenen Torraums zu fangen bzw. wegzufausten waren.

Torwartaktionen außerhalb des Strafraums

Die Abwehraktionen des Torhüters sind keinesfalls nur auf den Bereich innerhalb des Strafraums beschränkt. Bei einigen Aktionen ist auch sein Eingreifen außerhalb des 16-Meter-Raumes erforderlich.

In den 45 beobachteten Begegnungen konnten 38 derartige Aktionen festgehalten werden:

- 3 regelwidrige Handspiele außerhalb des Strafraums
- 5 Kopfballabwehraktionen
- 30 Abwehraktionen mit dem Fuß (23 direkte Pässe zu einem Spieler der eigenen Mannschaft oder ins Aus; 7 Zuspiele zu einem Mitspieler nach vorangegangener Dribbling)

Redaktionshinweis

Das nächste Heft von „fußballtraining“ erscheint als Doppelausgabe 5+6/91 zum Thema „Taktik-Training“ voraussichtlich am 24. Mai 1991.

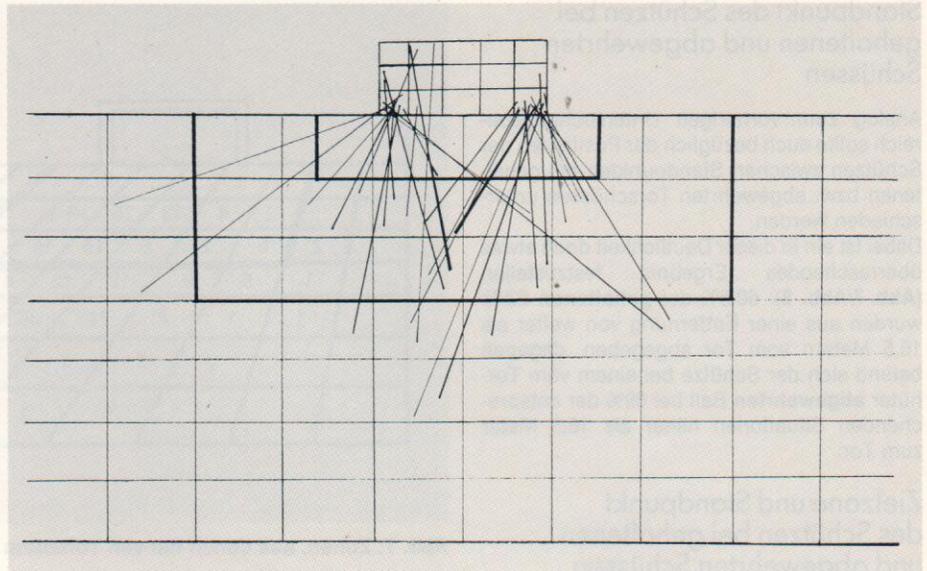


Abb. 10: Abgewehrte Schüsse in Abhängigkeit von der Zielzone und dem Standpunkt des Schützen

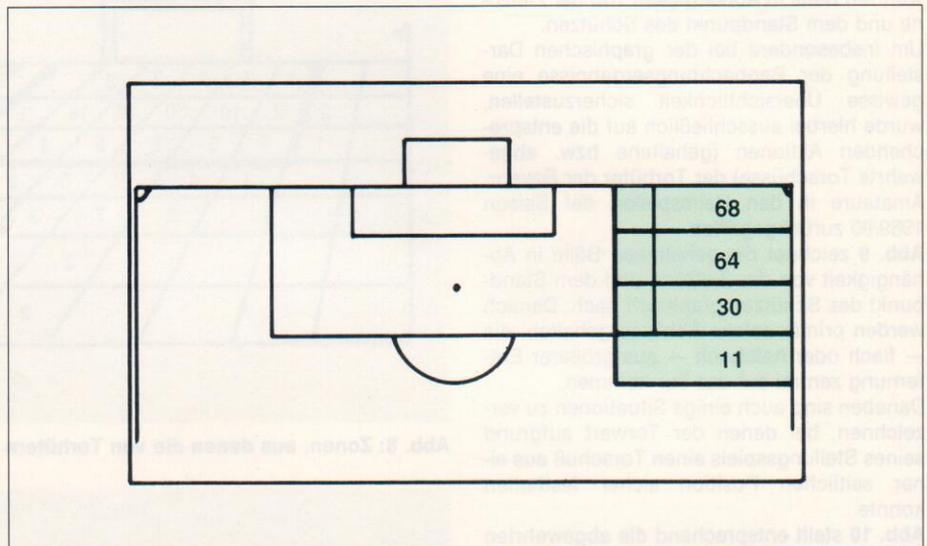


Abb. 11: Zonen, aus denen die von den Torhütern gefangenen und gefausteten Flanken vor das Tor geschlagen wurden

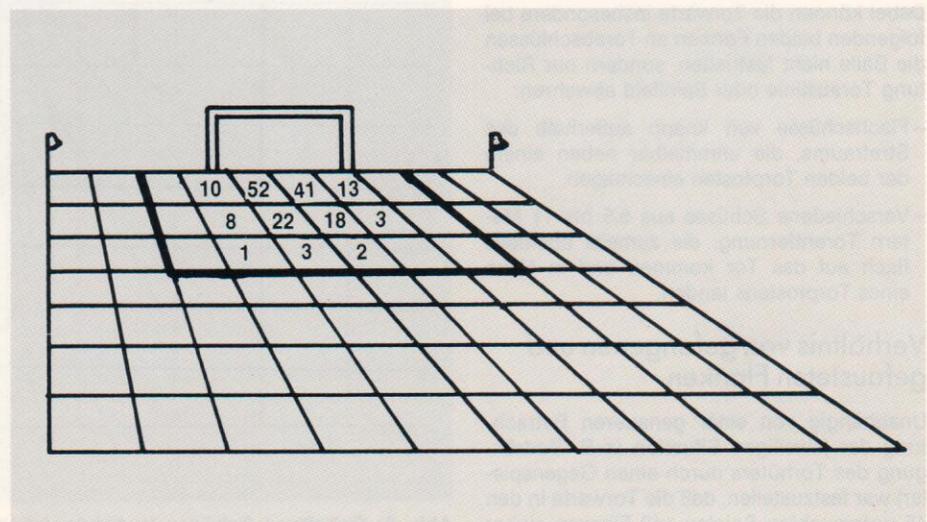


Abb. 12: Positionen, in denen Flanken gefangen/gebraustet wurden

Abb. 13 verdeutlicht, daß die meisten dieser Aktionen in unmittelbarer Nähe zum Strafraum abliefen – nur wenige seitlich versetzt zum Tor Richtung Seitenlinie, die meisten jedoch in zentraler Position vor dem Tor. In Richtung der beiden Strafraumecken war aber kaum eine dieser Aktionen zu beobachten; hier verhindert sicherlich der weite Weg zum Ball oftmals ein Einschreiten des Torwarts.

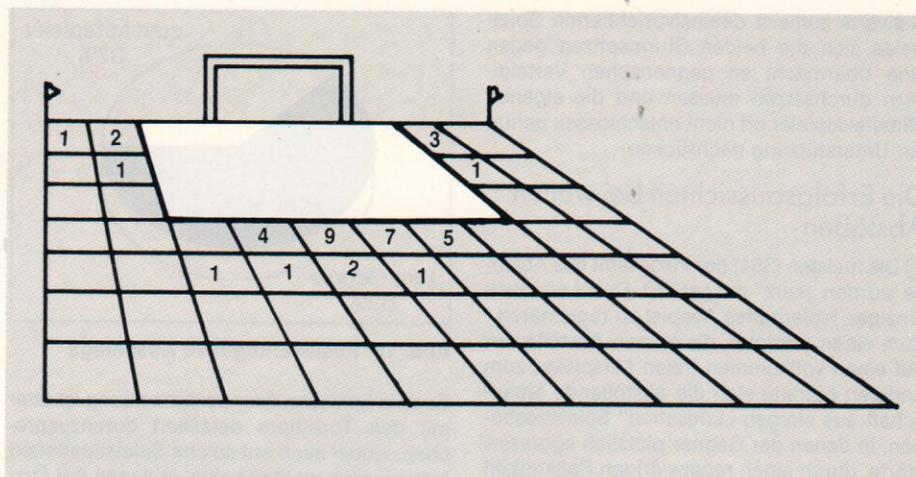


Abb. 13: Standpunkt des Torhüters bei einer Abwehraktion außerhalb des Strafraums

Die Fehler der Torhüter

Es ist eine Binsenweisheit, daß im Gegensatz zu den Feldspielern die Fehler der Torwarte nur selten noch von Mitspielern ausgebügelt werden können und oftmals spielentscheidende Folgen nachsichziehen.

Als Beispiel sei nur an den Patzer des kolumbianischen Torwarts Higuita im WM-Achtelfinalspiel gegen Kamerun erinnert, der die Niederlage und damit das Ausscheiden seiner Mannschaft einleitete.

Die Abb. 14 gibt einen Überblick über die Aktionen, bei denen in den beobachteten Spielen den Torwarten Fehler unterlaufen sind.

- Die meisten Fehler treten dabei beim Fausten einer Flanke auf (meistens wird der Ball direkt vor die Füße eines Gegenspielers gelenkt).
- Es folgen Fehler bei der Abwehr von Schüssen (der Ball rutscht unter dem Körper hindurch ins Tor; der Ball kann nicht festgehalten werden, so daß ein heraneilender Gegner im Nachschuß verwerten kann).
- Immerhin 25 Flanken wurden von den Torhütern unterlaufen.
- Weitere Fehler belaufen sich auf das Aufnehmen von Bällen oder die Ausführung von Abstoßen und Abwürfen.

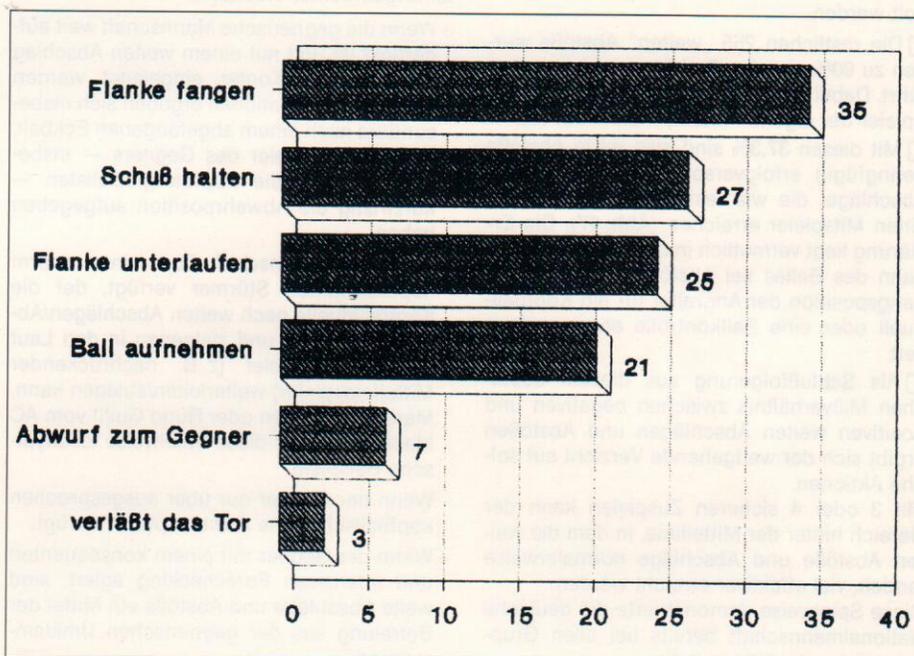


Abb. 14: Art der Fehler des Torhüters

Anforderungen in der Offensive

Grundsätzliches Anforderungsprofil

Der Torhüter ist nicht nur der letzte Abwehrspieler seiner Mannschaft, sondern wird im Moment seines Ballgewinns auch zum ersten Angreifer.

Dabei sind prinzipiell 3 Zuspielarten möglich: der Abschlag, der Abstoß und der Abwurf. Abwürfe kommen bei den Offensivaktionen der Torhüter mit 44,4% dabei weitaus am meisten vor, wie aus der Abb. 15 ersichtlich wird. Auf weite Abschlüsse (23,1%) sowie kurze (18,9%) und weite Abstöße (13,6%) entfallen die restlichen Anteile.

Die Erfolgsaussichten bei weiten Abschlüssen

In den 45 analysierten Begegnungen traten 432 weite Torhüterabschlüsse auf. Lediglich 147 (34%) erreichten einen Mitspieler; 285 konnten nicht in den eigenen Reihen gehalten werden.

Dabei liegt hierbei die Erfolgsquote für Gastmannschaften noch niedriger, da bei einer

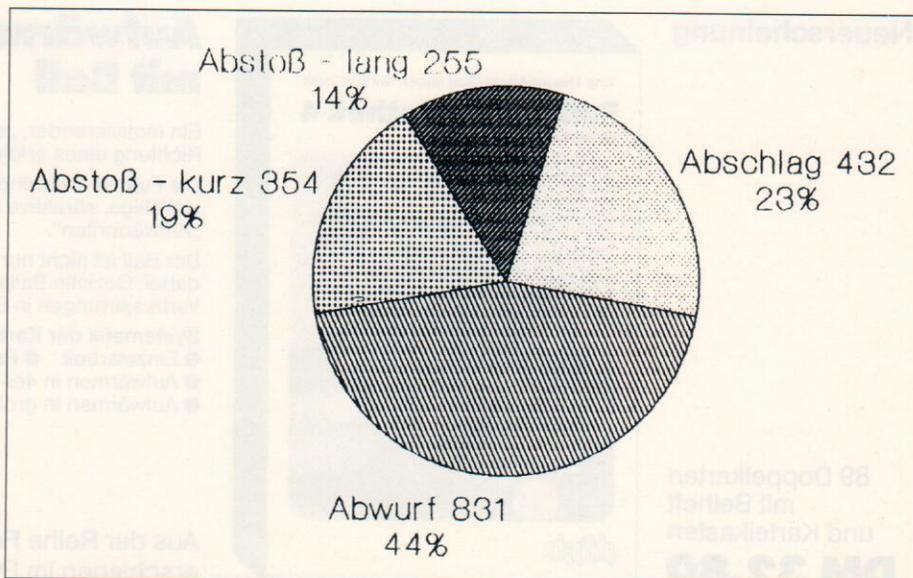


Abb. 15: Häufigkeit des Auftretens von Torhüterhandlungen (Offensive)

auswärts zumeist defensivorientierten Spielweise sich die beiden Sturmspitzen gegen eine Übermacht an gegnerischen Verteidigern durchsetzen müssen und die eigenen Mittelfeldspieler oft nicht entschlossen genug zur Unterstützung nachrücken.

Die Erfolgsaussichten bei weiten Abstößen

□ Die meisten (354) der insgesamt 609 Abstöße wurden „kurz“ ausgeführt. Dabei war kein einziges fehlerhaftes Abspiel zu registrieren. Zum einen erfolgten die kurzen Abstöße nur auf einen vollkommen freien Mitspieler, zum anderen befreite sich die abstoßende Mannschaft aus einigen „kritischen“ Spielsituationen, in denen der Gegner plötzlich aggressiv störte, durch einen regelwidrigen Ballkontakt vor Überschreiten der Strafraumlinie. In diesem Fall muß der Abstoß bekanntlich wiederholt werden.

□ Die restlichen 255 „weiten“ Abstöße wurden zu 90% von den Torhütern selbst ausgeführt. Dabei landeten nur 37,3% (!) bei einem Spieler der eigenen Mannschaft (Abb. 16).

□ Mit diesen 37,3% sind also weite Abstöße geringfügig erfolgversprechender als weite Abschlüsse, die wie festgestellt nur zu 34% einen Mitspieler erreichen (Abb. 17). Die Erklärung liegt vermutlich in der flacheren Flugbahn des Balles bei Abstößen, die die Ausgangsposition der Angreifer für ein Kopfballduell oder eine Ballkontrolle etwas verbessert.

□ Als Schlußfolgerung aus diesem deutlichen Mißverhältnis zwischen negativen und positiven weiten Abschlüssen und Abstößen ergibt sich der weitgehende Verzicht auf solche Aktionen.

Mit 3 oder 4 sicheren Zuspielen kann der Bereich hinter der Mittellinie, in dem die weiten Abstöße und Abschlüsse normalerweise landen, viel effektiver erreicht werden.

Diese Spielweise demonstrierte die deutsche Nationalmannschaft bereits bei allen Gruppenspielen der WM in Italien.

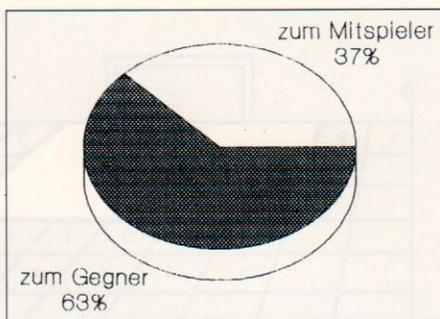


Abb. 16: Positive/negative Abschlüsse

So eine taktische Grundentscheidung ist aber mit den Torhütern detailliert durchzusprechen, wobei auch auf solche Spielsituationen hingewiesen werden sollte, in denen die Ausföhrung weiter Abschlüsse bzw. Abstöße weiter angebracht erscheint:

- Wenn die gegnerische Mannschaft weit aufgerückt ist und mit einem weiten Abschlag ein schneller Konter eingeleitet werden kann. Diese Situationen ergeben sich insbesondere nach einem abgefangenen Eckball, wenn viele Spieler des Gegners - insbesondere auch die Kopfballspezialisten - kurzfristig die Abwehrposition aufgegeben haben.
- Wenn die Mannschaft über einen enorm kopfbalstarken Stürmer verfügt, der die Kopfballduelle nach weiten Abschlüssen/Abstößen gewinnt und zielgenau in den Lauf anderer Mitspieler (z. B. nachrückender Mittelfeldspieler) weiterleiten/abgeben kann. Marco van Basten oder Ruud Gullit vom AC Mailand sind für diese Spielweise idealtypische Beispiele.
- Wenn der Gegner nur über ausgesprochen kopfballschwache Abwehrspieler verfügt.
- Wenn der Gegner mit einem konsequenten und intensiven Forechecking agiert, sind weite Abschlüsse und Abstöße ein Mittel der Befreiung aus der gegnerischen Umklammerung.

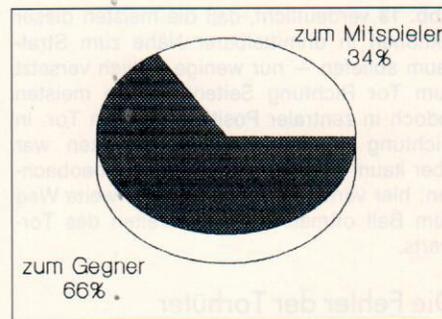


Abb. 17: Positive/negative Abstöße

- Als Variation zu den normalerweise kurz ausgeführten Bällen können die punktuell eingestreuten weiten Abschlüsse und Abstöße ein gewisses Überraschungsmoment für die gegnerische Hintermannschaft aufweisen.

- Bei einer Drangperiode des Gegners (z. B. bei einem knappen Rückstand zum Ende des Spiels) können weite Abschlüsse und Abstöße der eigenen Hintermannschaft etwas Luft zur Reorganisation der Deckung verschaffen - zugleich schreitet die Spielzeit voran.

- Desweiteren können besondere Witterungsverhältnisse (morastiger, schwer zu bespielender Boden) eine weiträumige Spielweise erforderlich machen, die auch weite Abschlüsse und Abstöße einschließt.

- Torhüter, die über einen besonders weiten Abschlag verfügen, können diesen womöglich zur unmittelbaren Torschußvorbereitung einsetzen.

Das Verhältnis von langen und kurzen Abwürfen

Von den 831 registrierten Abwürfen erfolgten 756 „kurz“ (wobei hierunter auch kurze Zuspiele mit dem Fuß auf einen Mitspieler fallen) und 75 „lang“ (weiter als etwa 20 Meter).

Neuerscheinung

Tina Theune-Meyer/Rolf Mayer/Norbert Vieth

Fußball-Kartothek 4

Aufwärmprogramme mit Ball



philippka

89 Doppelkarten mit Beiheft und Karteikasten

DM 32,80

Aufwärmprogramme mit Ball

Ein motivierender, „spritziger“ Auftakt kann die Weichen in Richtung eines erfolgreichen Trainingsverlaufs stellen.

