

Altersgerechtes Torwart-Training mit Anwendung der Rückprallwand für E- und F-Junioren

von Michael Jürgen, TW-Trainer SV Werder Bremen

Torhütertabwehrtechniken

Fangtechniken

Halbhohe Bälle auf den Mann

(Bälle, die relativ genau in Hüft- und Bauchhöhe auf den Torhüter zu kommen)

- mit dem ganzen Körper hinter den Ball
- dem Ball Arme und Hände weit entgegenstrecken
- Ellenbogen eng aneinander
- erster Kontakt mit dem Ball erfolgt durch die Arme, den Oberkörper über den Ball bringen, die Hände umschließen den Ball
- locker bleiben

Häufige Fehler

- zu weiter Grätschstand
- Ellenbogen zu weit auseinander

Hohe Bälle auf den Mann

(Bälle, die relativ genau in Brust- und Kopfhöhe auf den Torhüter zukommen)

- den Ball immer am höchstmöglichen Punkt und vor dem Körper mit gestreckten Armen fangen
- die Hände öffnen und die Finger spreizen (Dreieck Daumen- Zeigefinger)
- im Moment des Ballkontakts mit den Händen nachgeben
- Ball zur Brust ziehen und sicher umfassen

Häufige Fehler

- der Torhüter fängt den Ball nicht vor, sondern neben dem Körper

Flache Bälle auf den Mann

(flache Bälle die genau oder etwas seitlich versetzt auf den Torhüter zukommen)

- möglichst hinter den Ball kommen. Wenn genug Zeit ist, mit schnellen kurzen Seitwärtsschritten
- tiefe Grätschstellung
- dem Ball mit gestreckten Armen und Händen entgegenkommen
- die Hände öffnen, die Ellenbogen eng aneinander
- den Ball vor dem Körper sichern

Häufige Fehler

- Ellenbogen so weit auseinander, dass der Ball leicht durchrutschen kann

Flache Bälle in die Ecke

(flache Bälle die in die Ecke gespielt werden)

- Zwischenschritt zur Seite und dann im kleinen Winkel nach vorne abdrücken
- Arme sind fast gestreckt
- Pfostennahe Schulter zeigt leicht nach vorne
- Ball fest umschließen
- Untere Bein ist gestreckt und das obere Bein schützt den gesicherten Ball

Häufige Fehler

- die Torhüter fallen nach hinten, vergrößern dadurch den Einschusswinkel und erreichen den Ball nicht

Hohe Bälle in die Ecke

(hohe Bälle, die in die Ecke geworfen oder geschossen werden)

- Zwischenschritt zur Seite und dann im kleinen Winkel nach vorne abdrücken
- Arme sind gestreckt
- Pfostennahe Schulter zeigt leicht nach vorne
- nach erreichen des Balles erst sichern dann wieder mit dem Sprungbein landen (bedeutet weichere Landung)
- nun wieder vollständige Sicherung. Untere Bein lang und das obere Bein schützt den gesicherten Ball

Häufige Fehler

- die Torhüter fallen nach hinten, vergrößern dadurch den Einschusswinkel und erreichen den Ball nicht
- die Torhüter übergreifen