

Torwartprofil

technische Grundlagen

- Bälle fangen
- Bälle fausten
- Bälle werfen
- nach Bällen hechten
- springen
- Ballkontrolle mit dem Fuß
- dribbeln
- um- und überspielen

konditionelle Grundlagen

- Beweglichkeit
- Reaktionsvermögen
- Koordination
- Schnellkraft
- Sprungkraft

taktische Grundlagen

- Abwehr organisieren
- Stellungsspiel
- Strafraumbeherrschung
- Standardsituationen
- Zweikampfstärke 1:1

psychische Grundlagen

- Konzentration
- Einsatzbereitschaft
- Risikobereitschaft
- Selbstsicherheit

- Ausgeglichenheit
- Antizipation
- Streßbewältigung (Spiele werden bekanntlich im Kopf entschieden!)

spielkreative Fähigkeiten

- Absicht der Mit- und Gegenspieler erraten
- sich zeit- und situationsgerecht in das Spielgeschehen einschalten
- Laufwege der Spieler einschätzen können
- Blick auf Spielsituationen entwickeln

Bei genauer Betrachtung des Profils wird deutlich, dass der [Torwart](#) nichts anderes ist 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 Einbindung des Torhüters in komplexe Trainingsformen mit den Feldspielern ist angesagt.

Viele [Trainer](#) wissen aus eigener sportlicher Erfahrung wenig über Torwarttechnik und –taktik. Diese Wissensdefizite führen dazu, dass richtige Grundsituationen des Torhüterspiels im Training durch Bewegungsabläufe nicht transparent gemacht werden und taktisch notwendige Hinweise unterbleiben.

So sollte zum einen [Torwarttraining](#) mit dem Mannschaftstraining möglichst häufig verbunden werden, zum anderen sollte der Torwart im Individualtraining nicht nur vom [Trainer](#), Co-Trainer, Ersatztorwart oder Defensivspieler geschult werden, er sollte auch immer wieder mit Offensivspielern zu tun haben, damit er sich wie in der Spielrealität mit einem „echten“ Gegenspieler auseinandersetzen muss. Und schließlich kann der Torhüter als

Feldspieler mitwirken, wobei die Rolle des Angreifers für ihn interessant ist, weil er dabei die Reaktionen seiner Kollegen erfahren und erleben kann.

Abschließend darf festgestellt werden, dass die Ausbildung des Torwarts möglichst vielseitig anzulegen ist, damit er seiner Rolle als zumeist letzter Spieler vor dem eigenen Tor gerecht werden kann. Daher muss das [Torwarttraining](#) direkt in das Mannschaftstraining eingebaut werden und der [Torwart](#) zur Entwicklung seiner spielerischen Fähigkeiten und zur Einbindung in die Spielweise des Teams möglichst oft mit der Mannschaft trainieren. Zwar behält das Individualtraining auch weiterhin seinen Stellenwert, muss aber im Sinne der neuen Zielsetzung Übungszeiten an das mannschaftliche und wettspielerorientierte Training abtreten.