Die Fußball-Kartothek 4 bietet mit fast 90 Aufwärmprogrammen vielfältige, attraktive Alternativen zu eintönigen und langweiligen „Aufwärmriten“.

Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an dabei: Gezielte Ballarbeit zum Trainingseinstieg bewirkt Verbesserungen in Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

Systematik der Kartothek:

- Einzelarbeit ● Partnerarbeit ● Aufwärmen in 3er-Gruppen
- Aufwärmen in 4er-Gruppen ● Aufwärmen in 5er-Gruppen
- Aufwärmen in großen Gruppen ● Aufwärmspiele

Aus der Reihe **Fußball-Kartothek**, erschienen im Philippka-Verlag

philippka

Bestellschein Seite 41.

Trainingsbeispiele für das Torhütertraining

**Trainingschwerpunkt 1:
Schüsse halten,
Schüsse abwehren**

Trainingsform 1:

Sicheres Festhalten von Torschüssen aus weiterer Entfernung

Aus einer zentralen Position zum Tor erfolgen aus etwa 20 bis 30 Metern Entfernung scharfe Schüsse (flach und halbhoch) möglichst direkt auf den Torwart.
Der Torwarte soll diese Torschüsse **sicher festhalten** und die Möglichkeit von Nachschüssen vermeiden.

Trainingsform 2:

Abwehr von Torschüssen aus kürzerer Entfernung (Abb. 18)

Aus einer kürzeren Entfernung von etwa 5 bis 11 Metern werden weiche, plazierte Schüsse abgegeben, die vom Torwart abgewehrt werden müssen.

Der Schütze verwertet dabei jeweils Pässe aus verschiedenen Zuspielpositionen, so daß der Torwart die Abwehraktionen jeweils aus einem veränderten Stellungsspiel heraus einleiten muß.

Die Torschüsse können dabei direkt oder indirekt verwertet werden.

Trainingsform 3:

Abwehr von Aufsetzern

Aus einer Entfernung von 5 bis 11 Metern werden aus der Hand Aufsetzer in mittlerer Höhe auf das Tor geschlagen, die der Torhüter reaktionsschnell abwehren soll.

Variationen:

- Die Aufsetzer erfolgen im Wechsel von den Positionen A, B und C aus. Der Torwart paßt sein Stellungsspiel entsprechend an (Abb. 19).
- Flanken von Außen werden von Angreifern aus den Positionen A, B und C als Aufsetzer auf das Tor geköpft.

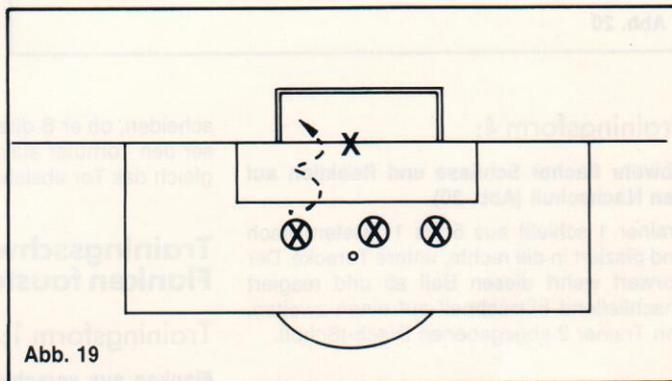
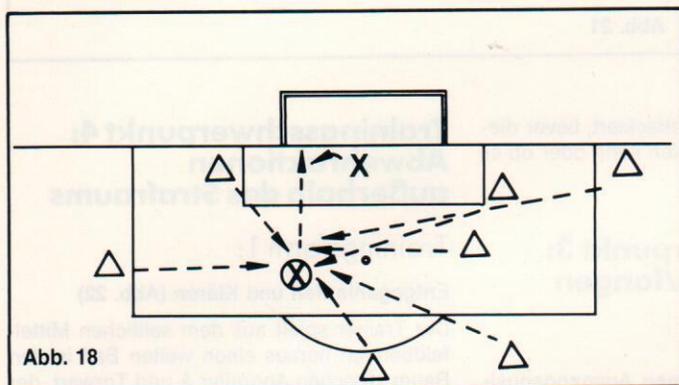


Abb. 18

Abb. 19

**ALUDUR®
Trainer- und Spielerkabine**



der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast-Mannschaften. Komplett mit Holz-Bodenrost und stabiler Holzbohlen-Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt vom Hersteller! Deshalb besonders preiswert!
Fordern Sie Detailunterlagen an bei



Aluminium-Werke
Wutöschingen GmbH
Postfach 1120
D-7896 Wutöschingen
Telefon 0 77 46 / 81-0
Telex 7 921 435
Telefax 0 77 46 / 8 12 17



**WENN ES UM
FUSSBALL
GEHT***

*** Fordern Sie die neuen
SPORT-THIEME-Kataloge an**

Der neue kostenlose
SPORT-THIEME-Katalog
bietet Ihnen auf 164 durchgehend
farbig illustrierten Seiten
über 4.500 Artikel, Tips und
neue Ideen rund um den Sport.

Exklusiv für Vereine gibt
es jetzt neu den
Club-Spezial-Katalog.

Fordern Sie Ihr persönliches
Exemplar an.

SPORT-THIEME
Helmstedter Straße 40
Postfach 320/72
3332 Grasleben bei Helmstedt
Telefon (0 53 57) 1 81 81
Telefax (0 53 57) 1 81 90

Bitte abtrennen und abschicken an:

SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/72
3332 Grasleben

Ja, ich möchte mich selbst
überzeugen. Schicken Sie
mir Ihren kostenlosen

- Sport-Thieme-
Sportgeräte-katalog
- Club-Spezial-Katalog

Sport-Verein, Behörde, Institutionen

Name (mit zuständig für den Einkauf)

Funktion

Straße

PLZ

Ort

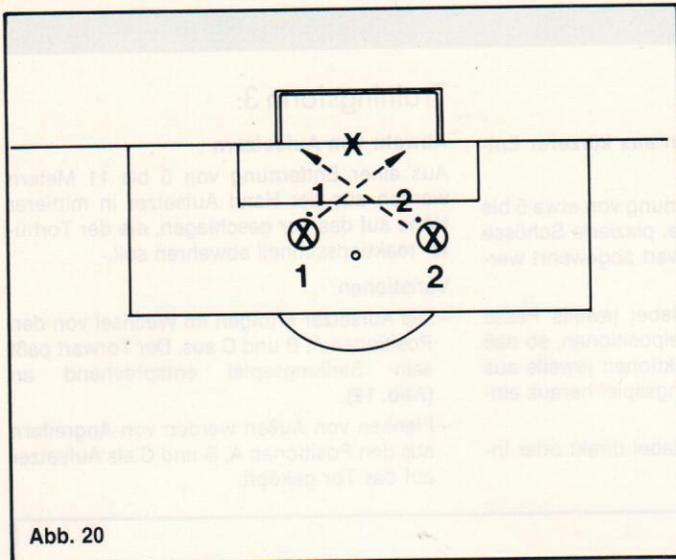


Abb. 20

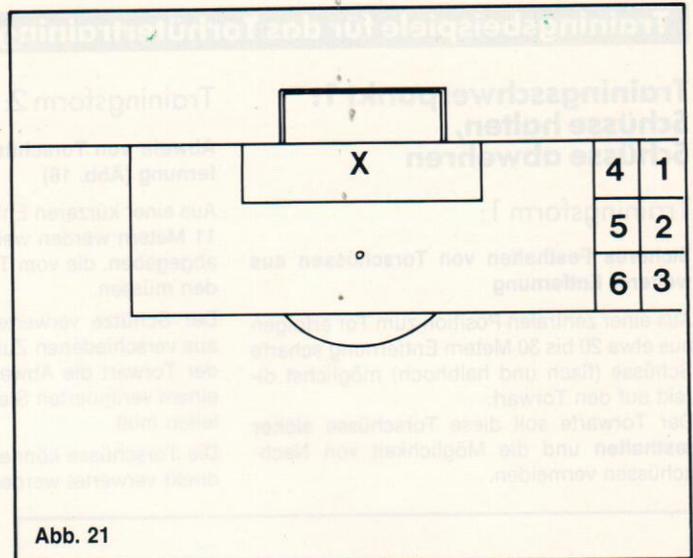


Abb. 21

Trainingsform 4:

Abwehr flacher Schüsse und Reaktion auf den Nachschuß (Abb. 20)

Trainer 1 schießt aus 5 bis 11 Metern flach und plaziert in die rechte, untere Torecke. Der Torwart wehrt diesen Ball ab und reagiert anschließend blitzschnell auf einen zweiten, von Trainer 2 abgegebenen (Nach-)Schuß.

Trainingsschwerpunkt 2: Aufnehmen von Bällen

Trainingsform 1:

Aufnehmen nach Rückpaß von der Grundlinie

Der Trainer paßt von der Grundlinie aus Richtung kurzes Torraumstück. Der Torhüter befindet sich am kurzen Pfosten und versucht, die Hereingabe zu erhechten.

Variationen:

- Verschiedene Höhen (flach, halbhoch) und Schärfen (weich, hart) der Hereingaben.
- Zusätzliche Angreifer und Verteidiger vor dem Tor – dabei können zwischendurch auch weite Zuspiele auf einen Angreifer am zweiten Pfosten eingestreut werden. Der Torwart agiert situationsangemessen.

Trainingsform 2:

Aufnehmen bei Alleingang des Gegners

Spieler A paßt aus dem Rückraum zu B, der sich etwa 12 Meter vor dem Tor befindet. B bringt das Zuspiel möglichst schnell unter Kontrolle und dribbelt auf den Torhüter zu, wobei er vom nachstartenden A verfolgt wird. Der Torhüter startet B aus dem Tor entgegen, um diesen an einem erfolgreichen Torschuß zu hindern.

Hinweis:

Mit dieser Trainingsform wird auch das Zusammenspiel zwischen Torhüter und Abwehrspieler geschult. Denn der nachstartende A muß sich situationsangemessen ent-

scheiden, ob er B direkt attackiert, bevor dieser den Torhüter ausspielen kann oder ob er gleich das Tor absichert.

Trainingsschwerpunkt 3: Flanken fausten/fangen

Trainingsform 1:

Flanken aus verschiedenen Ausgangspositionen fangen/fausten

Wie verschiedene Spielanalysen ergeben haben, befindet sich der Standpunkt des flankenden Angreifers nicht ausschließlich im Bereich der Grundlinie. Die Hereingaben erfolgen von verschiedenen Positionen aus, mit unterschiedlicher Entfernung zu Seiten- bzw. Grundlinie aus.

Diese Beobachtungsergebnisse haben entsprechende Konsequenzen für ein anforderungsgerechtes Flankentraining der Torhüter.

Die Flanken erfolgen deshalb von den in **Abb. 21** 1 bis 6 bezeichneten Positionen aus, wobei zusätzlich Höhe und Schärfe der Flanken variiert werden.

Der Torwart paßt sein Stellungsspiel an: Bei Flanken aus den Bereichen 4, 5 und 6 in Nähe der seitlichen Strafraumbegrenzung befindet sich der Torhüter am kurzen Pfosten; bei Hereingaben aus den Zonen 1, 2 und 3 in Nähe der Seitenlinie nimmt der Torwart seinen Standpunkt im hinteren Drittel des Tores ein.

Variationen:

- Angschnitene Flanken vom Tor weg
- Angschnitene Flanken zum Tor hin
- Flache, scharfe Hereingaben
- Abwehrspieler und Angreifer vor dem Tor (verschiedene Spielerkonstellationen!), wobei sich der Torwart situationsangemessen zu entscheiden hat, ob er den Flankenball sicher fängt bzw. möglichst zielgenau zu einem in seitlicher Position befindlichen Mitspieler faustet.

Trainingsschwerpunkt 4: Abwehraktionen außerhalb des Strafraums

Trainingsform 1:

Entgegenlaufen und Klären (Abb. 22)

Der Trainer spielt aus dem seitlichen Mittelfeldbereich heraus einen weiten Ball in den Raum zwischen Angreifer A und Torwart, der aus etwa 15 Metern vor dem Tor (nicht von der Grundlinie aus!) aus dem Strafraum heraus entgegenstartet. A wird zusätzlich von einem Gegenspieler verfolgt.

Der Torhüter versucht, entweder den Ball vor dem heraneilenden Stürmer ins Seitenaus zu spielen, wenn die Gefahr eines Ballverlustes gegeben ist. Oder er paßt einem sich seitlich anbietenden Mitspieler B oder C zu, wenn dies risikolos möglich ist.

Variation:

- Das Zuspiel des Trainers erfolgt nicht diagonal vor das Tor, sondern steil auf den Flügel.

Trainingsschwerpunkt 5: Weite Abwürfe, Abstöße und Abschläge

Trainingsform 1:

Weiter Abwurf in den Lauf eines sich seitlich anbietenden Mitspielers (Abb. 23)

Der Torhüter fängt eine hoch vor das Tor geschlagene Flanke und wirft sofort demjenigen von zwei Mitspielern weit in den Lauf, der sich blitzschnell im Spurt aus der Dekkung löst.

Trainingsform 2:

Zielgenauer weiter Abstoß

Der Torhüter führt (Ziel-)Abstöße auf kleine Tore aus, die in Höhe der Mittellinie aufgestellt sind.

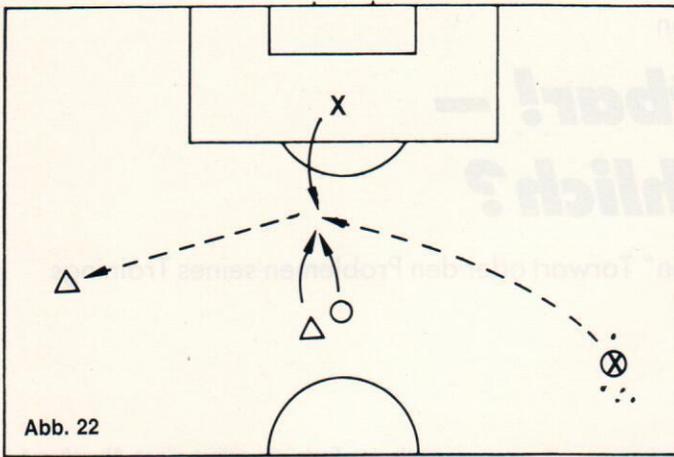


Abb. 22

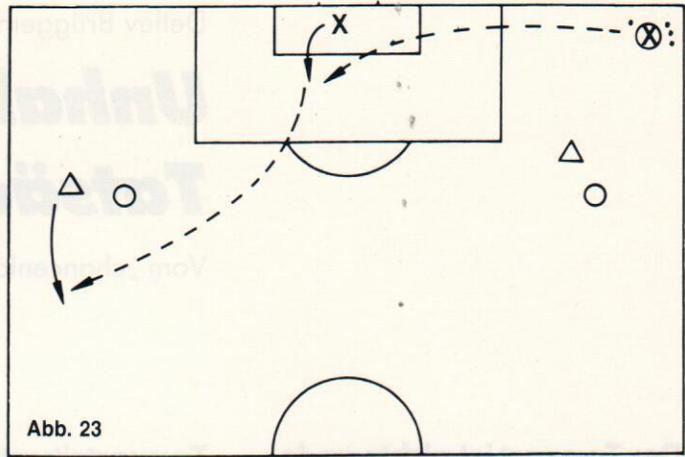


Abb. 23

Hinweis:
Neben der Schulung der Zielgenauigkeit dient diese Übung auch zur Verbesserung der Schußkraft. Beobachtungen haben ergeben, daß sogar Torwarte aus dem höchsten Amateurbereich die Abstöße nicht über die Mittellinie bringen konnten.

Trainingsform 3:

Zielgenauer weiter Abschlag

Nach Festhalten eines Schusses schlägt der Torhüter einen nicht zu hohen (!!), zielgenauen Abschlag auf eine der beiden Sturmspitzen. Diese versucht, das weite Zuspiel auf die

nachrückenden Mittelfeldspieler oder den anderen Stürmer abzulegen.

Hinweise:

– Auf die notwendige Verbindung der einzelnen Angriffsspieler bei einem weiten Abschlag ist bei der Schulung dieser Spielsituation gezielt hinzuweisen.

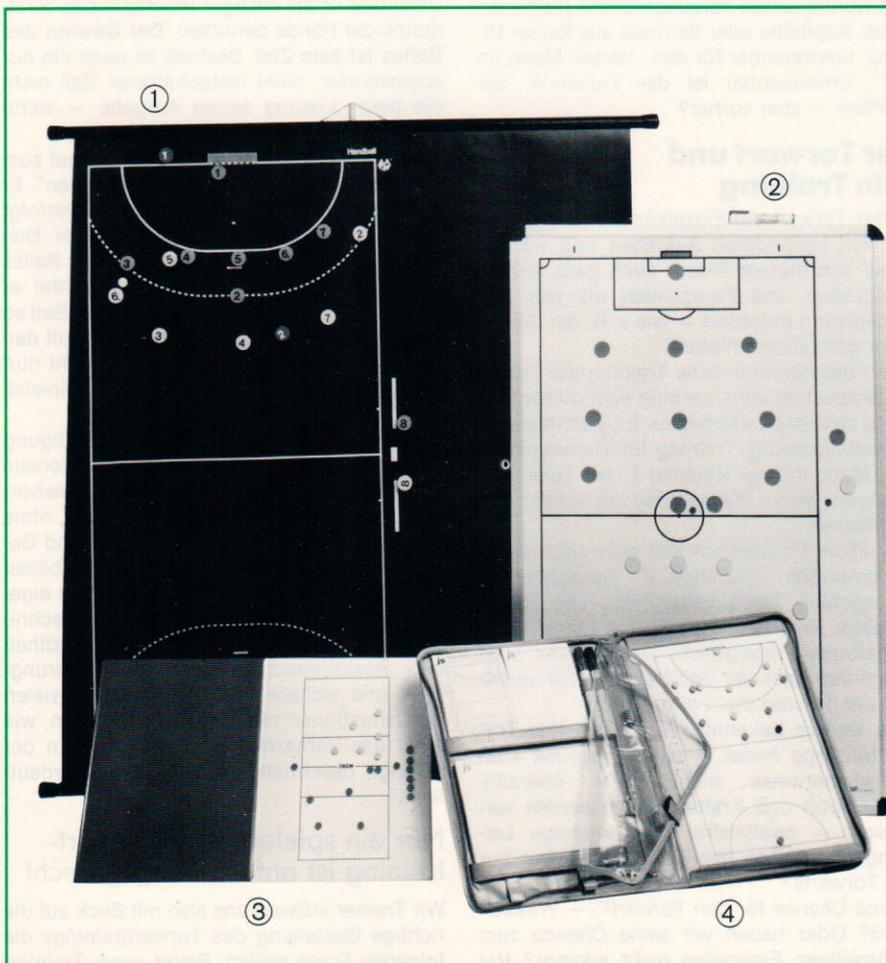
Aus diesem Grund ist auch eine Konzentration der Spieler bei einem eigenen weiten Abschlag auf eine Spielfeldseite von Bedeutung.

Ansonsten ist die Sicherung des Ballbesitzes nach einem weiten Abschlag, wie die Untersuchungsergebnisse beweisen, äußerst schwierig.

– Grundsätzlich erscheint in diesem Zusammenhang auch die **diagonale** Ausführung weiter Abschlänge vorteilhafter, obgleich hierzu noch keine genaueren Erkenntnisse vorliegen.

Denn bei diesen diagonalen Abschlängen kommen die Angreifer in günstigere Ausgangspositionen, bei denen sie sich nicht vollkommen mit dem Rücken zum gegnerischen Tor befinden.

Außerdem fliegt der Ball bei den gegnerischen Abwehrversuchen eher ins Seitenaus, was Ballbesitz in der gegnerischen Spielfeldhälfte bedeutet.



Lehrtafeln

① **Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“**
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb.
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② **„Mastertrainer“**
60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber.
Ausführungen: Handb., Fußb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 198,-**

③ **„minitaktik“**
Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnet chips.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 37,80**

④ **„JS Trainermappe“**
38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyball, Tennis.
Zuzüglich Versandkosten **DM 178,-**

philippka

Bestellschein Seite 41.

Detlev Brüggemann

Unhaltbar! – Tatsächlich?

