

Torwarttraining

Der Torwart ist schon immer derjenige Spieler des Kaders gewesen, der im Training stark vernachlässigt wurde. Dies sollte man aber nicht machen, da er dann zum einen keine sportlichen Fortschritte macht und zum anderen persönlich demotiviert werden könnte. Der Schwerpunkt des Torwart-Trainings sollte am Anfang einer Woche liegen. Zwei Tage vor einem Spiel sollte der Torwart nicht mehr speziell in vollem Umfang trainiert werden.

Das torwartspezifische Training sollte immer in folgenden Phasen ablaufen, wobei die **Gesamtdauer 1 Stunde** nicht überschreiten sollte:

1. Warming Up (Dauer: ca. 10 – 15 Minuten)
2. Stretching (Dauer: ca. 5 Minuten)
3. Aufwärmen (Dauer: ca. 10 – 15 Minuten)
4. Geschmeidigkeit (Intensität: zwischen 5 und 10 Übungen)
5. Fangtechnik (Intensität: zwischen 5 und 10 Übungen)
6. Schnellkraft (Intensität: zwischen 5 und 10 Übungen)
7. Reaktion (Intensität: zwischen 5 und 10 Übungen)

Warming Up (Dauer: ca. 10 – 15 Minuten)

1. lockerer Lauf, bei dem die Knie abwechselnd rechts und links hochgezogen werden (Skipping)
2. Hüpfen von einem Bein auf das andere. Den Ball dabei über dem Kopf hin und her werfen.
3. Seitgalopp mit Seitenwechsel nach drei bis fünf Schritten. Dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen.
4. Aus dem Lauf heraus den Ball nach vorne fallen lassen und anschließend in die Hocke gehen. Der Ball wird dann

unmittelbar nach seiner Bodenberührung wieder gefangen.

5. Beine grätschen, Ball zwischen den Beinen durch führen (von vorne nach hinten und wieder zurück).
6. Beine grätschen, Ball in Form einer „8“ mit den Händen um die eigenen Beine führen.
7. Auf dem Rücken liegend wird der Ball mit getreckten Armen über dem Kopf gehalten. In Seitenlage begeben und den Ball mit dem Spann des Fußes berühren (beide Seiten ausführen).
8. Der Torhüter liegt seitlich auf dem Boden, der Partner oder Trainer steht an den Füßen des Torwarts und klemmt diesen zwischen seinen Beinen ein. Der Ball wird vom Trainer seitlich an der Hüfte gehalten. Der Torwart soll seitlich nach oben kommen und den Ball mit beiden Händen berühren (beide Seiten trainieren).
9. Aus dem lockeren Hopselauf heraus den Ball abwechselnd unter dem vorderen, angewinkelten Bein durchführen.
10. Den Ball im leichten Trab um die Hüfte kreisen. Richtungswechsel und Tempoänderungen einbauen.
11. Den Ball im langsamen Vorwärtslauf hochwerfen, hinter dem Rücken fangen und wieder nach vorne werfen.
12. Den Ball im Hopselauf mit ausgestreckten Armen in der Vorhalte fixieren. Schnellkräftig ein Bein nach oben führen und den Ball mit fast gestrecktem Bein auf Kopfhöhe treffen, danach anderes Bein.

Stretching (Dauer: ca. 5 Minuten)

Jeweilige Dehnung der einzelnen Muskeln von ca. 20 Sekunden.

Dabei niemals federn!

Man dehnt die einzelnen Muskeln immer in eine Richtung (von unten nach oben).

1. Fußgelenke:

Fuß anheben und abwechselnd in beide Richtungen kreisen lassen. Im Anschluß mit dem anderen Fuß durchführen.

2. **Waden:**

Körper leicht nach vorne beugen, ein Bein vor das andere stellen. Die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden drücken.

