

Torwarttechniken

Technik	Kriterien	Fehlerquellen
Grundstellung	• Beine schulterbreit stellen • Knie leicht gebeugt • Körpergewicht auf den Fußballen • Arme angewinkelt • Körper anspannen • Blick auf den Ball bzw. die Spielsituation gerichtet	• Bein- / Fußstellung zu eng • Fußstellung zu weit (führt zum Tunneln) • Oberkörper zu aufrecht oder Knie durchgedrückt (verlängert Reaktionszeit) • Körpergewicht auf den Fersen
<u>Fangen</u> des Balles	• Oberkörper leicht vorbeugen • mit den Armen dem Ball entgegengehen • Finger weit spreizen und Daumen nach innen halten • bei Ballberührung diesen vor der Brust sichern	• dem Ball nicht mit den Armen entgegengehen • Oberkörper nicht hinter den Ball bringen
Aufnehmen des Balles	• Körper hinter den Ball bringen • Beine sind leicht gebeugt • Finger gespreizt • Oberkörper geht dem Ball entgegen • Ball aufnehmen und vor der Brust sichern	• Hände und Arme gehen dem Ball nicht entgegen • Beine sind zu weit geöffnet

<u>Fausten</u> des Balles	beidarmiges <u>Fausten</u>: • Fäuste mit der Innenfläche aneinandergelegt • breite Stoßflächen der Handrücken zeigen leicht nach außen • Ball entgegenlaufen und weit wegfausten einarmiges <u>Fausten</u>: • nur in Ausnahmesituationen anwenden • mit der Fingerfläche fausten, nicht mit der Handkante	• Ball statt oben nach unten fausten • Ball nicht entgegengehen
<u>Hechten</u> nach dem Ball	• Torwart stößt sich vom Boden ab • Körperspannung herstellen • im Flug Ball <u>fangen</u>, <u>fausten</u> oder ablenken • Landung über die Seite, Hüfte und Oberschenkel	• Hände nicht hinter dem Ball • keine Körperstreckung erreicht
Fußabwehr	• Wegschießen des Balles möglichst weit und risikolos • Ablenken des Ball Balles mit einem gestreckten Bein zur Seite	• Anschießen eines Feldspielers • verspätete Fußabwehr kann zum Preßschlag bzw. zum Foul führen • Ball wird flach abgewehrt

Ablenken des Balles	• kommt dort zur Anwendung, wo der Ball nicht mehr gefangen oder weggefaustet werden kann • zumeist ist eine volle Körperstreckung erforderlich • Ball wird mit der Handinnenfläche oder Fingerspitzen abgelenkt • Ablenkung erfolgt seitlich oder über das Tor	• volle Körperstreckung wird nicht erreicht • Härte des Schusses wird falsch eingeschätzt
Abstoß	• Ball liegt ruhig auf dem Boden • mit oder ohne Anlauf wird der Ball wieder ins Spiel gebracht • Standbein steht neben dem Ball • Ball in der Mitte mit dem Vollspann treten	• Standbein steht zu weit vor oder hinter dem Ball • Anlauf zum Abstoß ist unrhythmisch
Abschlag	• Torwart hält den Ball in Händen • Ball leicht vor dem Körper hochwerfen • fallenden Ball mit dem Vollspann schießen • genau hinter dem Ball stehen • Schußbein schwingt dem Ball nach • Oberkörper geht leicht nach hinten	• Ball wird zu nah am Körper hochgeworfen • Oberkörper ist zu weit über den Ball gebeugt • Ball wird nicht mit dem Vollspann getroffen • Gesamtbewegung verläuft unharmonisch

Abwurf	• Torwart steht leicht seitlich zur Wurfrichtung • Schulter zeigt in Wurfrichtung • entgegengesetztes Bein zeigt nach vorne • Ball seitlich über den Kopf mit Wurfarm werfen	• Torwart steht frontal zur Wurfrichtung • Gegenbein wird nicht vorangestellt
Zurollen	• Torwart rollt Ball flach zu Mitspieler • Zurollen des Balles empfiehlt sich nur bei kürzeren Entfernungen • Zurollen des Balles erfolgt aus der Geh- bzw. Laufbewegung	• Ball wird aus Hüfthöhe geworfen • schlecht geworfener Ball hoppelt über den Rasen und erschwert annehmendem Spieler die Ballkontrolle
Abspiel	• Torwart spielt den Ball mit dem Fuß zum Mitspieler • Paß erfolgt flach mit dem Innenspann • Paß wird über größere Entfernungen als Flugball gespielt	• mangelnde fußballerische Qualitäten • falsche Fußhaltung