praktische Tips für Torhüter

- Sorge immer für eine gute Vorbereitung!
- Informiere Dich über die spezifischen Eigenheiten Deiner Gegenspieler: Wie treten sie Freistöße und Elfmeter? Wie sind die Schußqualitäten?
- Kontrolliere die Wettkampfkleidung, die Hand- und Fußballschuhe sowie alle anderen Utensilien, bevor Du sie in die Tasche packst.
- Höchste Konzentration ist geboten!
- Wähle das für Dich beste und stets unveränderte Aufwärmtraining – ganz gleich, ob es sich um ein Punktspiel oder um ein leichtes Freundschaftsspiel handelt.
- Sei hellwach vom Anpfiff an.
- Reagiere auch dann noch auf den Ball, wennn Du glaubst, daß ein Regelverstoß vorausgegangen ist. Die Gefahr ist erst dann gebannt, wenn Du den Ball hast oder er im Tor- oder Seitenaus landet.
- Der Schiedsrichter entscheidet. Vergeude Deine Konzentration nicht durch fruchtlose Proteste.
- Geh dem Ball immer entgegen, überall können Gegner lauern.
- Plaziere Deinen Körper zwischen Ball und Tor, das gibt doppelte Sicherheit.
- Wirke selbstsicher! Nervöses und unruhiges Verhalten überträgt sich auf die Mitspieler.
- Hast Du Dich erstmal entschlossen, Dein Tor zu verlassen, marschiere los und zweifle nicht, denn zögerst Du, ist Dir der Gegner immer einen Schritt voraus.
- Stell Dich auf die Witterungs- und Platzbedingungen ein. Ein nasser, glatter Ball ist schwerer zu parieren als ein stumpfes, trockenes leder. Scheue jedes Risiko!
- Einfache Bälle gibt es nicht! Jeder Ball erfordert Deine

ganze Aufmerksamkeit.

- Halte sachlich! Unnötig spektakuläre Aktionen wirken sich immer nachteilig aus.
- Organisiere Deine Abwehr mit kurzen und deutlichen Anweisungen.
  Die Verantwortung trotz einer Verletzung zu spielen, liegt bei Dir (zumindest im Seniorenbereich).
- Führe die Abstöße selber aus, denn das gehört zu den Aufgaben eines Torwarts.