3. **Rückseite Oberschenkel:**

Ein Bein nach vorne, das zweite Bein knieend, Hände auf dem Oberschenkel ablegen. Kniegelenk durchdrücken (ausgestrecktes Bein)

4. **Vorderseite Oberschenkel:**

Auf die Knie setzen und ein Bein mit dem Fuß nach vorne absetzen. Der Fuß des anderen – zu dehnenden – Beins wird in Richtung Rücken gezogen.

5. **Außenseite Oberschenkel:**

Beine kreuzen, Hände in die Hüften, Oberkörper zur Seite des Fußes des hinteren Beins bewegen.

6. **Adduktoren:**

Grätschstellung der Beine, Oberkörper zur Dehnung des rechten Beins bzw. der dortigen Adduktoren nach links verlagern. Die Fußspitzen zeigen dabei nach vorne, beide Fußsohlen berühren komplett den Boden.

7. **Gesäß:**

Im Sitzen beide Beine nach vorne ausstrecken. Ein Bein anwinkeln und den Fuß, auf der anderen Seite des ausgestreckten Beins abstellen. Den Oberkörper in Richtung zu dehnendes Bein bewegen. Die Ellenbogen und die Hand drücken nun das angewinkelte Bein nach innen.

8. **Rücken:**

In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Knie mit den Händen halten. Den Oberkörper an den Knien nach oben ziehen und den Kopf zwischen die eigenen Knie legen, dort halten.

9. **Brust:**

Arm gewinkelt nach oben richten, Unterarm und Hand leicht gegen eine Wand bzw. den Pfosten legen. Druck gegen Wand / Pfosten ausüben, dabei den Oberkörper leicht nach vorne bewegen.

10. **Oberarm:**

Arm nach oben ausstrecken, abwinkeln und die Hand in Richtung Schulterblatt führen.

11. **Schulter:**

Hand mit ausgestrecktem Arm leicht gegen den Pfosten oder eine Wand drücken.

Bei einer Durchführung der einzelnen Übungen von 20 Sekunden kommt man auf eine Gesamtzeit bei 11 Übungen, von denen acht zweifach (rechts und links) ausgeführt werden müssen (bis auf Nr. 7, 8 und 9), auf eine Gesamtzeit von 400 Sekunden.

Aufwärmen (Dauer: ca. 10 – 15 Minuten)

1. Aufstellen von vier bis acht Hürden (Höhe altersabhängig). Die Hürden werden seitlich mit geschlossenen Beinen übersprungen. Dauer: 5 – 6 Durchgänge mit einminütiger Pause.
2. Unter einer Hürde durchkriechen, im Anschluß einen halbhoch geworfenen Ball fangen.
3. Überspringen einer Hürde mit anschließendem Sprung zum flach geschossenen Ball.
4. Überspringen einer Hürde mit Hechtrolle vorwärts und anschließendem Sprung zum halbhoch geschossenen Ball.
5. Der Torwart springt über eine Hürde, kriecht sofort wieder darunter durch und hechtet danach zu einem flach geschossenen Ball.

Geschmeidigkeit (Intensität: zwischen 5 und 10 Übungen)

1. Grätschstand eines anderen Torwarts bzw. Spielers. Der zu trainierende Torwart kriecht zwischen den Beinen durch und führt direkt danach einen Bocksprung über den

Rücken des Trainingspartners aus.