Vom „chancenlosen“ Torwart oder den Problemen seines Trainings

Der Torwart ist nichts anderes als der am nächsten zum eigenen Tor hin agierende Spieler einer Mannschaft. In dieser Funktion kann er nicht losgelöst vom sonstigen Mannschaftsverband betrachtet werden. Sein dauerndes „Mitspielen“ in Abstimmung mit den Feldspielern wird zur Grundforderung. So eine Auffassung vom Torwartspiel hat selbstverständlich auch Konsequenzen für die Praxis der Torhüterschulung in allen Leistungs- und Altersstufen: Die Sandgrube ist passé – die Einbindung des Torhüters in komplexe Trainingsformen mit den Feldspielern ist angesagt.



Detlev Brüggemann

Torwartsituationen – eindeutig zweideutig

Eine weit gezogene Flanke – fast von der Seitenauslinie vor das Tor hereingegeben. Angreifer und Abwehrspieler kämpfen am Torraum, kaum 6 Meter vom Tor entfernt, in der Luft um den Ball. Ein Stürmer springt am höchsten, ein schulmäßig ausgeführter Kopfstoß – vergeblich reckt sich der Torwart und greift ins Leere. Fast zentimetergenau senkt sich der Ball ins Toreck – unerreichbar für den reaktionsschnellen und sprunggewaltigen Torwart. „Unhaltbar“, kommentiert der Fernsehreporter beeindruckt vom wuchtigen Kopfball des Angreifers, „keine Chance für den Torhüter!“ Tatsächlich keine Chance? Woche für Woche können wir vergleichbare, teils wunderschön herausgespielte Treffer erleben. Kopfbälle oder Schüsse aus kurzer Distanz, unerreichbar für den „letzten Mann im Tor“. Unerreichbar ist der Torschuß, der Kopfball – aber vorher?

Der Torwart und sein Training

Ist der Torwart ein Einzelkämpfer, eine Position mit besonderen Aufgaben und werden daher von diesem Akteur auch ganz andere Fähigkeiten und Fertigkeiten als von den Feldspielern gefordert – wie z. B. der Werfer unter den Leichtathleten?

Wenn das herkömmliche Training der Torhüter beobachtet wird, so mag sich dieser Eindruck zuweilen aufdrängen. Es gleicht einem Individualtraining. Training für Training steht der „Mann mit der Nummer 1“ bei Torschußübungen seiner Kameraden zwischen den Torpfosten.

„Variation 1“: Schüsse aus allen Lagen und Entfernungen; „Variation 2“: Spielzüge mit Torabschluß. Doch leider nicht alle Torabschlüsse sind zwangsläufig bei diesen Trainingsformen erfolgreich. Die Abwehr setzt sich durch oder der Ball fliegt am Tor vorbei und der Torwart steht und wartet.

Eine weitere bekannte „Variation“ des Torwarttrainings findet in der Sandgrube statt (glücklicherweise nicht mehr überall!). Schnellkraft und Kraftausdauer werden verbessert – zweifelsfrei zwei wichtige Leistungsgrundlagen des Torwarts – aber nur des Torwarts?

„Keine Chance für den Torwart!“ – Wirklich nicht? Oder haben wir seine Chance zum rechtzeitigen Eingreifen nicht erkannt? Hat

auch der Torhüter selbst diese Abwehrmöglichkeit übersehen und ungenutzt verstreichen lassen?

Verstreichen lassen wie so viel Trainingszeit zur Schulung und Verbesserung taktischer Fähigkeiten, die den Torwart eben nicht als Einzelkämpfer sondern als wesentlichen Teil der ganzen Mannschaft ausweisen?

Der Torwart als erster Angreifer seiner Mannschaft

Der Torwart ist nichts anderes als der am nächsten zum eigenen Tor hin agierende Spieler einer Mannschaft. Auch für diesen Spieler gilt die Leitlinie „Abwehren bedeutet Nachsetzen, um den Ball zurückzugewinnen, um wieder Tore erzielen zu können!“

Dazu darf er als einziger innerhalb des Strafraums die Hände benutzen. **Der Gewinn des Balles ist sein Ziel.** Deshalb ist auch ein nur abgewehrter, nicht festgehaltener Ball nicht die beste Lösung seiner Aufgabe – wenn auch oft seine einzig mögliche.

Der Torwart muß also gedanklich darauf ausgerichtet sein, „den Ball haben zu wollen“. Er beobachtet die Spielentwicklung und verfolgt die Aktionen der Mit- und Gegenspieler. Bietet sich eine Chance, in den Besitz des Balles zu kommen, läuft, springt oder hechtet er zum Ball. Kein Feldspieler vermag den Ball so sicher zu behaupten wie ein Torwart mit den Händen. Der Torwart reagiert also nicht nur, sondern er agiert, er greift aktiv in die Spielsituation ein!

Selbstverständlich erfordert die Bewältigung dieser Aufgaben eine optimale konditionelle Fitness. Aber ohne ein ausgeprägtes Spielverständnis, ohne Mut und Entschlußkraft, ohne ein „geschultes Auge“ für die Länge und Geschwindigkeit von Pässen und Flugbällen könnte er, der hinterste Spieler vor dem eigenen Tor, seine konditionellen und technischen Eigenschaften – seine Gewandtheit und Reaktionsschnelligkeit, seine Sprungkraft und sichere Fangtechnik – in vielen Spielsituationen nicht optimal einsetzen, wie auch das Verharren auf der Torlinie in der anfangs beschriebenen Spielszene verdeutlicht.

Nur ein spielerisches Torwart- training ist anforderungsgerecht

Wir Trainer müssen uns also mit Blick auf die richtige Gestaltung des Torwarttrainings die folgende Frage stellen: Bietet unser Training

dem Torhüter ausreichend Gelegenheit zur Entwicklung und Verbesserung auch des **Spielverständnisses** und des **vorausschauenden Erkennens von Spielentwicklungen** aufgrund von Stellung und Bewegung der Feldspieler.

Hiermit sind also genau die Fähigkeiten beschrieben, die auch die Feldspieler für ein gutes und erfolgreiches Fußballspiel ausprägen müssen. „Spielerfahrung“ ist gefragt, die aber nur mit Trainingsaufgaben ausgebildet wird, in denen auch für den Torwart eine entsprechende Spielumgebung die Schulung des „Auges“, des Vermögens zum Voraussehen der nächsten Aktion sicherstellt. Hinsichtlich dieser Grundsätze eines spiel- und anforderungsgerechten Torwarttrainings fallen aber mit Blick auf die gängige Trainingspraxis, insbesondere in der Nachwuchsschulung, erhebliche Mängel und Defizite auf, die später bis in den Hochleistungsfußball hinein, viele Torwarte eben nur zum abwehrenden, reagierenden „Torsteher“ werden lassen, zum Flieger auf der Linie. Die spektakulären „Robinsonaden“ und Rettungsaktionen begeistern vielleicht Publikum und Medien, andererseits überdecken sie aber oft, daß diese Torhüter-Typen viele Gelegenheiten nicht ergreifen oder sogar erst überhaupt nicht erkennen, den Ball für die Mannschaft zurückzuerobern.

Die Schulung des Torwartnachwuchses

Zur frühzeitigen Spezialisierung

Das „Spiel auf Abseits“ und eine auf den Ball gerichtete Verteidigung sind zwei Elemente modernen Defensivspiels. Hierbei hat der Torwart noch deutlicher als früher als letzter Mann auch Sicherungsaufgaben eines Liberos zu erfüllen. Er spielt nicht mehr **im** sondern **vor** dem Tor **mit**.

Ein ausgeprägtes Spielverständnis ist eine notwendige Voraussetzung zur Bewältigung dieses erweiterten Aufgabenbereichs. Der Torhüter muß sich in die Situation des Gegners versetzen können. Er muß den gegnerischen Angriff gedanklich mitvollziehen und frühzeitig voraussehen, wann, wie und wohin der Ball gespielt werden wird, um rechtzeitig in dieser Sicherungsfunktion eingreifen zu können.

Diese Fähigkeiten kann der Torhüter aber nur durch Training und Spiel als Feldspieler erwerben.

Die breitangelegten Grundlagen dieser Spielfähigkeit werden bekanntlich im Kindesalter angelegt und ausgeprägt. Folglich muß sich eine zu frühe Spezialisierung eines Kindes auf die Position und Aufgaben eines Torwarts, wie wir sie heute leider allzu häufig antreffen können, für die „spätere“ Karriere leistungsbegrenzend, also nachteilig auswirken.

Deshalb: Keine festen Torwarte in F- und E-Juniorenmannschaften.

Was ein Kind in diesem Alter als Torwart leisten muß, vermag in der Regel auch jeder andere Mitspieler zu leisten. Zwar muß im Wettspiel einer das Tor hüten, im Training sollte aber auch dieser Nachwuchsspieler



Eine zu frühe Spezialisierung auf die Torwartposition ist zu vermeiden.

Foto: Lindemann

vorrangig als **Feldspieler** „mitmachen“ dürfen. Nur so lernt er im umfassenden Sinne Fußball zu spielen. Nur als Feldspieler kann auch der Mini-Torwart eine vielseitige und intensive Bewegungserfahrung erwerben. Dieser Aspekt wird umso wichtiger, als in der heutigen Industriegesellschaft das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen durch Raummangel und vielfältige, wenig bewegungsorientierte Freizeitangebote erheblich eingeschränkt wird mit all seinen negativen Folgeerscheinungen für Gesundheit, Bewegungsgeschick und Bewegungsfreude.

Dennoch übt gerade die Position des Torwarts für viele junge Fußballer eine besondere Faszination aus, so daß sie sich schon recht früh auf das Spielen im Tor beschränken. Dabei sind es aber nicht mehr die Vorbilder allein, die das „Amt des Torwarts“ für ein Kind besonders attraktiv erscheinen lassen. Vielfach locken die bunten Torwartsachen wie reizvolles Spielzeug. Die Eltern kaufen dem eigenen Sprößling stolz die poppigste Torwartmontur, wie sie Woche für Woche durch die Bundesliga-Torhüter vorgestellt werden. Kein Wunder, wenn dann der zum Torwart eingekleidete „Hoffnungsträger“ der Familie zuweilen seine „Uniform“ nicht einmal zum Essen abzulegen bereit ist.

Und wo bleibt bei dieser viel zu frühen Spezialisierung auf die Torwartposition die Möglichkeit, die Spiel- und Bewegungsfreude innerhalb des Fußballspiels wirklich befriedigend ausleben zu können?

Erst recht, wenn der allzu ehrgeizige Betreuer mit dem Kleinen schon für die Torwartposition mit speziellen Übungen „trainieren“ will. Wie mag einem F- oder E-Junioren bei einer solchen Festlegung und Einengung auf die Torwartrolle von Beginn seiner „Fußballkarriere“ an zumute sein? Wie einem Kind, das immer nur auf die Sachen seiner Spielkameraden aufpassen und zuschauen muß, wie diese herumtollen und spielen dürfen“!

Wann sollte letztlich aber dann ein „**gezieltes Torwarttraining**“ einsetzen? Erst der 10- bis 12jährige sollte seine technischen Fertigkeiten als Torwart, allen voran das Fangen und Spielen des Balles mit der Hand, in spielerischen Übungsaufgaben verfeinern und verbessern, obgleich es auch in diesem Alter eigentlich noch zu früh ist, abschließend zu bestimmen, wer wirklich ein Torwarttalent ist. Erste Grundlagen für dieses Spielen mit der Hand im Fallen und Hechten sollten sich dabei aber **alle** Kinder innerhalb einer breit angelegten und **sportartübergreifenden Spiel-ausbildung in den ersten Schuljahren** erwerben können.

Und auch nach dieser einsetzenden Spezialisierung ab etwa 10 Jahren gilt für die dann „vor-ausgesuchten“ Torwarte, weiterhin möglichst häufig und in kleineren Gruppen als Feldspieler mitzuspielen und mitzutrainieren.

Torwarthandschuhe – tatsächlich immer nötig?

Die teilweise noch übergroßen Torwarthandschuhe sind für die Jüngsten vollkommen unangebracht und stören oft nur anstatt sie eine echte Fanghilfe sind. Meistens werden die Torwarthandschuhe lediglich als Zeichen für die Position und zur Komplettierung der Ausrüstung über die kleinen Hände gestülpt.

Fangen sollte eine **natürliche Bewegungskompetenz** werden, die auf einem automatisierten Ballgefühl mit den eigenen Händen und Fingern aufbaut. Nicht selten lassen sich Fangfehler und Schwächen in dieser wichtigsten technischen Fertigkeit des Torwarts auch auf den zu frühzeitigen Umgang mit Torwarthandschuhen im Training der Kleinen zurückführen. Torwarthandschuhe sollen nur helfen und schützen – die Fangtechnik können sie niemals vermitteln oder ersetzen.

Defizit an taktischen Schwerpunkten beim Torwarttraining

Warum ist der Torhüter bei der langen Flanke nicht aus seinem Tor herausgekommen?

– Zu wenig Zeit?

Der Ball war lange genug in der Luft unterwegs!

– Ein zu weiter Weg zum Ball?

Der Ball senkte sich am Torraum, nur etwa 6 Meter von der Torlinie entfernt herab!

– Zu viele Spieler vor dem Tor?

Wenn die Mitspieler Vertrauen zum eigenen Torwart haben und sicher sein können, daß er herauskommt, so machen sie schon rechtzeitig Platz. Und mit Ausnutzen der Anlaufgeschwindigkeit und explosivem Absprung mit einem Bein steigt der Torwart mit seinen Händen allemal höher als jeder Feldspieler.

– Unsicherheit – Unentschlossenheit?

Wer erst auf die Bewegung des Balles reagiert – das gilt für den Feldspieler wie für den Torwart – der büßt wichtige Zeit ein. Die Momente können dann auch dem Torwart fehlen, wenn er einen Flankenball noch rechtzeitig vor dem Gegner erreichen will.

Demnach also eine Frage von Trainingsdefiziten? — In diesem Punkt sicherlich ja.

Denn wichtige taktische Aufgaben des modernen Torwartspiels kommen oft im Training einfach zu kurz. Spielerfahrung allein reicht aber nicht aus. Wie jeder Feldspieler muß auch der Torwart sein „technisch-taktisches Rüstzeug“ wie Stellungsspiel, Winkel-Verkürzen, Herauslaufen bei Flanken, Abfangen hoher Bälle und das schnelle Einleiten eines erfolversprechenden Kontergegenstoßes seiner Mannschaft, kurz gesagt das „Mitspielen“, im Training üben — und zwar durch häufiges und schwerpunktmäßiges Wiederholen von Situationen, wie sie auch im Spiel immer wieder für den Torwart vorkommen. Mit dem verstärkten Training dieser taktischen Schwerpunkte des Torwartspiels bietet sich für den Trainer zudem die sinnvolle Lösung des Problems, Feldspieler und Torwart gleichzeitig trainieren zu können, ohne eine dieser beiden Gruppen vernachlässigen zu müssen.

Denn so ein komplexeres Training in Spielformen verhilft dem Torwart auch da wieder aus seinem Dasein als „lästiges Stiefkind“ heraus, wo kein Trainer-Assistent oder sogar ein Extra-Torwarttrainer vorhanden ist.

Mit bestimmten Vorgaben innerhalb der Spielformen an die Feldspieler können einzelne Spielsituationen für die Torwarte schwerpunktmäßig und wiederholt hergestellt werden — z.B. durch die Anweisung „Jeder Angriff wird mit einer Flanke eingeleitet, die in den vom Torwart erreichbaren Raum vor das Tor gespielt werden muß.“

Aufgrund dieser Spielvorgaben kommen bestimmte Situationen also öfter als im eigentlichen Wettspiel vor, womit sich ein besonderer Trainingseffekt ergibt.

Sicherlich resultieren aus diesem methodischen Ansatz eines spielgemäßen Trainings auch für die Torhüter bestimmte Schwierigkeiten für den Trainer: Die Spielsituationen sind schwerer überschaubar. Es erfordert deshalb ein höheres Maß an Konzentration und Beobachtungsvermögen, um speziell auch Mängel und Ungeschicklichkeiten des Torhüters zu erkennen.

Außerdem müssen die individuellen Korrekturen mit viel Geduld und Geschick innerhalb der Spielform angebracht werden.

Dennoch ist diese Ausweitung eines komplexeren Torwarttrainings gegenüber der „traditionellen Torwartschulung“ für eine effektive Schulung und Verbesserung des taktischen Handelns notwendig, denn auch der Torhüter lernt letztlich „Mitspielen“ eben nur durch Agieren in Spielformen, die **Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungsfreiheit** bieten.

Vorbemerkungen zum Praxisteil

Die nachfolgenden Praxis-Beispiele für eine Torwartschulung in der beschriebenen Form beziehen sich daher auch nur auf taktische Schwerpunkte, obgleich natürlich die konditionellen Eigenschaften nicht unerheblich mitgefordert werden.

Schwerpunkte des Torwarttrainings

Zur Lösung der folgenden vier Aufgaben- und Problembereiche des Torwarttrainings sollen verschiedene Spielformen Anregungen geben:

Allgemeine Trainingsaufgaben

Trainingsformen für die Feldspieler, bei denen der Torwart unter Anwendung seiner Mittel aktiv mitspielen kann und so sein Spielverständnis verbessert wird.

Einbeziehung der Feldspieler in das Torwarttraining

Trainingsformen für den Torwart, bei denen die Feldspieler unter Anwendung bestimmter technischer und taktischer Mittel wettspielgemäß und für sie motivierend mitspielen können.

Aufgaben zur Verbesserung der Strafraumbeherrschung und des schnellen Umschaltens auf Angriff

Komplexe Spielformen für Torwart und Feldspieler mit einem bestimmten Schwerpunkt und motivierendem Charakter.

Taktisches Torwarttraining unter dem Aspekt der „Vielseitigkeit“

Trainingsformen unter Einbeziehung der Feldspieler zur Verbesserung unterschiedlicher taktischer Verhaltensweisen des Torwarts, wie etwa Herauslaufen bei Flankenbällen und Alleingängen eines Angreifers; Stellungsspiel; schneller Abwurf zur Einleitung eines Gegenangriffs.

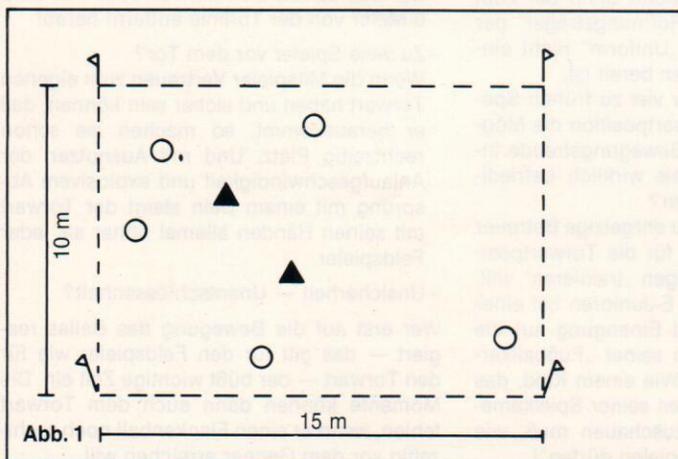
Praxisbeispiele für die Torwart-Schulung

Allgemeine Trainingsaufgaben

5 gegen 2 im Raum

Ablauf (Abb. 1):

- 5 Feldspieler halten in einem etwa 10 x 15 Meter großen Spielraum als Angreifer mit 2 erlaubten Ballkontakten gegen 2 attackierende „Mittelspieler“ den Ball in den eigenen Reihen.
- Bei einem Ballverlust wechselt der betreffende Angreifer mit einem der beiden Spieler in der Mitte die Aufgaben.



- Die Torwarte spielen als Angreifer wie die übrigen Feldspieler mit, dürfen aber als „Mittelspieler“ zur Eroberung des Balles auch die Hände einsetzen.
- Bei 20 ununterbrochenen Zuspielen der Außenspieler haben diese einen Fehlpaß frei, d. h. die Mittelspieler müssen für einen Aufgabenwechsel zunächst 2 Balleroberungen schaffen.

