

altersgemäße Grundsätze des Torwarttrainings

Bambini / F-Jugend / E-Jugend (4 bis 10 Jahre)

Die hier zusammengefaßten Altersstufen der ersten Lernphase weisen naturgemäß Unterschiede auf. Das kann dem Alter, am Eintritt in den Sportverein bzw. am ersten Kontakt mit dem Sport sowie am Entwicklungsstand des jeweiligen Kindes liegen. Obwohl die Leistungsunterschiede bei Kindern groß sind, besitzen sie alle einen ähnlich stark ausgeprägten Spieltrieb. Dieser wird im Fußball durch Bewegungsformen mit dem Ball befriedigt. Mit viel Fantasie erlernen die Kinder die motorischen Grundeigenschaften wie Laufen, Springen, Werfen und Fangen. Im Alter zwischen ca. 4 bis 10 Jahren werden die ersten Erfahrungen im Umgang mit dem Fußball gesammelt. Die Kinder versuchen, die Eigenschaften ihres Spielobjekts einzuschätzen. Ihre Ich-Bezogenheit sollte beachtet werden, die sich im Spiel zwischen Ball und Kind äußert. Deswegen sollte im Training für jedes Kind ein Ball zur Verfügung stehen. In diesem Alter kann noch kein Kind speziell als Torwart bestimmt werden, vielmehr sollten alle Kinder diese Position mit den entsprechenden Übungen des Passens, Schießens und Stoppens durchspielen.

D-Jugend (10 bis 12 Jahre)

Dies ist das ideale Lernalter, was wir ja bereits an anderer Stelle ausreichend festgestellt haben. Jetzt sollten die technischen Fertigkeiten besonders gefördert und geschult werden. In diesem Alter werden die durch die Trainingsaufgaben gesetzten Reize von den Kindern neugierig angenommen und

aufgrund der guten geistigen und körperlichen Aufnahmefähigkeit schnell umgesetzt. Es werden auch bereits taktische Maßnahmen ergriffen, um im Wettkampf zu bestehen. Wie von der Schule her gewohnt, sind die Kinder bereit, kurzen Anweisungen des Trainers zuzuhören. Da ihre Zielorientierung, als Mannschaft zu gewinnen, bereits ausgeprägt ist, werden ihnen gruppendynamische Aufgabenstellungen verständlicher. Der Ball als Spielobjekt steht im Vordergrund und wird mit viel Geschick behandelt. Dieses Geschick sollte der Trainer durch Aufgabenstellungen, die außerhalb des Trainings durchgeführt werden können, fördern. Er hat bei dieser Altersgruppe eine besondere Vorbildfunktion. Durch das Vormachen des Trainers und das Nachmachen der Kinder können gute Lernerfolge erzielt werden. Für den Torwart ist dies der richtige Zeitpunkt für eine Spezialisierung. Man sollte ihm jetzt ein zusätzliches Training anbieten, wobei er nach wie vor am Mannschaftstraining teilnehmen muß.

C-Jugend (12 bis 14 Jahre)

In diesem Alter kommen die jungen Sportler in die puberale Entwicklungsphase, und es entsteht ein Interessenkonflikt zwischen Sport und anderen Freizeitaktivitäten. Durch die Sexualreife und die damit einhergehenden Spannungen entstehen häufig Konflikte im Elternhaus oder in der Schule. Die Jugendlichen berechnen immer mehr ihr Handeln und wägen Vor- und Nachteile ab. Diese Veränderungen spiegeln sich auch in den Leistungen im Fußball wider. Der Trainer hat besonders bei dieser Altersgruppe auf ein interessantes und abwechslungsreiches Training zu achten, um die Spieler von ihren inneren Spannungen und Problemen abzulenken. Die Entwicklungsphase des Lernalters für Techniken läuft aus. Nun gewinnen die konditionellen Gesichtspunkte mehr an Bedeutung. Der Trainer muß in diesen Bereichen Reizpunkte setzen und immer praxisbezogener spielen lassen. Dadurch lernen die Jugendlichen ihre Stärken und Schwächen abzuschätzen. Neben der Techniks Schulung ergeben sich nun für den Torwart neue

Trainingsschwerpunkte wie Kraft, Koordination, Beweglichkeit usw. Er baut in diesem Alter oft eine persönliche Beziehung zu seinem Trainer auf, die dieser durch Gespräche intensivieren kann.

B-Jugend (14 bis 16 Jahre)

Zwischen 14 und 16 Jahren werden die Sexualmerkmale weiter ausgeprägt und der Jugendliche findet seine eigene Identität. Er kann nun seinen Standpunkt vertreten und begründen. Der Trainer muß die neue Situation berücksichtigen. Der Jugendliche ist jetzt im Bereich der motorischen Lernfähigkeit begrenzt. In diesem Alter ist es schwierig, neue Techniken zu erlernen. Meist werden die bestehenden gefestigt und weiter automatisiert. Konditionell ist der Jugendliche jetzt meist bereit, viel Einsatz zu bringen. Jedoch sollte seine körperliche Entwicklung, beispielsweise das Längenwachstum, beachtet werden. Im kognitiven Bereich ist für die Taktik eine sehr gute Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit vorhanden. Auch die Kritikfähigkeit kann verstärkt geschult werden. Dies ist die Zeit, in welcher der Sportler die ersten Zukunftsabsichten ausspricht, worauf der Trainer reagieren muß. Das Training des Torwarts ist nun in erster Linie darauf ausgerichtet, dessen Schwächen abzubauen. Auch muß er jetzt im taktischen Bereich verstärkt geschult werden. Wenn es dem Jugendlichen mit seinem Wunsch, Torwart zu sein, ernst ist, sollte ihm der Trainer nach und nach immer mehr Einsatz abverlangen.

A-Jugend (16 bis 18 Jahre)

In dieser Phase sind die Wachstumsvorgänge im menschlichen Körper nach und nach abgeschlossen. Die körperliche Leistungsfähigkeit des Jugendlichen erreicht mit Ausnahme der Maximalkraft und Schnelligkeitsausdauer das Niveau des Erwachsenen. Durch die endgültige Ausprägung und Verfestigung der geistigen und psychischen Fähigkeiten kann jetzt die

sportliche Spezialisierung eingeleitet werden. In diesem Alter unterscheidet sich das Torwarttraining für die Jugendlichen kaum von dem für Senioren. Beide Altersgruppen können die Übungen gemeinsam durchführen. Das taktische Verhalten wird weiter geschult. Im Training werden immer individueller Inhalte angeboten, wobei der Jugendliche nun selbst sagen sollte, was er gerne trainieren möchte. Bei den 16- bis 18jährigen fällt auch die Entscheidung über ihren weiteren sportlichen Werdegang. Wenn der Trainer mit diesem Problem konfrontiert wird, sollte er dem Betreffenden offen und ehrlich seine Meinung sagen.