2. Im Stehen hält der Torwart einen Ball hinten über dem Kopf. Den Ball läßt er fallen, um ihn mit vorgebeugtem Oberkörper möglichst vor dem Auftitschen zwischen seinen Beinen fängt.
3. Im Grätschstand den Ball zwischen den Beinen nach hinten durchführen. Von dort den Ball nach oben werfen, um ihn dann oberhalb des Kopfes wieder zu fangen.
4. Es wird ein Kreis aus acht Bällen mit einem Durchmesser von acht Metern gebildet. Der Torwart steht mitten in diesem Kreis und hechtet jetzt im Uhrzeigersinn von dort zu jedem Ball. Nach jedem Hechtsprung kehrt er wieder in die Mitte zurück. Die Übung wird mit höchstmöglicher Geschwindigkeit in beide Richtungen absolviert.
5. Festhalten des Balles mit beiden Händen. Nach einer Vorwärtsrolle wird der Ball nach vorne geworfen, um ihn im Hechtsprung zu fangen.
6. Schlußsprung über fünf Hürden (Höhe 50 cm) mit anschließendem Sprint durch fünf Slalomstangen. Nach der letzten Stange wird der Ball, den der Torwart im Hechtsprung halten soll, gegen die Laufrichtung geworfen.

Fangtechnik (Intensität: zwischen 5 und 10 Übungen)

1. Hindurchführen des Balles in Form einer „8“ durch die gegrätschten Beine, wobei der Ball nicht den Boden berühren darf.
2. Ball mit beiden Händen zwischen den gegrätschten Beinen halten. Eine Hand befindet sich vor, die andere hinter dem Oberkörper. Jetzt werden die Hände schnell gewechselt.
3. Zuwerfen des Balles zu einer Hand. Diesen Ball soll der Torwart mit nur einer Hand fangen und hinter dem eigenen

Körper mit der Fanghand zum Werfer zurückwerfen.

4. Der Torwart wirft den Ball senkrecht nach oben und fängt diesen am höchsten Punkt.
5. Werfen eines Aufsetzers neben den Torwart, der den Ball unmittelbar nach dem Aufticken auf dem Boden im Hechtsprung fangen soll.

Schnellkraft (Intensität: zwischen 5 und 10 Übungen)

1. beidbeiniger Schlußsprung mit halber Drehung über eine Hürde, so daß das Gesicht immer der Hürde zugewandt ist.
2. Ohne Zwischensprung von einem Bein auf das andere über eine lange Bank (oder aneinander gelegte Stangen) hüpfen. Diese Übung kann auch mit Medizinbällen unter den Armen durchgeführt werden.
3. Ca. 50 cm vor der Torlinie werden nebeneinander acht Bälle abgelegt. Der Torwart hockt vor dem ersten Ball und soll diesen aus der Hocke nach oben führen. Am höchsten Punkt wirft er ihn über die Torlatte. Danach geht er wieder in die Hocke, hüpfte seitwärts zum nächsten Ball usw. Hier kommt es vor allen Dingen auf den flüssigen Bewegungsablauf und das explosionsartige Schnellen nach oben an.
4. Der Torwart soll aus der Hocke heraus einen hoch geworfenen Ball möglichst nahe am höchsten Punkt fangen.

Reaktion (Intensität: zwischen 5 und 10 Übungen)

1. Der Torwart kniet auf dem Boden. Der vor ihm stehende Trainer hält in jeder Hand der seitlich ausgestreckten Arme einen Ball. Einen fallengelassenen Ball soll der

Torwart vor der Bodenberührung fangen.

2. Grätschstellung des Torwarts, dem nun ein Ball von vorne durch die Beine geschossen wird. Diesen soll er hinter sich im Hechtsprung halten.
3. Grätschstellung des Torwarts, dem nun ein Ball von hinten durch die Beine geschossen wird. Diesen soll er vor sich im Hechtsprung halten.
4. Bilden eines Hütchentores. Elf Meter davor und elf Meter dahinter befindet sich je ein Spieler mit ausreichend Bällen. Nun erfolgt ein Torschuß des ersten Spielers, den der Torwart halten und zum Spieler zurückwerfen soll. Im Anschluß soll der Torwart sich schnell drehen und der zweite Spieler gibt ebenfalls einen Torschuß ab usw.
5. Grätschstellung des Torwarts, der den Ball nach hinten zu einem elf Meter entfernt stehenden Spieler rollt, der daraufhin einen Torschuß abgibt, den der Torwart nach einer schnellen Drehung halten soll.