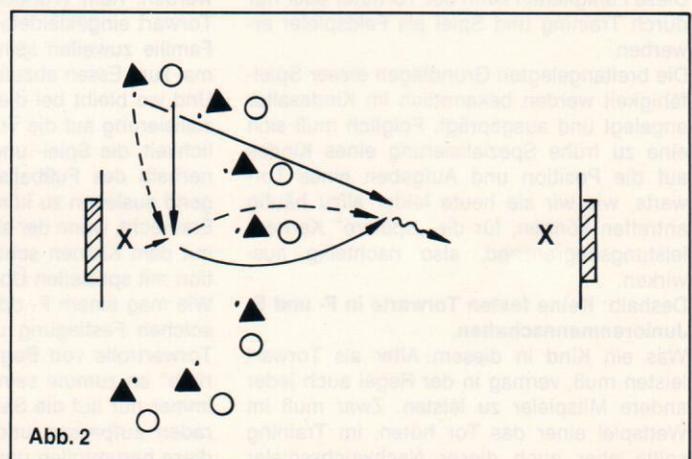
5 gegen 5 über Linien

Ablauf:

- 2 Mannschaften zu je 4 Feldspielern und 1

Torhüter spielen von Ziellinie zu Ziellinie gegeneinander.

- Ein Tor ist erzielt, wenn 1 Spieler der Mannschaft die gegnerische Ziellinie überdribbelt.
- Der Torwart kann innerhalb des ganzen Spielfeldes den Ball auch mit der Hand gewinnen, spielt bei Ballbesitz aber sofort wie ein Feldspieler weiter (kein Dribbling oder Laufen mit dem Ball in der Hand).



Bitte lesen Sie weiter auf der Seite 29

Einbeziehung der Feldspieler in das Torwartraining

Technikschulung für D-Junioren: Fangen

Ablauf (Abb. 2):

- 6 Spielerpaare stellen sich mit je einem Ball etwa 10 Meter vor einem der beiden Tore mit Torwart auf.
- Nacheinander spielt jeweils 1 Spieler eines Paares den Ball aus der Hand hoch auf seinen Partner vor das Tor, der mit dem Kopf oder auch dem Fuß verwerten soll. Das hohe Zuspiel muß dabei so erfolgen, daß der Torhüter fangen kann. Andernfalls erhält der Partner 1 Punkt, und das nächste Spielerpaar beginnt die Übung.
- Wenn der Torwart den hochgespielten Ball vor dem Spieler fangen kann, läuft sich dieser Angreifer sofort in Richtung des gegenüberliegenden Tores (etwa 30 Meter entfernt) frei, um den Abwurf des Torhüters zugespielt zu bekommen und gegen den nachsetzenden Partner bei diesem 2. Tor mit Torwart einen Treffer zu erzielen.
- Nach einem Torabschluß beim 2. Tor kehrt das Spielerpaar außen herum wieder zur Ausgangsposition zurück, und startet die Übung nach einiger Zeit mit vertauschten Rollen.
- Kann der nachsetzende Partner den Ball vor dem Torabschluß am 2. Tor erobern, so kann er selbst den Angriff auf dieses Tor fortsetzen.
- Welcher Spieler hat am Ende die meisten Tore erzielt?
- Die Torhüter wechseln jeweils nach einigen Durchgängen die Tore.

Variationen:

Für die Torhüter können innerhalb dieser Organisationsform mit leicht veränderten Aufgabenstellungen verschiedene technische Schwerpunkte gesetzt werden, wie z. B. Fangen hoher Bälle von vorne, Aufnehmen flacher Bälle.

Dabei ist aber wichtig, daß die Übung für die Feldspieler nach der Torwartaktion weiterläuft, so daß diese auch weiterbeschäftigt werden.

6 gegen 6 auf 2 Tore: Strafraumbeherrschung

Ablauf (Abb. 3):

- 2 Mannschaften von je 7 Spielern spielen auf 2 etwa 25 Meter gegenübergestellte Tore mit Torwarten gegeneinander.
- 1 Spieler jeder Mannschaft stellt sich an der Seitenlinie als Flankengeber vor dem Tor des Gegners auf.
- Das Spiel wird jeweils durch eine Hereingabe eines Flankenspielers vor das gegnerische Tor eröffnet. Nach der Flanke wird 6 gegen 6 auf beide Tore bis zu einem Torabschluß gespielt. Nach einem Torabschluß beginnt der Flankengeber der anderen Mannschaft das Spiel von neuem.
- Jede Flanke muß so hoch oder lang vor das Tor gespielt werden, daß der Torwart eine Chance hat, den Ball zu erreichen.
- Die Feldspieler dürfen jeweils nur mit 1 Ballkontakt spielen.
- Wenn der Torhüter die Flanke abfängt, so leitet er sofort einen Gegenangriff ein, indem er einem Mitspieler zuwirft oder aber direkt mit einem Wurf auf das gegnerische Tor einen Treffer zu erzielen versucht.
- Nach jeweils 4 Hereingaben wechselt der Flankenspieler mit einem Mitspieler die Aufgabe.

Strafraumbeherrschung und Umschalten auf Angriff

4 + 4 gegen 4 auf 1 Tor mit 2 Kontertoren

Ablauf (Abb. 4):

- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern teilen sich folgendermaßen auf:
Je 4 Angreifer und 4 Abwehrspieler vor dem Tor; 4 Anspieler unterteilt als 2 Flankengeber an beiden Seitenlinien und 2 Schützen am Strafraum zentral vor dem Tor.
- Im Wechsel wird die 4-gegen-4-Situation vor dem Tor nach einer Flanke vom Flügel bzw. einem Schuß von der Strafraumgrenze (bei einem möglichen Nachschuß) jeweils bis zum Abschluß ausgespielt.
- Bei dem 4 gegen 4 vor dem Tor können die Anspieler in den Positionen bis zum Abschluß bei den Angreifern mitspielen.

- Jede Flanke muß lang auf den 2. Torpfosten gespielt werden, so daß der Torhüter eine Chance hat, die Hereingabe durch Herauslaufen zu erreichen.
- Bei einer abgefangenen Flanke bzw. bei Ballgewinn im Feld, kann die verteidigende Mannschaft auf 2 Kleintore kontern. Dabei kann der Torwart bei Ballbesitz entweder einen Abwehrspieler anwerfen oder aber auch direkt mit einem genauen Abwurf oder Abschlag ein Tor zu erzielen versuchen.
- Ein Aufgabenwechsel der Mannschaften untereinander erfolgt jeweils nach 4 bis 6 Flanken bzw. Schüssen eines Anspielers.
- Welche Mannschaft erreicht das beste Abwehrresultat?

4 gegen 4 von Tor zu Tor

Ablauf:

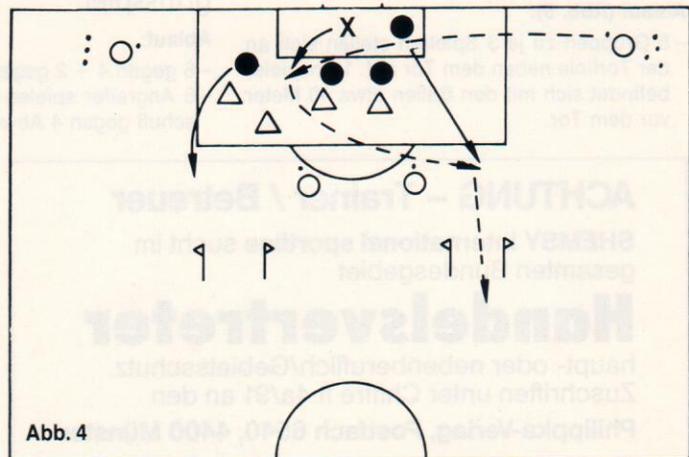
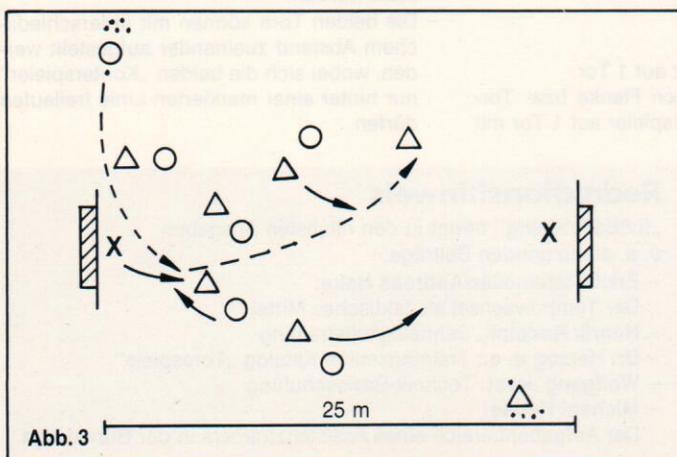
- 4 Angreifer spielen gegen 4 Abwehrspieler auf ein Tor mit einem neutralen Torhüter.
- Tore können nur per Kopf oder als Volley schuß nach Kopfballvorlage erzielt werden.
- Bei Tor oder Toraus sowie auch bei Ballgewinn des Torwarts bleibt die angreifende Mannschaft in Ballbesitz und spielt nach Zuwurf des Torwarts auf das gegenüberliegende Tor (25 Meter Abstand) mit einem weiteren neutralen Torwart.
- Die verteidigende Mannschaft kann nur durch einen Ballgewinn im Feld einen Aufgabenwechsel herbeiführen und dann auf das gegenüberliegende Tor angreifen.
- Rückpässe zum Torwart anstatt einer Flanke sind möglich.

Vielseitigkeit im taktischen Torwartraining

„Mitspielen und Abwehren“

Ablauf:

- 5 gegen 5 auf 1 Tor und 2 Kontertoren.
- 5 Angreifer spielen gegen 5 verteidigende Spieler auf ein großes Tor mit Torhüter.
- Bei Tor und Toraus (Bonus für einen Tor schußversuch) erhält die zuletzt angreifende Mannschaft den Ball zum erneuten Angriff auf das Normaltor vom Torwart zurückgespielt.
- Bei einem gehaltenen Ball wirft der Torwart einen verteidigenden Spieler zum Konter.



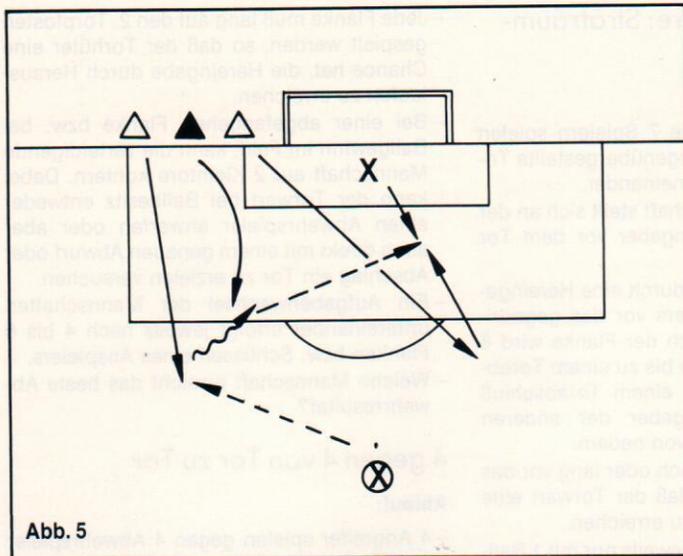


Abb. 5

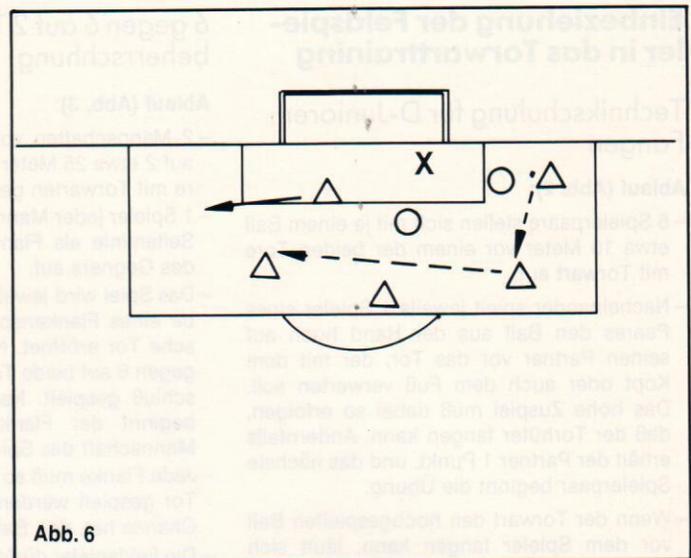


Abb. 6

angriff auf 2 Kleintore an, die 35 Meter vom Tor entfernt im Abstand von etwa 20 Metern zueinander aufgestellt sind.

- Ein 2. Torwart verteidigt als „Libero“ die beiden Kleintore, wobei er auch mit den Händen halten darf.
- Bei einem Torerfolg bei den Kleintoren bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und es erfolgt ein Aufgabenwechsel — nur die Treffer beim großen Tor werden gewertet.

„Herauskommen — Schußwinkel verkürzen“

Ablauf:

- 4 bis 8 Feldspieler stellen sich mit je 1 Ball etwa 20 Meter vor dem Tor auf.
- Nacheinander legen sie sich mit dem 1. Kontakt den Ball Richtung Tor selbst vor und kommen mit dem 2. Ballkontakt zum Torabschluß.
- Ein Torschuß kann auch erst angetäuscht und verzögert werden.
- Der Torwart kann bei zu weit vorgelegten Bällen herauslaufen und versuchen, den Ball vor dem Angreifer abzufangen.
- 2 Torwarte wechseln sich von der Torlinie aus bei jedem Angriff an (konditionelle Belastung!)

„Herauslaufen — Mitspielen“

Ablauf (Abb. 5):

- 5 Gruppen zu je 3 Spielern stellen sich an der Torlinie neben dem Tor auf. 1 Anspieler befindet sich mit den Bällen etwa 40 Meter vor dem Tor.

- Im Wechsel spielt jeweils 1 Spieler der 3er-Gruppe als Verteidiger gegen die beiden anderen 1 gegen 2 auf das Tor.

- Dabei wird der Angriff jeweils durch ein Zuspiel des Anspielers auf einen der beiden sich vor dem Tor freilaufenden Angreifer gestartet.
- Der Torwart kann auch als Libero im Feld mitspielen und versuchen, einen Paß beim Zusammenspiel der beiden Stürmer abzufangen.

„Stellungsspiel“

Ablauf (Abb. 6):

- 5 gegen 2 im Strafraum auf 1 Tor: 5 Angreifer spielen mit nur 2 erlaubten Ballkontakten gegen 2 verteidigende Spieler und dem Torhüter auf das Tor.
- Bei einem Tor bekommen die Stürmer den Ball zum erneuten Angriff zurückgespielt.
- Bei einem Ballgewinn eines Verteidigers versucht dieser, einen Rückpaß zum Torwart zu spielen oder aus dem Strafraum heraus zu dribbeln (1 Abwehrtor).
- Ein vom Torhüter gehaltener Ball wird ebenfalls als Abwehrtor gewertet.
- Nach jeweils 2 Spielminuten erfolgt ein Torwartausch und ein Wechsel der beiden Verteidiger mit 2 Angreifern.

„Strafraumbeherrschung und Angriffsspiel“

Ablauf:

- 6 gegen 4 + 2 gegen 2 auf 1 Tor.
- 6 Angreifer spielen nach Flanke bzw. Torschuß gegen 4 Abwehrspieler auf 1 Tor mit

Torwart. Jeder Angriff wird im Wechsel von einem der Angreifer durch eine Flanke vom Flügel oder durch einen Torschuß von der Strafraumlinie aus eingeleitet und bis zum Abschluß ausgespielt.

- Dabei muß jede Flanke hoch auf den langen Torpfosten gespielt werden, so daß der Torwart eine Chance hat, den Ball durch Herauslaufen abzufangen.
- Außerhalb des Strafraums spielen 2 Mitspieler der Verteidigungsmannschaft als „Stürmer“ gegen 2 weitere Spieler des anderen Teams 2 gegen 2 bis zum Abschluß auf ein 2. Tor mit Torwart.
- Diese beiden „Stürmer“ laufen sich nach Ballgewinn der Abwehr oder nach Abfangen des Flankenballs durch den Torwart frei und bekommen den Ball per Fuß oder Abwurf zugespielt.
- Bei Ballgewinn der beiden Verteidiger vor dem 2. Tor erfolgt ein Zuspiel auf einen Mitspieler vor dem 1. Tor zum erneuten Spielbeginn durch eine Flanke oder einen Torschuß.

Variationen:

- Vor beiden Toren können je nach Größe der Trainingsgruppe, Leistungsvermögen von Torhüter oder Feldspielern sowie beabsichtigtem Trainingsschwerpunkt verschiedene Spielerkonstellationen hergestellt werden.
- Die beiden Tore können mit unterschiedlichem Abstand zueinander aufgestellt werden, wobei sich die beiden „Konterspieler“ nur hinter einer markierten Linie freilaufen dürfen.

ACHTUNG – Trainer / Betreuer

SHEMSY international sportline sucht im gesamten Bundesgebiet

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich/Gebietsschutz. Zuschriften unter Chiffre ft 4a/91 an den

Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Redaktionshinweis

„fußballtraining“ bringt in den nächsten Ausgaben u. a. die folgenden Beiträge:

- **Erich Rutmöller/Andreas Hake:**

Der Tempowechsel als taktisches Mittel

- **Henrik Rudolph:** Schnelligkeitstraining

- **Dr. Herzog u. a.:** Trainingsmittel-Katalog „Torespiele“

- **Wolfgang Jerat:** Technik-Basischulung

- **Michael Henke:**

Der Aufgabenbereich eines Assistenztrainers in der Bundesliga

Uwe Erkenbrecher

Einmal Torhütertraining in der Woche ist zu wenig!

„Ein Torwart hat's oder er hat's nicht“ – eine besondere Veranlagung für die Position der „Nummer 1“ kann zunächst aber nichts weiter als eine erforderliche Grundlage sein.

Um einen Torhüter mit Perspektive für den höchsten Leistungsbereich heranzubilden, müssen diese Veranlagungen eines Torwart-Talents auf jeden Fall langfristig weiterentwickelt werden.

So ein systematischer Leistungsaufbau der Nachwuchs-Torwarte ist auch ein wichtiger Grundbaustein der Nachwuchskonzeption des 1. FC Köln.

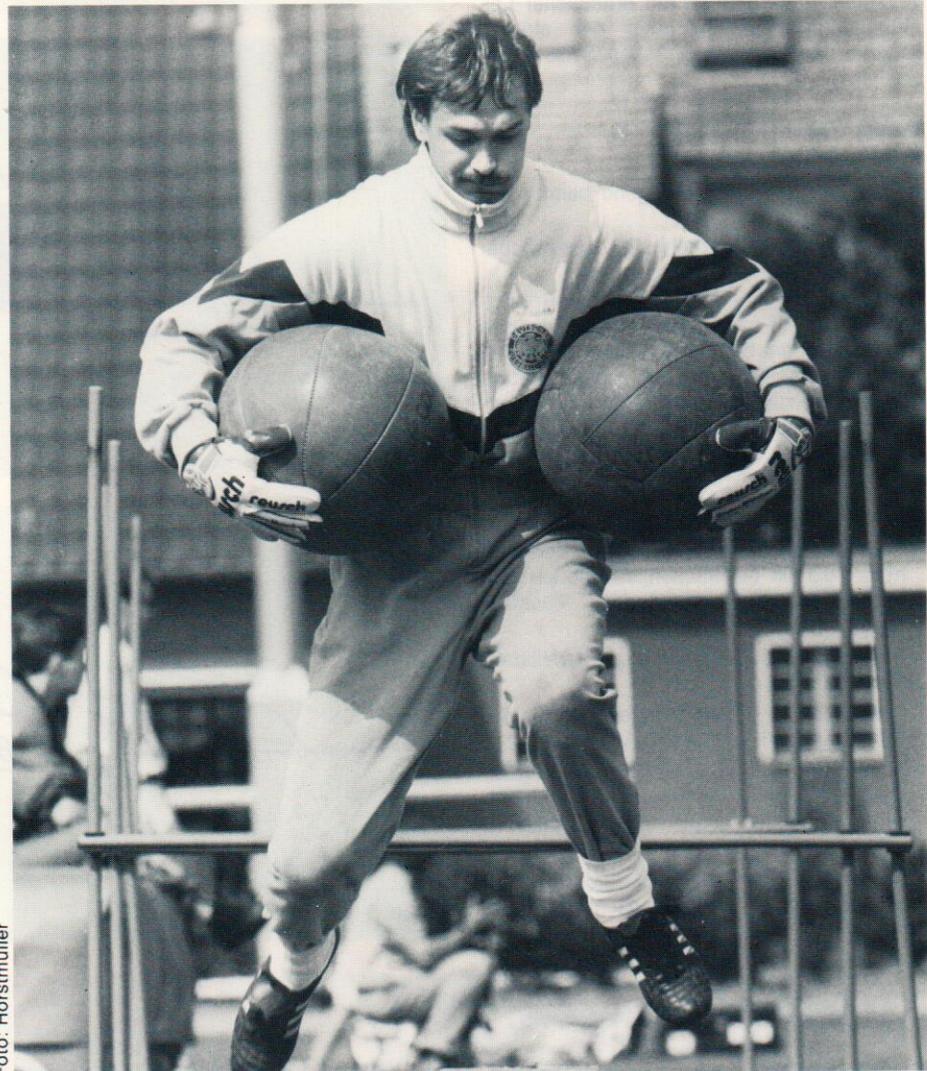


Foto: Horstmüller

Torhütertraining bei der A-Jugend des 1. FC Köln

□ Das Torhüter-Training läuft ganzjährig nach einem festgelegten Rhythmus ab, wobei Sondertrainings- und Mannschaftstrainingsformen miteinander kombiniert werden:

montags:

Spezielles Torwart-Sondertraining (80 bis 90 Minuten) **ohne** anschließendem Mannschaftstraining.

dienstags:

Die beiden Torwarte werden in das **Mannschaftstraining** integriert.

donnerstags:

Spezielles Torwart-Sondertraining (45 bis 60 Minuten) **mit** anschließendem Mannschaftstraining.

Schwerpunkt: Flankentraining

freitags:

Die beiden Torwarte werden in das **Mannschaftstraining (Abschlußtraining)** integriert.

□ Zum Spielerkader der A-Jugend des 1. FC Köln gehören 2 Torhüter. Beide Torwarte weisen unterschiedliche Stärken und Schwächen auf, die teilweise schon aufgrund des Körperbaus bedingt sind:

Patric Engels (1,86 m; 80,2 kg)
(1.8.72 – älterer Jahrgang)

Er ist schon seit der D-Jugend beim 1. FC Köln und in der laufenden Saison die „Nummer 1“ der Mannschaft.

Patric verfügt über eine ideale Torhüterfigur und zeichnet sich im Spiel durch eine große Ruhe aus.

Schwächen sind bei der Beinarbeit, Schnelligkeit und im Reaktionsvermögen zu verzeichnen. Außerdem ist ein erheblicher Leistungsunterschied zwischen der starken rechten und schwachen linken Seite zu erkennen.

Daniel Weber (1,81 m; 76,5 kg)
(1.8.72 – älterer Jahrgang)

Er ist seit der älteren B-Jugend beim 1. FC Köln.

Daniel ist ein reaktionsschneller, beweglicher Torhüter-Typ.

Schwächen sind in der körperlichen Robustheit und damit im Durchsetzungsvermögen – insbesondere bei Flanken und hohen Bällen – zu verzeichnen. Aus diesem Grund absolviert er zusätzlich zum Training Aufbauprogramme zur Verbesserung der allgemeinen Athletik in einem Fitneßstudio (1mal in der Woche).

□ **Schwerpunkte im Torhüter-Training:**

- Entwicklung und Stabilisierung der Torhüter-Technik bei flachen, halbhohen und hohen Bällen (insbesondere Faustabwehr)
- Beweglichkeit, Gewandtheit, Schnellkraft, Sprungkraft
- Dynamische, situationsangemessene Anwendung der Techniken im Wettspiel
- Stabilisierung im psychischen Bereich (Entschlußfreudigkeit, Willenskraft, Durchsetzungsvermögen, Beharrlichkeit, Nervestärke)
- Ausbildung der kognitiven Eigenschaften (Beobachtungs- und Konzentrationsvermögen)



Abb. 1



Abb. 2

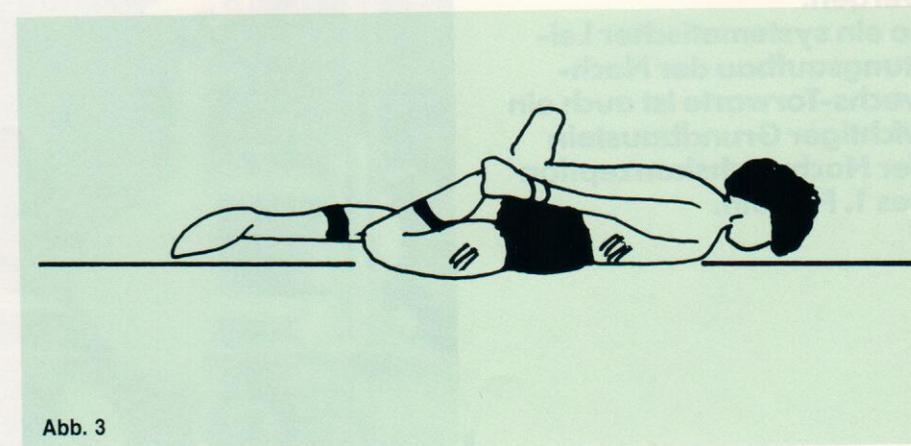


Abb. 3

Redaktionshinweis:

Zum Thema „Torwartspiel und -training“ erschienen in „fußballtraining“ bisher u. a. die folgenden Beiträge:

- Gunnar Gerisch/Erich Rutenmüller (1983/1):

Torwartschulung: Werfen und Hechten

- Gunnar Gerisch/Erich Rutenmüller (1984/5):

Torwarttraining: Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken

- Anne Trabant-Haarbach (1984/2-6):

Torwarttraining mit der Mannschaft

- Horst Zingraf (1984/1-2):

Das Training des Torwarts

- Michael Krüger (1986/4):

Torwarttraining – ein Problem im Amateurfußball

- Gunnar Gerisch/Uli Sude/Erich Rutenmüller (1990/4, 8, 10):

Konditionsgymnastik für Torhüter

- Gewandtheit und Geschicklichkeit

- Sprungkraft in Kombination mit Beweglichkeit und Gewandtheit

- Kräftigungs- und Entspannungsübungen



Abb. 4



Abb. 5

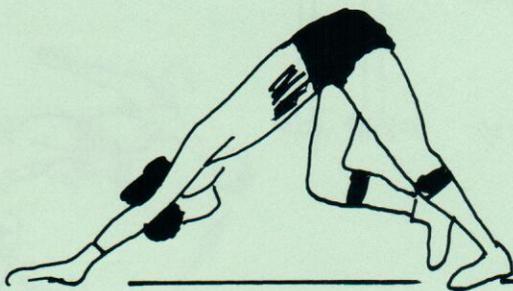


Abb. 6

Torhütertraining-Programm 1

Schwerpunkt:

Schulung von Beweglichkeit, Gewandtheit, Schnellkraft, Sprungkraft

Aufwärmen

Einlaufen

Die beiden Torhüter bewegen sich zusammen in verschiedenen Laufformen von Strafraum zu Strafraum:

lockerer Trab, Hopslerlauf mit und ohne Armkreisen vorwärts und rückwärts, Seitwärtslauf, Rückwärtslauf, usw.

Gymnastik

Ablauf des Stretchingprogramms:

Alle Dehnpositionen werden folgendermaßen absolviert: 10 Sekunden halten – kurz auflockern – 10 Sekunden halten.

Übung 1 (Abb. 1):

Die Torwarte fassen im Langsitz mit beiden Händen die Fußspitzen der gerade ausgestreckten Beine und beugen den **gestreckten** Oberkörper leicht nach vorne.

Übung 2 (Abb. 2):

Die Torwarte beugen sich im Spreizsit im

Wechsel auf dem linken bzw. rechten Bein ab, wobei sie jeweils mit der Hand den Knöchel des Fußes fassen.

Übung 3 (Abb. 3):

Die Torwarte drücken in Bauchlage im Wechsel einen Fuß mit beiden Händen fest gegen das Gesäß.

Übung 4 (Abb. 4):

Im Spreizsit werden die Fußsohlen gegenübergestellt. Durch eine leichte Oberkörperneigung wird die Dehnung verstärkt.

Übung 5 (Abb. 5):

- Verschiedene Dehnpositionen im Hürdensitz:
- Der Oberkörper wird nach vorne auf das gestreckte Bein abgelegt.
 - Der Oberkörper wird weit nach vorne in die Diagonale gebracht.
 - Der aufrechte Oberkörper wird in der Hürdensitz-Position in entgegengesetzter Richtung zum jeweils ausgestreckten Bein weit nach hinten gedreht.
 - Der Oberkörper wird in der Hürdensitz-Position nach hinten abgelegt, wobei das abgewinkelte Bein mit dem Knie möglichst am Boden bleibt.

Übung 6 (Abb. 6):

Die Torhüter begeben sich in Liegestützposition, wobei die Beine hinten scheren, so daß mit dem einen Fuß die Ferse des anderen Fußes zur Erde gedrückt wird.

Lockere Ballarbeit

Übung 1:

Die beiden Torwarte sitzen im Abstand von etwa 2 Metern im Grätschsitz gegenüber. Sie werfen den Ball im Wechsel etwas neben den Partner, der zur Seite abknickt und fängt.

Übung 2:

Die beiden Torhüter stellen sich etwa 10 Meter gegenüber auf und spielen sich Dropkick-schüsse aus der Hand zum Fangen zu.

Übung 3:

Je 10 flache Torschüsse im Wechsel rechts/links zum leichten Werfen des Partners.

Hauptteil

Drucktraining an der Seitenlinie

Ablauf/Organisation (Abb. 7):

Jeweils einer der beiden Torwarte übt mit dem Trainer entlang der Seitenlinie. Der Torwart bewegt sich mit dem Rücken zur Seitenlinie und mit Blickrichtung zum Trainer mit kurzen, schnellen Seitwärtsschritten. Der Trainer läuft mit Ball auf Torhüter-Höhe und spielt diesem zwischendurch in verschiedener Form zu. Der Torhüter nimmt das Zuspiel vor Überschreiten der Seitenlinie auf, wirft/rollt sofort zum Trainer zurück und bewegt sich mit kleinen Zwischenschritten bis zur nächsten Aktion seitwärts weiter:

- 8 Wiederholungen zur linken Seite
- kurze Pause
- 8 Wiederholungen zur rechten Seite

– Wechsel mit dem anderen Torwart, der sich in der Zwischenzeit jeweils lockert und dehnt.

Übung 1:

Der Trainer wirft aus einem Abstand von 3 bis 5 Metern halbohohe Bälle zum Werfen zu.

Übung 2:

Der Trainer spielt aus dem Dribbling heraus aus einem Abstand von 3 bis 5 Metern flach zu.

Übung 3:

Der Trainer spielt nicht wie zuvor in einem bestimmten Rhythmus zu, sondern die flachen Zuspiele erfolgen nun in ungleichmäßigen zeitlichen Abständen aus dem Dribbling heraus. Der Torhüter muß die Bewegung zur Seite mit einer guten Beinarbeit (kurze, schnelle Anstellschritte) mitmachen und sich dann im richtigen Moment werfen.

Hinweis:

Die Beinarbeit ist für den Torwart von entscheidender Bedeutung. Viele Torhüter weisen hier aber erhebliche Defizite auf. Sie springen aus dem Stand zum Ball, obgleich zunächst einige kleine Zwischenschritte angebracht gewesen wären. Zudem ist eine ausgeprägte Beinarbeit eine Grundlage für ein effektives Stellungsspiel.

Übung 4:

Die flachen Zuspiele des Trainers können nun auch zwischendurch ab und an entgegengesetzt zur Laufrichtung des Torhüters erfolgen. Der Torhüter bewegt sich mit kleinen Anstellschritten zur Seite, beobachtet genau den Trainer, um eventuell blitzschnell zur anderen Seite hin zu reagieren.

Schwerpunkt: Beweglichkeits- und Gewandheitsschulung.

Übung 5:

Der Trainer wirft nun wieder rhythmisch halbohoch zur Seite zu, wobei die Torhüter nun aber zum Ball springen und mit beiden Beinen den Boden verlassen sollen.

Übung 6:

Der Trainer wirft aus einem Abstand von etwa 5 Metern Aufsetzer aus der Einwurfbewegung heraus zu.

Übung 7:

Die Aufsetzer können nun wiederum ab und an auch entgegengesetzt zur Bewegungsrichtung des Torwarts erfolgen.

Torübungen

Übung 1 (Abb. 8):

Der Torwart liegt mit dem Gesicht zu einem der Pfosten etwa 2 Meter vor dem Tor auf dem Bauch. Der Trainer schießt aus der Hand Bogenbälle aus etwa 12 bis 16 Metern schräg auf die „lange“ Torecke.

Auf Kommando springt der Torhüter jeweils auf, dreht sich um 90 Grad und versucht, den Flugball des Trainers vor Überschreiten der Torlinie zu halten.

Beide Torhüter üben gleichzeitig. Nach einer Aktion geht der betreffende Torwart hinter dem Tor zur Ausgangsposition zurück – in-

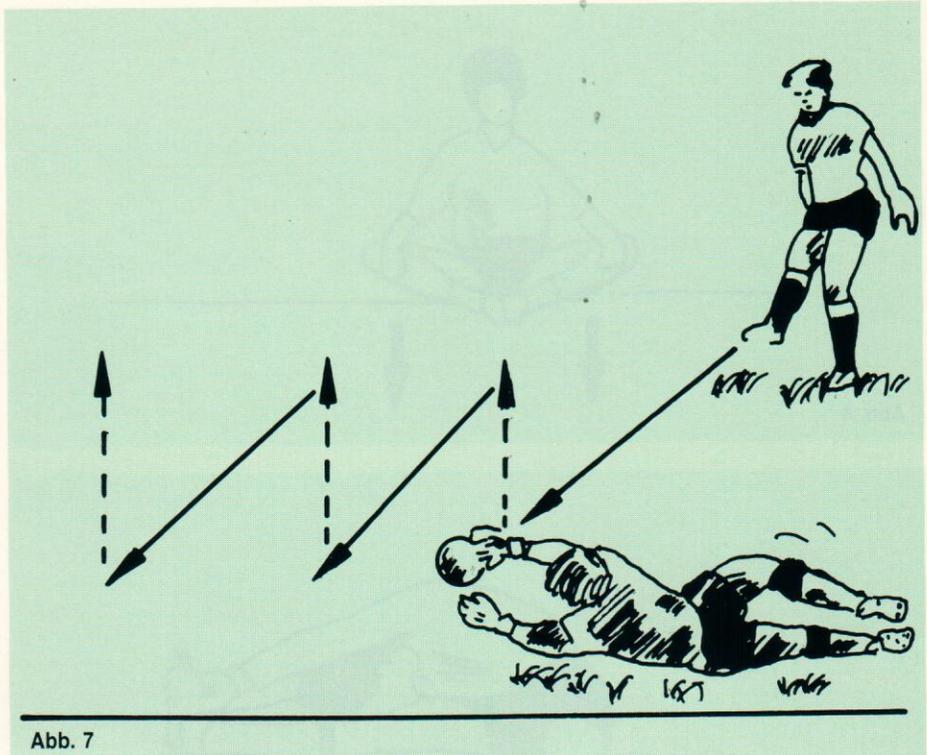


Abb. 7

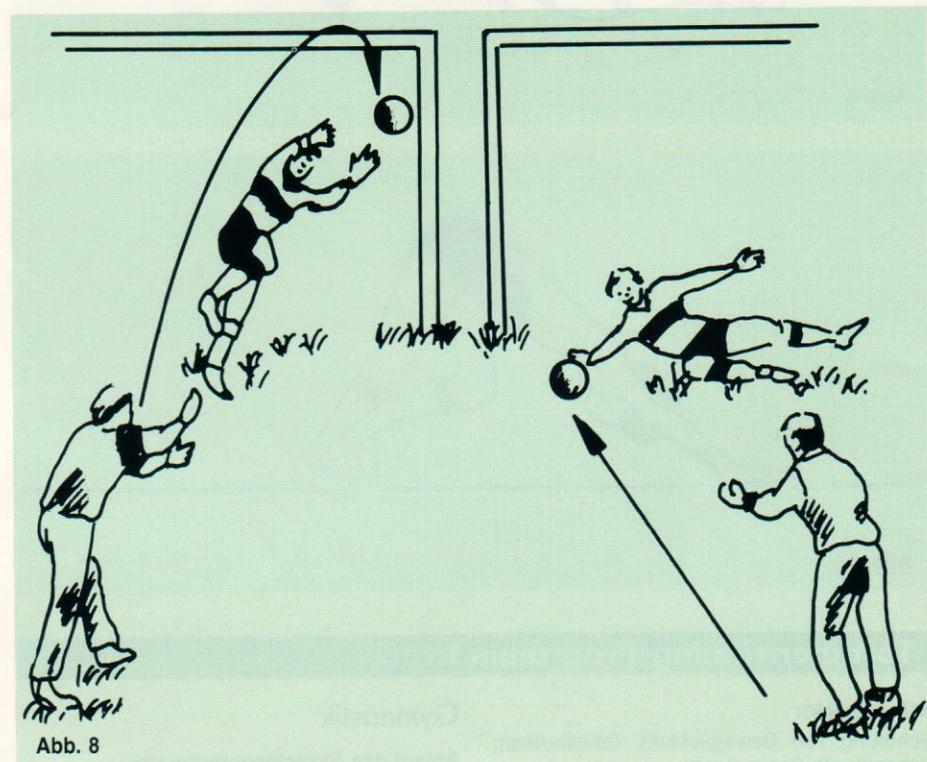


Abb. 8

zwischen absolviert der Partner die Torwartübung.

- 2 x 8 Wiederholungen zur rechten Seite.
- 2 x 8 Wiederholungen zur linken Seite.

Übung 2:

Der Torwart befindet sich in Bauchlage 2 bis 3 Meter vor der Torlinie mit dem Gesicht zum Trainer, der sich in etwa 16 bis 20 Metern Entfernung zum Tor aufstellt.

Der Trainer spielt zunächst einen Flugball

möglichst so aus der Hand, daß der Torwart diesen gerade noch im Sprung erreichen kann. Anschließend schießt der Trainer sofort einen liegenden Ball in die freie Ecke. Der Torhüter soll auch auf diesen 2. Torschuß möglichst schnell reagieren.

8 „Doppel-Aktionen“ sollen für jeden Torwart erfolgen, wobei zwischendurch kurze Erholungspausen eingeräumt werden, um schnelle, dynamische Bewegungsabläufe sicherzustellen.

Torhütertraining-Programm 2

Schwerpunkte:
Reaktionsvermögen

Aufwärmen

Einlaufen

Die beiden Torwarte bewegen sich mit verschiedenen Laufformen quer über das Spielfeld zur gegenüberliegenden Seitenlinie und jeweils im lockeren Trab zurück:

- Hopslerlauf mit Armkreisen vorwärts.
- Hopslerlauf mit Armkreisen rückwärts.
- Anfersen im 3er-Rhythmus.
- Hopslerlauf im 2er-Rhythmus: Jeweils der Absprung rechts mit leichter Oberkörperverwindung nach links und Anziehen des rechten Knies in die linke Achse wird besonders betont.
- Hopslerlauf im 2er-Rhythmus: Betonung des Absprungs links.
- Seitwärtsgalopp mit Blickrichtungswechsel ab der Mitte.
- Aus dem Lauf 5 Rollen mit anschließendem leichten Streck sprung einfügen.

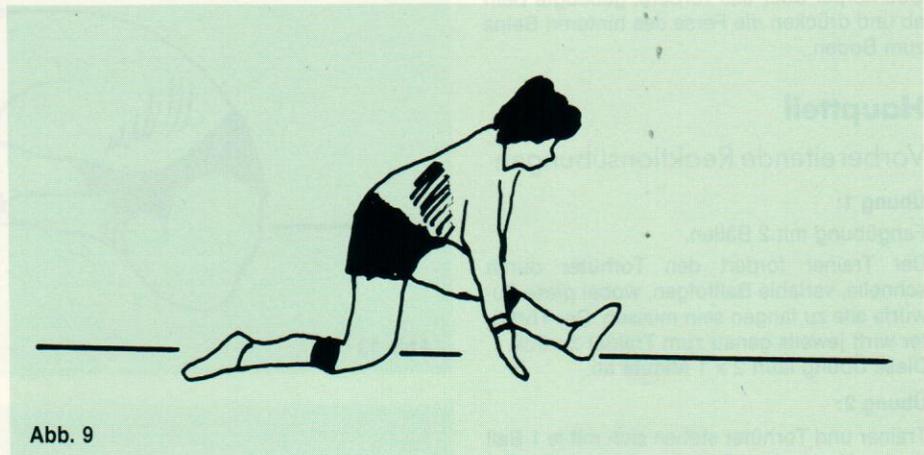


Abb. 9

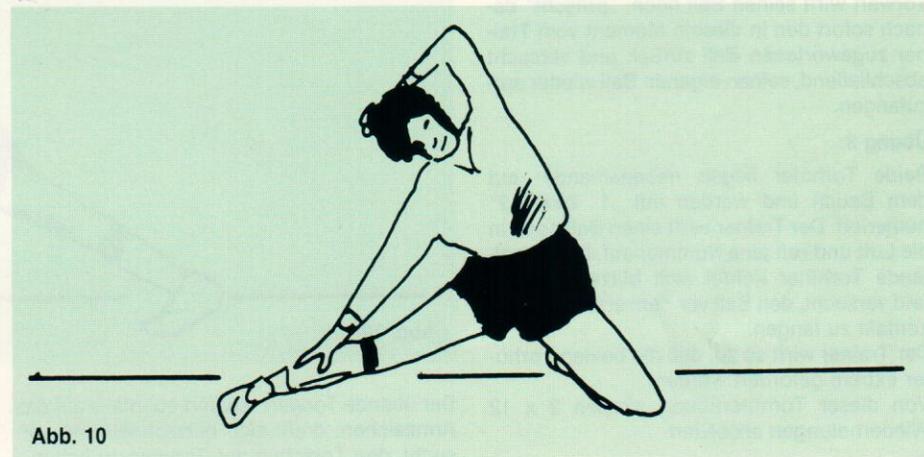


Abb. 10

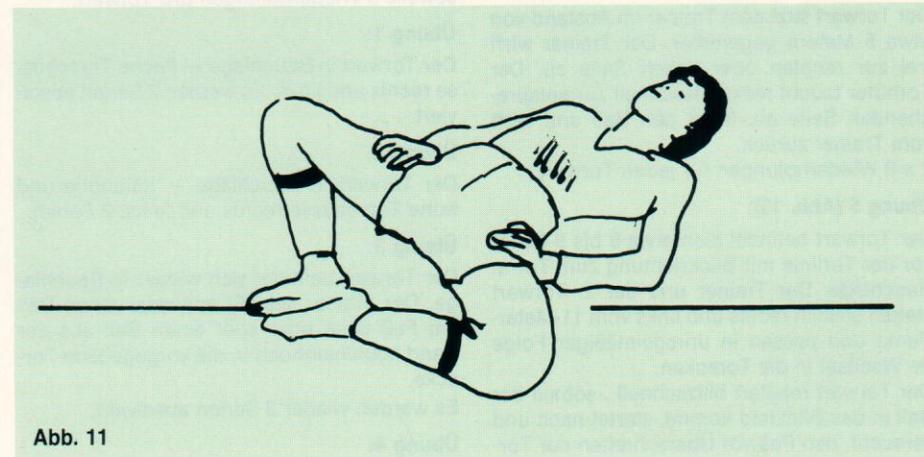


Abb. 11

Gymnastik

Ablauf/Organisation:

Das Stretching läuft wie beim Torhütertraining-Programm 1 ab.

Übung 1 (Abb. 9):

Die Torwarte bringen aus dem Kniestand ein Bein gestreckt nach vorne und beugen den Oberkörper über dieses Bein.

Übung 2 (Abb. 10):

Die Torwarte strecken aus dem Kniestand ein Bein zur Seite weg, verschränken die Arme über dem Kopf und knicken in der Hüfte in Richtung des ausgestreckten Beines ab.

Übung 3:

Die Torwarte fassen in der Bauchlage beide Füße und ziehen diese fest an das Gesäß.

Übung 4 (Abb. 11):

Die Torwarte lassen in der Rückenlage die stark gebeugten Kniegelenke nach außen fallen, wobei sich die Fußsohlen berühren.

Übung 5 (Abb. 12):

Die Torwarte strecken im Schneidersitz ein Bein gerade nach vorne und beugen den Oberkörper leicht über das ausgestreckte Bein.

Organisationsmittel vom Trainer entwickelt für Trainer, Übungsleiter und Vereine

»KD-Sportorga«

Die Sport-Mappe mit praktischer Ringbuchmechanik, aus strapazierfähigem Kunstleder in den Farben **grau** oder **bordeaux**. Im handlichen Format ca. 33 x 28 cm. Abschließbar.



Ideale Geschenkidee mit Namensprägung.

Eine KD-Sportorga komplett enthält:

1. 1 Notizblock
2. 1 Trainingsteilnehmerliste
3. 1 Formaldigramm
4. 1 Saisonstatistik
5. 25 Trainingskarteikarten
6. 25 Spielerkarteikarten
7. 2 Kugelschreiber
8. 1 Textmarker rot
9. 1 Stoppuhr
10. 1 Jahreskalender

Komplett DM 159,-
mit Namen + DM 15,-

Weitere Organisationsmittel:

- Spielaufstellungs-Vordrucke Fußball
- Aufgebotsvordrucke Fußball/Handball
- Karteikasten kompl. mit Saisonabrennung und Trainingskarteikarten
- Spielerkritik
- Trainingsteilnehmerlisten
- Formaldigramme
- Trainingskarteikarten (um die eigenen Trainingseinheiten festzuhalten)
- Spielfeldvordrucke Fußball/Handball
- Visitenkarten
- Tippzettel um die Mannschaftskasse aufzubessern
- Sport-Dater
- Isotonische Mineralgetränke usw.

Hiermit bestelle ich zur sofortigen Lieferung

- KD-Sportorga grau, komplett, Inhalt gelb
- KD-Sportorga bordeaux, komplett, Inhalt grün
- KD-Sportorga grau oder bordeaux, ohne Inhalt
- + Namensdruck
- Den Betrag überweise ich nach Erhalt der Ware und Rechnung.
- Ich lege Verehrungsscheck bei und erhalte 3% Skonto.

Datum/Unterschrift

Bereits Kunde: ja / nein
Best.-Nr. 1317
Best.-Nr. 1318
Best.-Nr. 1319

SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
KLAUS DOLD
Mühlsbach 5 · 7619 Steinach
Telefon 07832/1654

Bitte schicken Sie mir kostenlos Ihren Prospekt zu.

Bitte gewünschtes ankreuzen, ausschneiden und unterschrieben einsenden (Absender nicht vergessen). Die Preise verstehen sich incl. MwSt., zusätzlich DM 4,- Verpackungs- und Portoanteil.

Übung 6 (Abb. 13):

Die Torwarte bücken in Schrittstellung den Oberkörper über das vordere, gebeugte Bein ab und drücken die Ferse des hinteren Beins zum Boden.

Hauptteil

Vorbereitende Reaktionsübungen

Übung 1:

Fangübung mit 2 Bällen.

Der Trainer fordert den Torhüter durch schnelle, variable Ballfolgen, wobei diese Zwürfe alle zu fangen sein müssen. Der Torhüter wirft jeweils genau zum Trainer zurück. Diese Übung läuft 2 x 1 Minute ab.

Übung 2:

Trainer und Torhüter stehen sich mit je 1 Ball in der Hand etwa 3 Meter gegenüber. Der Torwart wirft seinen Ball hoch, „pritscht“ danach sofort den in diesem Moment vom Trainer zugeworfenen Ball zurück und versucht abschließend, seinen eigenen Ball wieder aufzufangen.

Übung 3:

Beide Torhüter liegen nebeneinander auf dem Bauch und werden mit „1“ bzw. „2“ nummeriert. Der Trainer wirft einen Ball hoch in die Luft und ruft eine Nummer auf. Der betreffende Torhüter richtet sich blitzschnell auf und versucht, den Ball vor dem ersten Bodenkontakt zu fangen.

Der Trainer wirft so zu, daß die beiden Torhüter extrem gefordert werden.

Von dieser Torhüterübung werden 2 x 12 Wiederholungen absolviert.

Übung 4:

Der Torwart sitzt dem Trainer im Abstand von etwa 5 Metern gegenüber. Der Trainer wirft frei zur rechten oder linken Seite zu. Der Torhüter taucht reaktionsschnell zur entsprechenden Seite ab, fängt den Ball und wirft zum Trainer zurück.

2 x 8 Wiederholungen für jeden Torwart.

Übung 5 (Abb. 15):

Der Torwart befindet sich etwa 6 bis 8 Meter vor der Torlinie mit Blickrichtung zum Tor in Bauchlage. Der Trainer und der 2. Torwart stehen seitlich rechts und links vom 11-Meter-Punkt und passen in unregelmäßiger Folge im Wechsel in die Torecken.

Der Torwart reagiert blitzschnell, sobald der Ball in das Blickfeld kommt, startet nach und versucht, den Paß vor Überschreiten der Torlinie zu erreichen.

Reaktionsübung 1

Organisation/Ablauf (Abb. 16):

Der übende Torwart liegt oder steht je nach Aufgabenstellung im Tor mit Blick zum 2. Torwart, der sich hinter dem Tor aufhält.

Der Trainer befindet sich mit den Bällen etwa 10 Meter vor dem Tor.

Der Torwart hinter dem Tor gibt per Armzeichen die Schußrichtung für den Trainer vor, der möglichst schnell und genau abschließt.

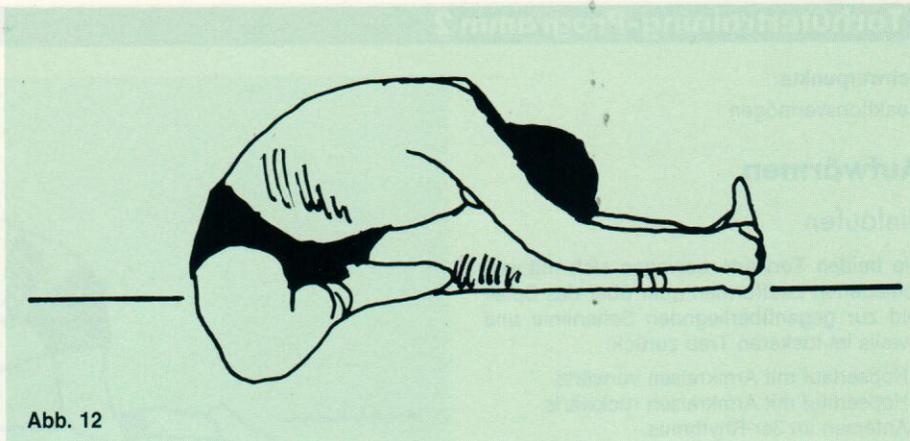


Abb. 12

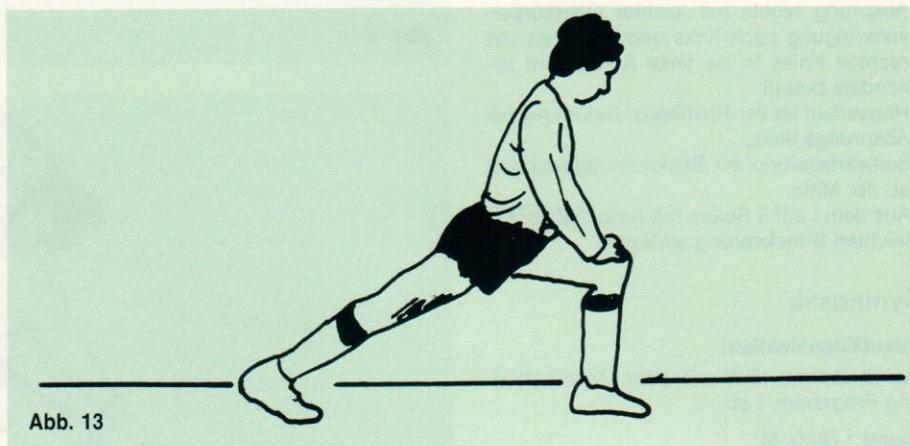


Abb. 13

Der übende Torwart reagiert ebenfalls auf das Armzeichen, dreht sich blitzschnell und versucht, den Torschuß des Trainers zu halten. Jeweils 8 Wiederholungen pro Torwart.

Übung 1:

Der Torwart in Bauchlage — flache Torschüsse rechts und links. Es werden 2 Serien absolviert.

Übung 2:

Der Torwart in Bauchlage — halbhohe und hohe Torschüsse rechts und links. 2 Serien.

Übung 3:

Der Torwart befindet sich wieder in Bauchlage. Der Trainer schießt entweder einen Ball am Fuß flach oder aber einen Ball aus der Hand hoch/halbhoch in die vorgegebene Torecke.

Es werden wieder 2 Serien absolviert.

Übung 4:

Der Torwart wieder in Bauchlage — der Trainer bringt aus der Einwurfbewegung heraus Aufsetzer in die vorgegebene Torecke. Dabei werden die Aufsetzer variiert (hochabspringend, flachabspringend). 2 Serien.

Reaktionsübung 2

Organisation/Ablauf:

Der eine Torwart steht mit gegrätschten Beinen auf der Torraumlinie. Der andere Torwart krabbeln durch die Beine in Richtung Trainer, der aus etwa 16 Metern auf das Tor schießt. Der übende Torwart versucht direkt aus dem

Durchkrabbeln heraus, blitzschnell und geschickt auf die Torschüsse zu reagieren.

Übung 1:

Flache Torschüsse links und rechts (2 Serien von je 8 Wiederholungen pro Torwart).

Übung 2:

Halbhohe Torschüsse links und rechts (2 Serien von je 8 Wiederholungen pro Torwart).

Reaktionsübung 3

Ablauf/Organisation:

Der Torwart absolviert von der Torraumlinie aus eine Rolle vorwärts Richtung Tor, dreht sich blitzschnell und reagiert auf 2 schnell aufeinanderfolgende Torschüsse des Trainers.

Zunächst spielt der Trainer von der Strafraumlinie aus einen Ball volley aus der Hand auf das Tor und anschließend einen liegenden Ball in die freie Ecke.

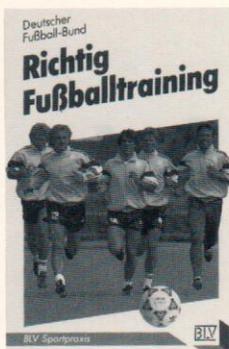
2 Serien von jeweils 8 Wiederholungen pro Torwart.

Ausklang

11-Meter-Wettbewerb

Der Trainer schießt gegen jeden Torwart 5 Elfmeter. Der Verlierer der beiden Torhüter gibt ein Getränk aus. Verschießt der Trainer mehr als **einen** Elfmeter pro Torwart, so gibt er eine Runde.

Auslaufen (5 bis 10 Minuten)



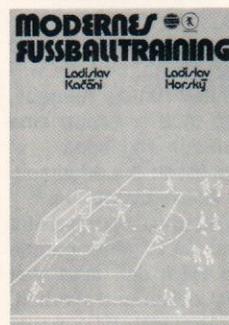
Richtig Fußballtraining

(DFB; Bisanz u. a.)
Aus dem Inhalt:
Aufwärmprogramme
Technik, Kondition, Taktik
Torschußtraining
Dribbling und Abwehrverhalten
96 Seiten **DM 12,80**



Lehrbuch Fußball

(G. Bauer)
Aus dem Inhalt:
Einführung
Fußballtraining
Techniktraining
Konditionstraining
Taktiktraining
Wettkampfvorbereitung
160 S., viele Farbfotos **DM 29,80**



Modernes Fußballtraining

(Kacani/Horsky)
Aus dem Inhalt:
Charakteristik des Spiels
Inhalt des Sporttrainings
Arbeit des Trainers
Körperliche Vorbereitung
Techn.-takt. Vorbereitung
250 Übungen, DIN A4 **DM 32,00**

1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball

(Bucher)
Aus dem Inhalt:
Einlaufen und Aufwärmen
Mini-Fußball
Spiele für die Halle
Stafettenformen
Verbesserung der Technik
Taktische Spielformen
Spiele mit anderen Bällen
246 Seiten **DM 28,80**



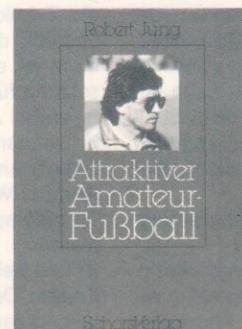
Fußball: Spielformen für das Vereinstraining

(Koch u. a.)
Aus dem Inhalt:
Überlegungen zu Spielkonzeption im Jugendbereich
Torespiele
Freilauf- und Deckungsübungen
Ergänzende Spielformen
132 Seiten **DM 14,80**



Attraktiver Amateurfußball

(Jung)
Aus dem Inhalt:
Trainingslehre, -planung, -methoden
Anwendung des Intervallprinzips
Raumdeckung
Psycholog. Führungskonzept
176 Seiten **DM 24,60**



Fußball: Risiken erkennen, Unfälle vermeiden, Verletzungen heilen

(Pförringer u. a.)
Fundierte Darstellungen und praktische Ratschläge zu allen wesentlichen Problemen: von den Grundlagen über medizinische Hilfeleistungen bis zur Ernährung,
96 Seiten **DM 19,80**



Trainer - die großen Fußballstrategen

(Schulze)
Porträts von E. Bearzot über H. Chapman, S. Herberger, U. Lattek, H. Schön bis zu H. Weisweiler. Neben interessanten biographischen Details bringt das Buch viele Erkenntnisse über den besonderen Menschentyp „Trainer“,
156 Seiten **DM 39,00**



Leistungsfußball im Blickpunkt

(Gerisch/Rutemöller)
Aus dem Inhalt:
Leistungsbestimmung im Fußball
Trainingsgestaltung
Sportmedizinische Aspekte
Schnelligkeitstraining
Talentsicherung u. -förderung
Torhütertraining
316 Seiten **DM 28,00**

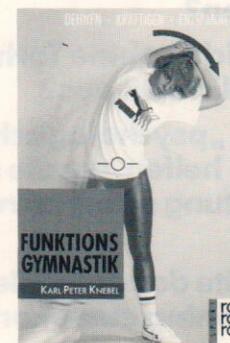
Sportpsychologie

(Eberspächer)
Aus dem Inhalt:
Person-Umwelt-Wechselbeziehung im Sport
Entwicklungsprozesse im Sport
Interaktionsprozesse und Gruppen im Sport
Individuelle Unterschiede im Sport
Forschung in der Sportpsychologie
Zum Standort der Sportpsychologie
286 Seiten **DM 12,80**



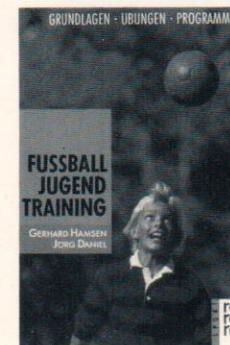
Funktionsgymnastik

(Knebel)
Aus dem Inhalt:
Anatomie und Physiologie
Entspannungstraining
Aufwärmen vor Training und Wettkampf
Die Funktionskreise
Beweglichkeitstraining
Krafttraining
Ausdauerergymnastik
206 Seiten **DM 12,80**



Fußball-Jugendtraining

(Hamsen/Daniel)
Aus dem Inhalt:
Entwicklung des Jugendfußballs
Training im Grundlagentaler
Zur Anwendung der Trainingseinheiten
40 Trainingseinheiten
Anhang mit verschiedenen Übungsformen
142 Seiten **DM 12,80**



Gunnar Gerisch · Erich Rutmöller

„Das Torwartspiel hat sich verändert“

Zwei Torwart-Routiniers ziehen Bilanz: Rudi Kargus und Jupp Koitka äußern sich im Rückblick auf die eigenen Bundesliga-Karrieren im Interview mit Gunnar Gerisch und Erich Rutmöller zu vielen interessanten Aspekten des Torwartspiels und -trainings, wie etwa:

Welche Veränderungen hat es in Taktik und Spielweise gegeben?

Was zeichnet eine Torhüter-Persönlichkeit aus?

Welche „psychologischen Kniffe“ helfen, um die eigene Leistung selbst zu regulieren?

Wie sollte das optimale Torwartraining aussehen?



Foto: Horstmüller

ft: Haben sich Taktik und Spielweise des Torhüters in den letzten 10 bis 15 Jahren verändert?

Koitka: Auf jeden Fall hat sich das Torwartspiel verändert. Heute wird teilweise auf einer Linie in der Abwehr gespielt, so daß dann der Torwart die Position des Liberos in bestimmter Art und Weise miterfüllen muß. Er muß jedenfalls mehr mitspielen und Aktionen außerhalb des Strafraumes klären.

ft: Wird vom Torwart mehr Aufmerksamkeit und mehr taktisches Verständnis gefordert?

Kargus: Ja, aber Aufmerksamkeit allein ist sicherlich zu wenig, weil sie früher auch gefordert war. Aber das Mitspielen beim Steilpaß; zu entscheiden, wann er rauszugehen hat – da ist der Torhüter wesentlich mehr gefordert als früher.

ft: Ist das Torhüterspiel dadurch aggressiver geworden?

Koitka: Die Situation entsteht zwangsläufig. Wir wirken zum Teil dann aggressiv, wenn wir zum Beispiel gleichzeitig mit dem Angreifen-

den am Ball sind. Zusammenstöße lassen sich da nicht immer vermeiden, und die wirken aggressiv. Der Torhüter hat die Aufgabe, zu klären, und insofern muß er schon eine gewisse Aggressivität an den Tag legen.

ft: Welche Bedeutung messen Sie allgemein aggressivem Verhalten im Wettkampf bei?

Koitka: Ich bin der Meinung, Aggressivität gehört dazu. Wenn nicht vom Trainer gerade die Taktik ausgegeben wird, daß man sich absolut defensiv oder abwartend verhält, dann ist eine gewisse Aggressivität Voraussetzung für den Erfolg.

ft: Wobei Aggressivität ja grundsätzlich positiv verstanden werden kann, im Sinne von Einsatz und erlaubtem Attackieren.

Kargus: Wenn man es so sieht, dann ist das Torhüterspiel in jedem Fall aggressiver geworden.

ft: Wie sieht diese Aggressivität konkret aus?

Koitka: Daß er sich auf jeden Fall lautstark bemerkbar macht. Ich habe festgestellt, wenn

ich mich nicht so im zeitlichen Bereich von 10 bis 15 Minuten lautstark bemerkbar machen konnte oder mich nicht selbst gehört habe, und zwar lautstark, dann war es für mich ein Signal „Paß mal auf, heute läuft das nicht so“, und so war das dann meist auch. Häufig stand man dann in der Kritik.

ft: Sicher ist es auch wichtig, daß man sich in der Anfangsphase des Spiels durch einige Aktionen auszeichnen kann.

Koitka: Ja, wenn das noch zu der akustischen Sache dazukommt, zu dem Bemerkbarmachen, ist es eigentlich optimal. Dann wußte ich also immer, es läuft.

ft: Toni Schumacher äußerte in einem Gespräch: „Den ersten Ball aufs Tor habe ich möglichst versucht, wegzufausten; mit vollem Körpereinsatz. Damit die Angreifer gleich wußten, was Sache ist.“ Wie stehen Sie dazu.

Koitka: Bewußt wegzufausten, mit Sicherheit nicht. Die Bälle, die man fangen kann, die sollte man auch fangen.

Kargus: Also die Tendenz geht schon zum verstärkten Körpereinsatz. Der Sepp Maier war immer froh, solange er elegant, ohne Körperberührung, den Ball oben wegreifen konnte. Und den Toni und vielleicht auch den Bodo Illgner, die begeistert es mehr, wenn noch zwei Gegner mit dem Ball zur Seite fliegen.

ft: Sind die Strafraumszenen heute turbulenter?

Kargus: Es kommt mehr zu echten Zweikämpfen. Es war früher eher die Spielweise üblich, entweder ist der Torwart vorher am Ball, oder er ist auf der Linie geblieben, und heute kommt es eben mehr zur Zweikampfsituation. Von daher ist es klar, daß die Athletik wichtig ist.

ft: Sind die Fouls der Torhüter auch eine Folge des schnelleren, athletischeren Spiels?

Kargus: Teilweise ja, insbesondere Folge des taktisch aggressiveren Spiels, daß der Libero nicht mehr so dahinter spielt, daß eben für die Steilpässe auch schon der Torwart zuständig ist.

ft: Müssen Schiedsrichter heute eine größere Schutzfunktion gegenüber den Torhütern ausüben?

Koitka: Nein, weil die Situationen, die im 5-Meter-Raum dazu führen, daß der Torwart behindert wird, sowieso gepfiffen werden müssen. Was mich stört, ist die Torwartregelung außerhalb des Strafraumes. Als sie eingeführt wurde, da wurde sie dermaßen aggressiv angewendet, daß da der Reihe nach die Torhüter vom Platz gestellt wurden. Dann – auf Intervention – wurde die Regel jetzt nach und nach immer mehr angeglichen oder verweicht. Und heute gibt es Situationen, da wundere ich mich manchmal, daß da die Gelbe Karte gegeben wird. Also dafür sind sie früher, als die Regel eingeführt wurde, rigoros vom Platz geflogen.

ft: Ihr habt Weltklassetorhüter wie Sepp Maier, Toni Schumacher, Gordon Banks, Dino Zoff usw. zu Eurer Zeit erlebt. Warum gibt es heute weniger vergleichbare Typen?

Koitka: Das hängt sicherlich auch mit der Spielweise zusammen, die früher herrschte. Und insofern kann man keinen direkten Ver-

gleich ziehen zwischen den Torhütern heute zu den Torhütern von damals.

ft: Haben wir heute andere Torhübertypen, wie Gerald Ehrmann, der Bodo Illgner wurde bereits genannt – und Toni war vielleicht die Schlüsselfigur?

Koitka: Durch die veränderte Spielweise, durch die Schnelligkeit, die schnellere Art des Flankens, angeschnittene Flanken, muß man sich im Strafraum oder im 5-Meter-Raum robuster verhalten und aggressiver sein. Insofern sind auch die körperlichen Voraussetzungen heute vielmehr gefordert und deshalb ist auch ein gezieltes Krafttraining zum Beispiel notwendig. Rein optisch ist ja auch zu erkennen, daß in dieser Richtung etwas unternommen wird.

Kargus: Generell kann man nicht sagen, daß die Torhüter heute schlechter sind. Man muß sehen, daß sich das Spiel verändert hat. Die deutschen Torhüter gehören mit zu den besseren Torhütern.

ft: Bodo Illgner ist für sein Alter schon hervorragend, aber er muß sich sicher noch weiterentwickeln.

Koitka: Beim Bodo ist Talent zu erkennen, und die Voraussetzungen sind da, aber die Zeit ist einfach zu kurz. Die Persönlichkeit kann sich ja nur über mehrere Bundesligajahre aufbauen.

ft: Wer ist denn heute eine herausragende Torhüterpersönlichkeit in Deutschland?

Koitka: Also meiner Meinung nach ist das ganz klar der Uli Stein, wenn er nicht ab und an diese Unbeherrschtheiten zeigen würde.

ft: Gibt es Eigenschaften, die den idealen Torhüter charakterisieren?

Kargus: Eigenschaften wie Reaktionsschnelligkeit, Sprungkraft und Stellung zum Ball etc. Was in den letzten Jahren neu hinzugekommen ist, ist eben dieses verstärkte Mitspielen und auch die Zweikampfstärke des Torhüters.

ft: Gibt es bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die man Torhütern zuschreiben kann?

Koitka: Nein, ich meine, daß man sicher und ausgeglichen ist, weil man sich selbst mit dem individuellen Torwartspiel beschäftigt.

Kargus: Also ich würde es ein bißchen grober formulieren. Ein Torhüter muß von seiner Arbeit, von dem Job als Torwart irgendwo besessen sein. Ich habe praktisch keinen Torwart erlebt, der es nicht war, und über das hinaus muß er fähig sein, mit dem Druck zu leben und damit fertigzuwerden – egal auf welche Art. Der eine macht es nach außen, der andere nach innen.

ft: Was sagen Sie zu dem Klischee: „Torhüter und Linksaußen...?“

Koitka: Ich kenne auch Mittelfeldspieler, die ausflippen und bestraft wurden und sogar letztendlich den Verein wechseln mußten. O. k., Typen wie Higuita..., aber die sind doch eher selten anzutreffen.

ft: Also gut, anders gefragt. Muß man als Torhüter nicht ein bestimmtes Naturell haben, das von den anderen Spielern etwas abhebt, auch von der Motivation und von der Einstellung her?

Kargus: In gewisser Beziehung ist ein Torwart mit einem Einzelsportler, z. B. mit einem Tennisspieler, gleichzusetzen, weil bei dem



Rudi Kargus

Der 38jährige rückte erst bei seiner letzten Karriere-Station beim 1. FC Köln hinter Nationaltorhüter Bodo Illgner ins zweite Glied. Zuvor absolvierte der Torwart-Routinier über 400 Bundesligaspiele bei Fortuna Düsseldorf, beim Karlsruher SC, 1. FC Nürnberg und Hamburger SV.

Nach erfolgreicher Fußball-Lehrer-Prüfung 1990 kehrte der dreifache Nationalspieler inzwischen zu seinem Stammverein, dem HSV, als A-Jugend-Trainer zurück.



Jupp Koitka

Der ehemalige Bundesliga-Torwart hat die Konsequenzen aus der weitverbreiteten Vernachlässigung des Torhütertrainings gezogen, die er in seiner über 18jährigen Profikarriere bei u. a. Wattenscheid 09, Eintracht Frankfurt, Alemannia Aachen und dem Hamburger SV selbst erlebte.

Der Fußball-Lehrer hat sich auf die Torhüterschulung spezialisiert und arbeitet gegenwärtig als Torwarttrainer u. a. bei Schalke 04 und Wattenscheid 09.

eben auch unheimlich viel im Kopf abläuft. Von daher ist die psychische Belastung wesentlich größer als beim Feldspieler.

ft: Vor allem auch bei Mißerfolgen, wenn man eine unglückliche Aktion hatte. Ein Feldspieler kann durch Aktivität Fehler gutmachen, ein Torhüter muß warten, bis er sich wieder auszeichnen kann.

Kargus: Daraus resultiert z. B. auch das Engagement im Training: Ich habe kaum einen Torwart erlebt, der so richtig faul war beim Training. Der Torwart weiß genau: Meine Form, die spiegelt sich im Spiel absolut wider, da kann ich nichts kaschieren. Wohingegen ein Feldspieler, der nicht so gut drauf ist, seine Formschwäche doch eher kaschieren kann.

Koitka: Das ist ein sehr guter Gedanke. Ein Spieler kann schon ein bißchen untertauchen, ein Torwart steht dagegen immer im Brennpunkt, und er ist dann zu einer bestimmten Lösung gefordert, mehr als jeder andere.

ft: Um noch einmal anzuknüpfen: „Flippt“ ein Torhüter nicht eher mal aus?

Koitka: Das würde ich dann darauf zurückführen, was ich vorhin über die Psyche gesagt habe, weil die Belastung einfach höher ist.

ft: Wie verarbeiten Sie Niederlagen oder Mißerfolgsergebnisse im Fußball?

Koitka: Das hängt davon ab, ob man an der Niederlage beteiligt war.

ft: Gehen wir davon aus.

Koitka: Wenn schnell das nächste Spiel kommt und man die Gelegenheit hat, Fehler wiedergutzumachen, dann braucht man nicht so lange. Aber wenn eine ganze Woche dazwischenliegt, denkt man schon mehrere Tage darüber nach. Eine gute Trainingsarbeit gibt einem dann wohl wieder neue Selbstsicherheit, aber sie kann den Fehler nicht wiedergutmachen. Entscheidend ist, daß man danach ein gutes Spiel macht.

Kargus: Also ich glaube, daß generell Torhüter als Profis im Prinzip relativ selbstkritisch sind. Allerdings stellt sich die Frage, inwieweit man das nach außen oder vor der Mannschaft demonstrieren sollte. Und da ist es vielleicht besser, sich nicht unbedingt so zerfleischen zu lassen. Also ich muß im nachhinein sagen, daß ich mit echten Niederlagen, die ich verschuldet habe, oft schwer umzugehen hatte. Wenn ich das besser gepackt hätte, dann hätte ich vielleicht noch ein ganzes Stückchen weiterkommen können.

ft: Das Verhältnis zwischen erstem und zweitem Torhüter stellt sich in der Öffentlichkeit häufig als ziemlich konkurrenzgeladen dar, wobei die Medien da natürlich ganz gerne auch etwas hochspielen. Neururer soll sich beispielsweise einmal über seinen damaligen Ersatztorhüter Jens Lehmann geäußert haben: „Er ist ein typischer Torwart, der ab und zu mal ausrastet und manchmal sogar Kollegen würgt.“ Ist das eines der typischen überzogenen, journalistisch aufgebauschten Klischees?

Kargus: Vielleicht hat er auch damit einen Feldspieler gemeint. Ich glaube nicht, daß er das auf den anderen Torwart bezogen hat. Neururer wollte damit wohl generell sagen, daß Torhüter immer ein bißchen eigenwillig sind.

Koitka: So wie der Toni.

ft: Ja, und zur eigentlichen Frage: Konkurrenz zwischen erstem und zweitem Mann?

Koitka: Im großen und ganzen habe ich es eigentlich immer so erlebt, daß zwar Konkurrenz vorhanden war, aber daß ich persönlich mit dem zweiten Torwart oder mit dem anderen ersten Torwart keine Probleme hatte.

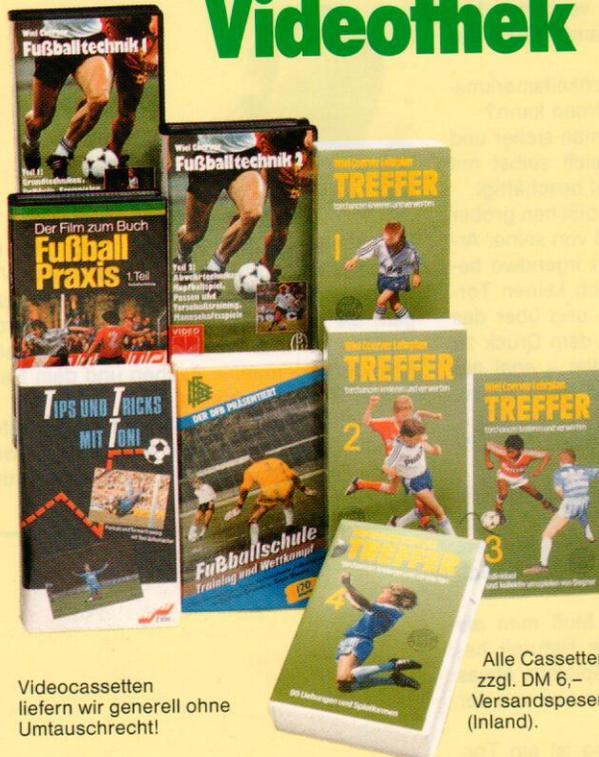
ft: Beobachtet man die Bundesligaszene, dann ist die Rollenverteilung nicht immer so klar. Kann man von Kollegialität mit gewissem Konkurrenzverhalten sprechen?

Kargus: Ja, der Idealfall ist Kollegialität mit fairem Konkurrenzkampf.

ft: Geben sich Torhüter im allgemeinen gegenseitige Hilfen?

Koitka: Ich meine, das hängt von der Zusammensetzung ab. Als ich mit 36 nach Hamburg ging, da war mir klar, daß ich irgendwann mal den zweiten Mann mache und dann entweder Golz spielt oder daß ein jüngerer, talentierter Torwart gekauft wird. Daß man denen versucht, zu helfen, das ist ganz klar; es wäre unfair, wenn man das nicht machen würde. Wenn die Reihenfolge klar ist, dann entstehen auch kaum Probleme. Das war ja z. B. damals mit dem Uli Stein auch so eine per-

Fußball-Videothek



Videocassetten liefern wir generell ohne Umtauschrecht!

Alle Cassetten zzgl. DM 6,- Versandspesen (Inland).

Coerver-Lehrplan „Treffer“

Torchancen kreieren und verwerten. Ein **Paket von 4 VHS-Videocassetten** mit jeweils einer Stunde Laufzeit sowie einem Lehrheftchen.

Teil 1: Ballgefühl und Geschick am Ball (50 Übungen und Wettkämpfe mit Ball)

Teil 2: Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Möglichkeiten)

Teil 3: Umspielen des Gegners

Teil 4: 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Technischschulung für das Schießen, Köpfen etc.)

Nur komplett lieferbar. Knapp 4 Stunden Laufzeit, VHS-System

DM 150,-

Der Film zum Buch Fußball-Praxis 1. Teil: Technischschulung

Ein erfolgreiches Buch (s. Fußballbibliothek, I.) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente, VHS-System

DM 49,-

Der DFB präsentiert: Bundesliga 86/87, 87/88 (je 120 Min.) - (o. Abb.)

Die VHS-Cassetten bringen jeweils in einmaliger Zusammenstellung:

- die schönsten Tore
- die spektakulärsten Spiele
- alle entscheidenden Spiele
- die deutschen Meister

Preis je Cassette, VHS-System DM 49,90

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 41!

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele

Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele, VHS-System, je Cassette

DM 68,-

DFB-Fußballschule

(D. Cramer/G. Bisanz):

Training und Wettkampf. Spezielle Videoerarbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten (Technik - Torwart - Verteidiger - Libero - Mann- und Raumdekung - Mittelfeldspieler - Sturmspitzen - Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen, VHS-System

DM 79,90

Tips und Tricks mit Toni (nicht mehr im Programm)

Herausforderung Mexiko (o. Abb.) Der offizielle FIFA-Film der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 in Mexiko. Ca. 86 Min., VHS-System

DM 59,-

Der Rekordmeister FC Bayern (o. Abb.)

Eine komplette Saison lang (1987) wurde der FC Bayern München auf Schritt und Tritt begleitet. 90 Min., VHS-System

DM 49,-

100 Jahre HSV (o. Abb.)

Die tollsten Tore. Die schönsten Spiele. Die packendsten Szenen. 60 Min., VHS-System

DM 49,-

philippa

sönliche Erfahrung für mich, die von den Medien hochgeputzt wurde. Wir haben nebeneinander in der Kabine gesessen, haben uns nebeneinander umgezogen, und wir haben miteinander gesprochen, wir standen nie Faust auf Faust gegeneinander und haben uns nirgendwo zerfleischt. Das ging hin und her. Der eine hat das gedruckt, was der Uli gesagt hat, der hat mir das erzählt bzw. ich habe es gelesen, dann kam der wieder an, „Hör mal, was ich so gelesen habe, usw.“. Und weil damals noch die Unerfahrenheit dazukam, hat man dummerweise darauf reagiert, und so ist das dann immer weiter Schritt für Schritt eskaliert. Der eine war zu stolz, zu dem anderen hinzugehen, und keiner wollte den ersten Schritt machen, bis dann eben der Happel dazwischengehauen hat und gesagt hat: „Paßt mal auf, entweder Ihr seid ruhig, oder Ihr müßt gehen, dann hole ich zwei neue.“ Ja, und dann überlegt man sich das. Aber es war wirklich im persönlichen Verhältnis nicht so, wie das nach außen hin von den Berichten her den Anschein hatte.

ft: Wie sieht es denn vor dem Hintergrund Ihrer Erfahrungen aus, bezüglich einer günstigen Konstellation zwischen erstem und zweitem Torwart: alt/jung, erfahren/unerfahren, Leistungsgefälle? Einiges ist ja bereits angeklungen?

Koitka: Also alt und jung, wobei der Junge zunächst auf der Bank sitzt, ist schon eine optimale Lösung.

Kargus: Ja, es kann auch umgekehrt sein, so wie es mit Illgner und mir beim 1. FC Köln war – wenn man eben bereit ist, den zweiten Mann zu machen.

ft: Dann sollte der Ältere aber den Zenit seiner Karriere überschritten haben!

Koitka: Ja, sonst wäre es nicht möglich; wenn man z. B. noch heiß ist, selbst zu spielen.

ft: Man kann beim Aufwärmen vor einem Wettspiel beobachten, daß sich die gegnerischen Torhüter die Bälle zuspieren. Ist das eine Sympathiegeste, oder...?

Koitka: Das hat sich so eingespielt.

Kargus: Ballgewöhnen, Gewöhnen an den Spielball.

ft: Zumal die Torhüter ja nicht in direkter Konkurrenz zueinander stehen, indirekt natürlich schon.

Koitka: Ja richtig, aber ein Pfaff hat sich immer sofort abgewandt, ist in sein Tor gelaufen und hat das also immer vermieden.

ft: Gibt es eigentlich für den Torhüter das „ideale Alter“?

Koitka: Ab 26, 27 kann man das Alter ansiedeln; da lernt man, daß man ganz entscheidende Situationen anders sieht, auch anders erkennt und auch anders handelt.

ft: Welche leistungsbestimmende Rolle spielt denn überhaupt die Erfahrung?

Koitka: Ja, sie hat sicherlich eine ganz entscheidende Bedeutung.

Kargus: Erfahrung ist nicht immer mit Jahren gleichzusetzen, sondern auch auf welchem Niveau man national oder international spielt.

ft: Wie bei Illgner, wenn dessen Karriere so weiter verläuft, dann wird er mit 25 einen anderen Erfahrungshorizont als gleichaltrige Kollegen haben.

Koitka: Wobei die Erfahrung mit Sicherheit in erster Linie in den psychischen Bereich reinspielt.

Kargus: Das Verarbeiten des Erlebnisses, in einem Stadion vor 80000 Zuschauern zu spielen, ist ein wichtiger Gesichtspunkt.

ft: Der Torhüter als Führungspersönlichkeit, Antreiber, Spiellenker. Wo liegen Möglichkeiten, wo liegen Probleme? Beispiel: Toni Schumacher; nennen Sie mir mal einen ruhigeren Typ als Gegenbeispiel.

Kargus: In den oberen Regionen würde ich mal sagen, Dino Zoff.

Koitka: Ja, Helmut Rohleder damals, das war auch so ein Ruhiger.

ft: Und Antreiber, Spiellenker?

Kargus: Also Antreiber weniger, ich beurteile den Torhüter eigentlich als wichtiger für den Bereich, wenn der Gegner am Ball ist, daß er dann natürlich auch lautstark und aggressiv mitspielt. Für den eigenen Angriff kann er sicherlich mit einem gezielten Abwurf etwas machen – aber ansonsten ist er beschränkt in seinen Möglichkeiten.

ft: Wie kann der Torhüter dem Spiel taktische Impulse geben?

Koitka: Durch Angriffseinleitung, zielgenaue weite Abwürfe und je nach Situation auch Abschlüsse, durch Anweisungen an die Mit-

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster
Bestellungen aus der Schweiz an: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

12er-Mappe DM 13,80
Versandspesen DM 3,- je Sendung, ab 5 Mappen spesenfreie Lieferung.



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/84) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1991 (12 Hefte) im Inland DM 61,20, im Ausland DM 64,80, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. **Sammelmappen ft**

___ Expl. (Titel abkürzen)

___ Expl.

___ Expl.

___ Expl.

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

spieler und durch Zusammenarbeit mit dem Libero und dann noch bei Freistößen, Eckstößen und auch bei der Abseitsfalle mit Dirigieren.

ft: Inwieweit ist der Torhüter Chef bei Eckstößen und bei Freistößen in Tornähe?

Kargus: In einer guten Abwehr sollte er es sein, in Zusammenarbeit mit einem wichtigen Spieler, meistens dem Libero.

ft: Toni Schumacher ist ein „110prozentiger“, der immer gewinnen will und auch im Training nicht verlieren kann. Ist das auch Ihre Einstellung?

Koitka: Verlieren bedeutet, daß ich ein paar reinkriege, und welcher Torwart kassiert schon gerne Treffer. Man steckt es im Training vielleicht leichter weg, aber es ärgert auch dann.

ft: Es gibt Feldspieler, die haben 2:4 verloren, gehen duschen und dann zur Tagesordnung über.

Kargus: Auf diese Spieler kann der Torwart einen gewissen Erziehungsprozeß ausüben, indem er ihnen beibringt, daß sich seine Trainingsbesessenheit auch auf Feldspieler übertragen läßt, und das gilt auch für den Wettkampf.

Koitka: Nur meistens ist es ja so, ich habe das am eigenen Leib erfahren, irgendwie fühlen sie sich da auf den Schlips getreten, gehen zum Trainer oder zum Präsidenten, weinen sich da aus: „Der schreit mich da an“ oder so was. Dann wird man noch gebeten, möglichst die Tonlage zu ändern. Man muß wissen, wie der andere das meint, und es dann wegstecken.

ft: Profitiert der Torhüter, wenn er auch als Feldspieler im Training eingesetzt wird?

Koitka: Ja klar. Man kann sich in bestimmte Situationen besser reinversetzen und dann eben entsprechend handeln. Ich glaube schon, daß es wichtig ist, daß man nicht nur permanent im Tor steht, sondern daß man auch mal eine Einheit als Feldspieler mitmacht. Man lernt immer dazu, genauso wie ein Feldspieler sich mal ins Tor stellen sollte, um sich in Situationen des Torhüters versetzen zu können. So etwas kann immer nur von Vorteil sein, man bringt dann auch für die Probleme oder Fehler des anderen mehr Verständnis auf.

ft: Kommen wir zum Bereich Training. Stellen Sie Besonderheiten in der Zusammenarbeit zwischen Trainer und Torhüter fest?

Kargus: Ich glaube, der Idealfall wäre der, wenn der Torwart einen Vertrauensbeweis des Trainers spürt, weil der Trainer sich bewußt ist, daß er mit dem Torwart einen hat, der sich eben in einer besonderen psychischen Konstellation befindet.

ft: Bestimmt der Torhüter wesentlich stärker als der Feldspieler sein Training auch mit?

Kargus: Wenn ich da auf meine 17, 18 Jahre Praxis zurückschaue, ist das Urteil im Prinzip vernichtend, weil die Trainer sich mit dem Torhütertraining zu wenig beschäftigen und zu wenig Ahnung haben.

ft: Wenn ich da nicht ganz so sattelfest bin, wäre es doch geradezu geboten, daß ich den Torhüter viel stärker in die Trainingsplanung mit einbeziehe.

Kargus: Natürlich, aber wie gesagt, in der Praxis wird es nicht unbedingt so gehandhabt.

ft: Wenn der Cheftrainer das Torhütertraining nicht übernimmt, ist das ein Manko?

Kargus: Nein, überhaupt nicht, das Torhütertraining sollte jemand durchführen, der Ahnung davon hat. Und das Problem sehe ich darin, daß viele, die dem Torhüter zwischen durch 10 links und 10 rechts draufschießen, meinen, daß sie dann Torwarttraining machen.

ft: Gibt es bezüglich des Individualtrainings beim Torhüter besondere Schwerpunkte?

Koitka: Schwerpunkte in der Richtung, daß man an bestimmten Problemsituationen und Schwachstellen intensiver arbeitet, z. B. Beherrschung des Strafraums bei Flanken usw. Sonst insgesamt gesehen, ist der ganze Aufbau ja weitgehend derselbe: Reaktion, Beweglichkeit, Gewandtheit, dann die speziellen Sachen. Und hier sollte der Torwart ruhig seine Vorstellungen einbringen.

ft: Wird das Torhütertraining auch auf den nächsten Wettkampf abgestimmt?

Kargus: Ja, im oberen Bereich. Wenn man z. B. gegen die Briten spielt, daß dann z. B. überwiegend hohe Bälle gespielt werden. Aber daß der Trainer vorgibt, nächste Woche kommt dieser oder jener Stürmer und der spielt z. B. geschnittene Bälle, das berücksichtigt man in der Regel nicht.

ft: Gibt es nicht doch bestimmte Spieler, wie z. B. früher Mittelstürmer Hrubesch, auf die man sich besonders einstellt?

Kargus: Na ja, ich glaube, das hat man schon

im Hinterkopf, daß man sich eben bei den Mannschaften, die man kennt, auf gewisse Eigenarten einstellt. Aber, ich meine, so mit sturen Aufzeichnungen ist da auch nicht gedient, dazu ist der Fußball zu variabel.

ft: Was kann man einem jungen Torhüter raten, wie er sich bei Eckbällen Respekt gegenüber den gegnerischen Angriffsspielern verschaffen kann?

Kargus: Durch gute Aktionen vorher. Wenn er einige Male energisch rausgeht. Aber, wenn man sich nur Respekt verschaffen will und haut dem Stürmer nur auf die Birne und trifft den Ball nicht, dann ist der Respekt dahin.

ft: Führen Torhüter in der Regel eine spezifische Gymnastik durch?

Koitka: Ganz bewußt speziell habe ich es nicht gemacht.

Kargus: Ja doch, weil in die gymnastischen Übungen der Oberkörper stärker einbezogen wird als bei den Feldspielern. Ich halte das für wichtig.

ft: Jupp Koitka, wie steht es denn mit Gymnastik beim Aufwärmen?

Koitka: Innerhalb des Aufwärmprogramms gehört sie zum Torwarttraining dazu.

Kargus: Mit der Zeit entwickelt man ein spezielles Programm.

ft: Hat im heutigen Torwarttraining das Krafttraining einen höheren Stellenwert als früher? Ich denke in diesem Zusammenhang an Bodo Illgner oder Gerald Ehrmann.

Kargus: Das jetzige Torwartspiel verlangt vom Torwart, daß er regelmäßige Krafttraining macht. Ich weiß noch, bei uns in der Anfangszeit war das ja geradezu verpönt. Aber es muß schon ausgewogen sein, in bezug auf das torwarttechnische Training und auf das Training mit der Mannschaft. Da muß man schon die richtige Mischung finden.

ft: Bodo Illgner wurde vorgeworfen, daß er durch das Krafttraining zwar athletischer geworden sei, daß er aber dadurch an Geschmeidigkeit verloren hätte.

Kargus: Also ich muß sagen, daß er sehr beweglich ist. Ich glaube, daß er das Manko hat, daß aufgrund der Größe und der Muskulatur viele Aktionen einfach nicht so geschmeidig aussehen.

ft: Er arbeitet ja wohl auch mit einer Gymnastiklehrerin zusammen?

Kargus: Ja, er macht Aerobic.




Internationale Fußballturniere 1991

PFINGSTEN:	Frankreich Spanien Hamburg	1. ATLANTIK-CUP / Bordeaux 8. INTERN. PFINGSTTURNIER / Malgrat 1. HUMMEL-POKAL
SOMMER:	Spanien Bonn	5. COPA CATALUNYA / Barcelona 2. CAPITAL-CUP
HERBST:	Spanien	6. HERBSTTURNIER / Malgrat de Mar 7. HERBSTSPORTWOCHE / Sant Vicenc

Fordern Sie kostenlos unsere **EINZELAUSSCHREIBUNGEN** an.

Komm mit Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH, Tel. 02 28/46 70 67, Fax 02 28/46 58 77, 53 Bonn 3, Postfach 30 05 67

Wir suchen qualifizierte Schiedsrichter und Referenten für Öffentlichkeitsarbeit






Fußballturniere – Trainingslager – Vereinsreisen
Deutschland – Spanien – Italien – Jugoslawien
z.B. 1 Woche Costa Brava / Spanien 7 Ü/HP/DZ ab

299.– DM

INFO zum Nulltarif 0130-3930



Am Johanneskreuz 2-4
53000 Bonn 1

ft: Rudi Kargus, Sie galten als „Elfmeter-töter“. An der Reaktion kann es nicht gelegen haben, denn wir wissen aus Untersuchungen, daß es bei der kurzen Distanz nicht möglich ist, aufgrund der Reaktionszeit Elfmeter zu halten. Wo liegt der Schlüssel für Ihren Erfolg?

Kargus: Ja, die Reaktion ist nicht alleine das Entscheidende. Also ich habe festgestellt, daß es entscheidend ist, daß man die Bewegung, die man macht – und eigentlich macht jeder Torwart vorher eine Bewegung –, daß die genau auf die Zehntel- oder Hundertstel-sekunde stimmen muß, der Zeitpunkt, um den Stürmer wirklich irgendwie zu täuschen. Ich habe auch immer versucht, den Schützen zu verleiten, daß er da hinschießt, wohin ich es haben will. Wenn jetzt einer kam, der blind in die andere Ecke getroffen hat, dann habe ich eben verloren. Also ich habe mich kein einziges Mal irgendwie am Anlauf oder am Stand-bein orientiert. Ich habe immer, wenn der Schütze angelaufen ist, gewußt, was ich mache. Und wenn ich das zum richtigen Zeit-punkt gemacht habe, und er hat noch ge-guckt, dann hat es geklappt.

ft: Was heißt gemacht? Haben Sie die Schüt-zen durch Pendeln mit dem Oberkörper ver-leitet?

Kargus: Ich habe dem Schützen eine Seite angeboten. Das kann man natürlich direkt machen, indem man zur anderen Seite geht. Man kann aber eigentlich auch so ein Doppel-spiel machen, daß man zuerst in die Ecke geht, wo man auch nachher reingeht, dann noch mal rüber.

ft: Rudi, also Sie haben überhaupt nicht Blickkontakt mit dem Schützen gesucht oder darauf geachtet, wo er hingeguckt hat, wie er sich den Ball hinlegt etc., oder ist das peri-pher mit aufgenommen worden?

Kargus: Das schon, eigentlich bis zu dem Moment, wo er anläuft. Wenn der angelaufen ist, war für mich die Entscheidung schon gefallen.

ft: Wie sieht es bei Ihnen aus, Jupp Koitka?

Koitka: Also meine Meinung ist, daß da viel Glück zu gehört. Ich glaube schon, daß der Rudi in der Vergangenheit, in der er die vielen Elfmeter gehalten hat, daß er da auch eine

ganz gehörige Portion Glück hatte. Denn einen Täuschungsversuch zu machen, ist sicherlich gut; aber ich bin mir nicht so sicher, ob das der Grund dafür ist, daß er so viele Elfmeter halten konnte. Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, und da habe ich einige halten können, daß ein Rechtsfußler eher in meine rechte Ecke, ein Linksfußler eher in die linke Ecke schießt. Das war prozentual so 60 bis 70 Prozent. Darauf habe ich in der letzten Zeit dann geachtet und habe dann auch Erfolg gehabt, muß ich sagen.

ft: Rüdiger Vollborn von Leverkusen macht so windmühlenflügelartige Bewegungen.

Kargus: Ich glaube, daß er das einfach macht, um mal was anderes zu bringen, damit der Schütze anläuft und etwas sieht, was er noch nicht gesehen hat.

ft: Und dadurch etwas abgelenkt ist?

Kargus: Vielleicht gelingt es ja.

Koitka: Produkt psychologischer Zusammen-arbeit soll das sein, habe ich gehört.

ft: Sicher ist da auch eine ganze Portion an-gewandte Psychologie im Spiel, und wenn man einmal den Nimbus des „Elfmeter-töters“ hat ...

Koitka: Ja, das ist der Punkt, der ganz ent-scheidend für mich ist. Der Rudi hatte so viele gehalten, daß sich schon alle Spieler mit schweißnassen Händen den Ball hingelegt haben.

Kargus: Ich habe so eine Phase gehabt, da habe ich mal in einer Saison, ich glaube vier Elfmeter gehalten, und dann habe ich auch diese drei Jahre unheimlich viel gehalten, weil zum einen vielleicht der Schütze nervös war und zum anderen ich auch irgendwie daran geglaubt habe, daß ich den Elf-meter halte. Und dann war die Serie wieder abgerissen, und dann habe ich drei Jahre keinen gehalten. Da habe ich mir auch schon beim Anlauf gedacht: „Du hältst ihn nicht.“

ft: So wie der Sepp Maier ja auch kaum einen gehalten hat.

Kargus: Also, da ist irgendwo schon ein psy-chisches Phänomen und Glück dabei.

Koitka (zu Kargus): Wärscht du damals gerne ins Tor gegangen beim Elfmeterschießen im

Europameisterschaftsendspiel 1976 gegen die CSSR?

Kargus: Ich muß sagen ja, weil es die Situa-tion ist, wo man absolut nichts zu verlieren hat.

ft: Haben Sie Buch geführt über Schützen etc.?

Koitka: Also ich nicht.

Kargus: Ich habe zumindest damit angefan-gen, als ich mal so ein paar gehalten hatte. Dann habe ich mir das immer aufgeschrie-ben. Aber es bleibt immer auch eine Spekula-tion, und es gehört auch immer irgendwo Glück dazu.

ft: Befürworten Sie, daß Torhüter sich syste-matisch Aufzeichnungen über Standardsitua-tionen von gegnerischen Mannschaften ma-chen?

Koitka: Ich habe es zwar nicht gemacht, ich halte es aber inzwischen aufgrund neuer Er-fahrungen für angeraten, wenn man das eine oder andere doch irgendwo festhält.

ft: Wir kommen zum Abschluß an der Frage nicht vorbei: Warum können Torhüter auf-grund ihrer Position und Rolle später keine guten Trainer sein?

Kargus: Ja, das ist unverschämt.

ft: Die Frage soll auch provozieren.

Koitka: Leider trifft es ja wohl zu, wenn man mal die Torhüter nimmt, die Trainer waren.

ft: Aber doch wohl eher zufallsbedingt?

Koitka: Ja, ich glaube, daß es zuwenig Torhü-ter gibt, die Trainer geworden sind, um Ver-gleiche ziehen zu können zu der Masse von Feldspielern als Trainer. Und die, die es ge-worden sind, hatten – wie gesagt – leider wenig Erfolg. Es sind ja nur zwei, die aktuell in der Bundesliga arbeiteten.

Kargus: International fällt mir noch Dino Zoff ein.

Koitka: Im Grunde ist es ein Klischee wie mit dem „Linksaußen“.

ft: Wir danken für das Gespräch und wün-schen für die zukünftige Trainertätigkeit viel Erfolg.

Nationalmannschaften vertrauen auf TS-Medical-Bandagen

bei **die blauen mit dem VULKAN**

- ★ instabilen Bändern
- ★ Leisten- und Oberschenkelzerrungen
- ★ Rückenbeschwerden
- ★ Überlastungen von Muskeln, Sehnen und Bändern

zum **Schutz vor Unterkühlungen**

Kostenlose Information über das Gesamtprogramm durch

AET-GmbH

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbautraining,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- dämpfen äußere Einwirkungen,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
- beschleunigen den Heilungsprozeß

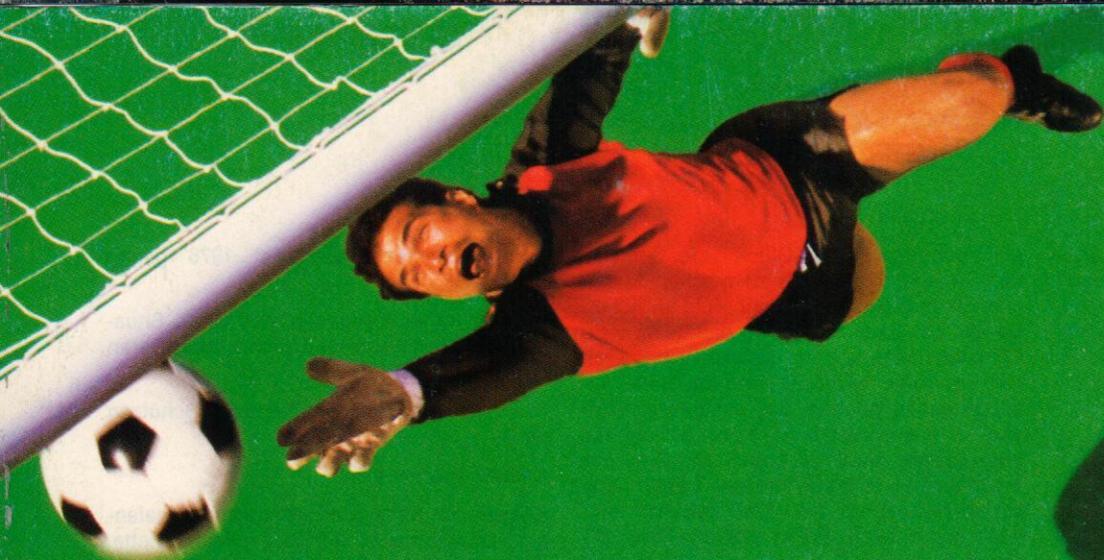
Postfach 133 PV, 8309 Au/Hallertau
Tel. 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Hüft-Obersch.-Bandage lang (3091)



Komm, spür den Unterschied



Wer beim Sport von sich selbst das Optimum verlangt, verlangt das auch von seinem Sportgetränk. Deshalb Isostar: Die wissenschaftlich erforschte Isostar-Optimal-Struktur gibt deinem Körper schnell und gezielt die Leistungsfähigkeit, die er braucht, um sein Bestes zu geben. Isostar wirkt schnell und gezielt – für deine körperliche Höchstleistung.

NEU isostar
optimal
struktur



Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöcher.