

# Torhüter-Decathlon

Ein Zehnkampf zur Schulung der Torhüter-Techniken

Ein Beitrag von Horst Wein



Alle Fotos: Axel Heimken

Die 10 Übungen des Torhüter-Decathlons schulen und testen torwartspezifische Techniken wie das Aufnehmen, Fangen und Ablenken von flachen und hohen Bällen sowie den Spielaufbau. Der Decathlon kann als Wettkampf zwischen 2 Torhütern organisiert, durchgeführt und ausgewertet werden. Er richtet sich daher insbesondere an Mannschaften, die keinen Trainer für ein separates Torhütertraining abstellen können. Darüber hinaus können Torhüter den Decathlon zum Eigentraining mit einem Freund nutzen.

Grundlagenausbildung (Bambinis) =

Grundlagentraining (F-/E-Junioren) =

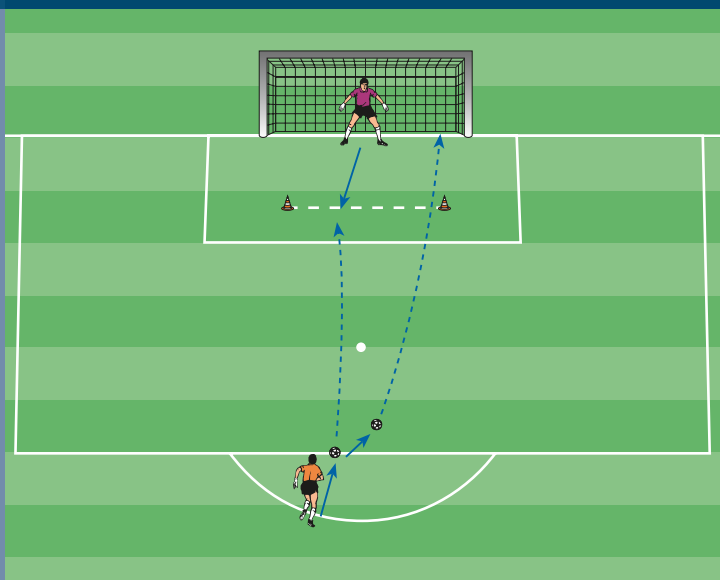
Aufbautraining (D-/C-Junioren) =

Leistungstraining (B-/A-Junioren) =

mittlerer/unterer Amateurbereich =

höherer Amateurbereich =

## DOPPELAKTION



### Organisation und Ablauf

- 4 Meter vor einem Tor ein 5 Meter breites Hütchentor aufstellen.
- Der Torhüter postiert sich auf der Torlinie, der Partner mit 2 Bällen am Strafraum.
- Der Partner schießt zunächst flach aufs Hütchen- und kurz darauf hoch aufs große Tor.
- Nach 3 x 2 Torschüssen Aufgabenwechsel
- Das Spiel gewinnt, wer am wenigsten Treffer zulässt.

### Hinweise

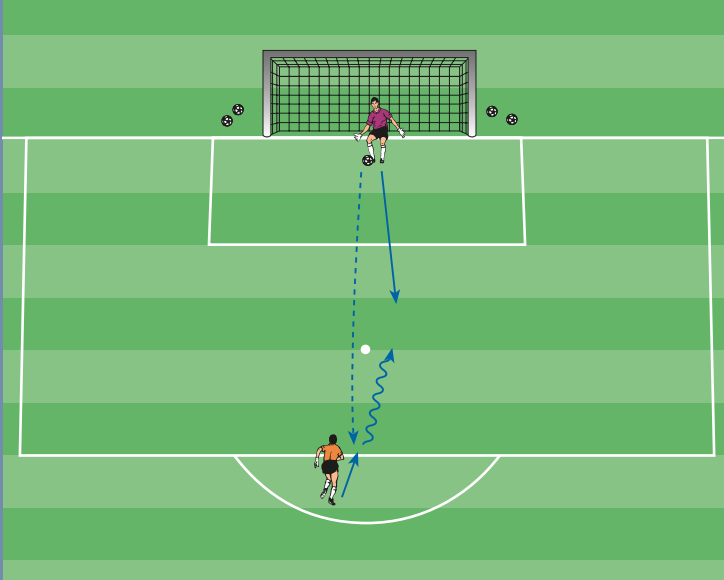
- Mit dem ersten Torschuss nach vorne und anschließend sofort zurückorientieren

### Übungsschwerpunkte

- Abwehren von flachen und hohen Bällen aus dem Vorwärts- bzw. Rückwärtslaufen
- Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

# TORWARTTRAINING

## 1 GEGEN 1



### Organisation und Ablauf

- Der Torhüter postiert sich mit Ball im Tor, der Angreifer ohne Ball am Strafraum.
- 1-gegen-1 nach flachem Zuspiel vom Torhüter
- Nach 5 Angriffen aus unterschiedlichen Positionen Aufgabenwechsel

### Hinweise

- Dem Zuspiel nachlaufen und den Angreifer frühzeitig stellen
- Den Körperschwerpunkt nach vorne verlagern
- Auf den Ball konzentrieren und auf eine Aktion des Angreifers warten
- Gibt dieser den Ball frei, sofort eingreifen und nach dem Ball hechten.

### Übungsschwerpunkt

- Stellen eines Angreifers im 1-gegen-1

## TORRAUMBEHERRSCHUNG

### Organisation und Ablauf

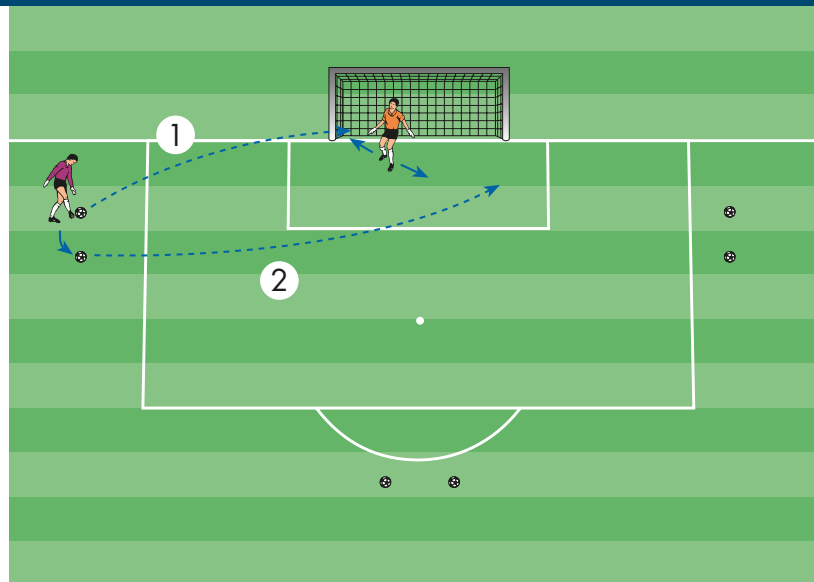
- Der Torhüter postiert sich im Tor, der Partner mit 2 Bällen außerhalb des Strafraums.
- Von den Positionen seitlich und zentral vor dem Strafraum flankiert der Partner jeweils 2 Bälle vor das Tor.
- Ziel ist es, sowohl ein Tor als auch ein Aufsetzen des Balles im Fünfmeteraum zu verhindern.
- Anschließend Aufgabenwechsel

### Hinweise

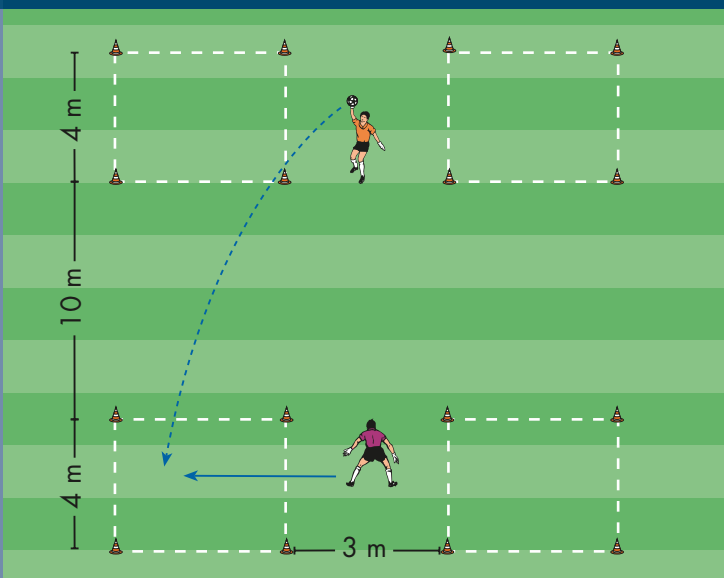
- Der Torhüter steht je nach Position des Partners im hinteren, mittleren oder vorderen Drittel seines Tors.
- Den Ball mit kleinen, schnellen Schritten anlaufen, kräftig abspringen und am höchstmöglichen Punkt fangen.

### Übungsschwerpunkt

- Stellungsspiel bei Flanken von der Seite und aus frontalen Positionen



## TORWARTABWURF



### Organisation und Ablauf

- Die beiden Torhüter stellen sich in einer Entfernung von 10 Metern gegenüber auf.
- Jeweils links und rechts von ihnen zwei 4 x 4 Meter große Hütchenquadrate errichten
- Aufgabe ist es, den Ball in den Zielzonen aufsetzen zu lassen.
- Welcher Torhüter erzielt die meisten Treffer?

### Hinweise

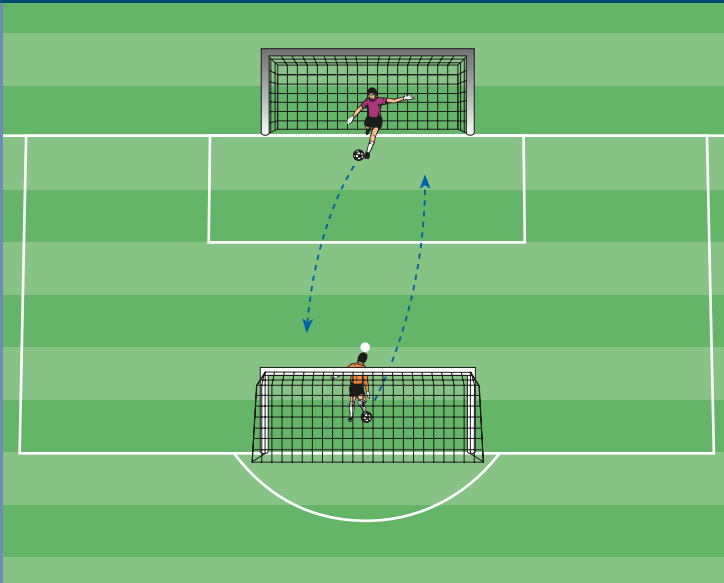
- Aus einer seitlichen Stellung den Ball nach hinten führen, mit dem ballfernen Bein einen Stemmschritt ausführen und über dem Kopf auswerfen.
- Die Entfernung der Leistungsstärke der Torhüter anpassen
- Ersatzbälle bereitlegen

### Übungsschwerpunkte

- Gezielter und kraftvoller Abwurf.
- Hechten und seitliches Abrollen bei halbhohen Bällen.

# Torhüter-Decathlon

## GLEICHZEITIGER TORSCHUSS



### Organisation und Ablauf

- Im Abstand von 16 Metern 2 Tore mit Torhütern einander gegenüber aufstellen.
- Beide Torhüter mit Ball
- Auf ein Kommando schießen beide Torhüter gleichzeitig aufs gegnerische Tor.
- Welcher Torhüter erzielt nach 10 Versuchen die meisten Treffer?
- Die Art des Torschusses variieren (Dropkick, Volleyschuss, Torwartabwurf)

### Hinweise

- Die Torgröße und -entfernung dem Alter bzw. der Leistungsstärke der Torhüter anpassen
- Ersatzbälle bereitlegen

### Übungsschwerpunkte

- Abwehren von flachen, halbhoher und hohen Bällen
- Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

## LUFTZWEIKAMPF

### Organisation und Ablauf

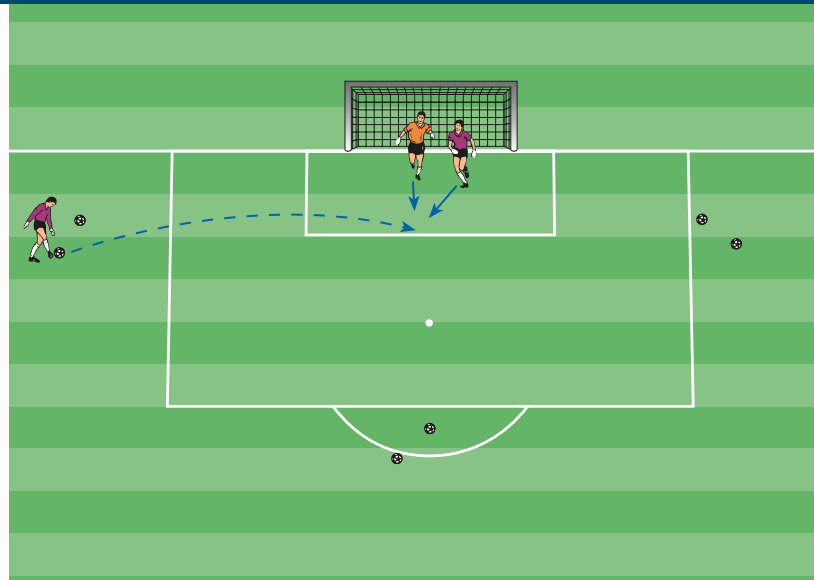
- Die Torhüter postieren sich nebeneinander im Tor, ein Zuspieler mit 2 Bällen außerhalb des Strafraums.
- Von den Positionen seitlich und zentral vor dem Strafraum flankt bzw. wirft der Helfer jeweils 2 Bälle vor das Tor.
- Ziel ist es, den Ball im Luftzweikampf entweder abzufangen oder aus dem Strafraum zu fausten.
- Abfangen ergibt 2 Punkte, Herausfausten 1.

### Hinweise

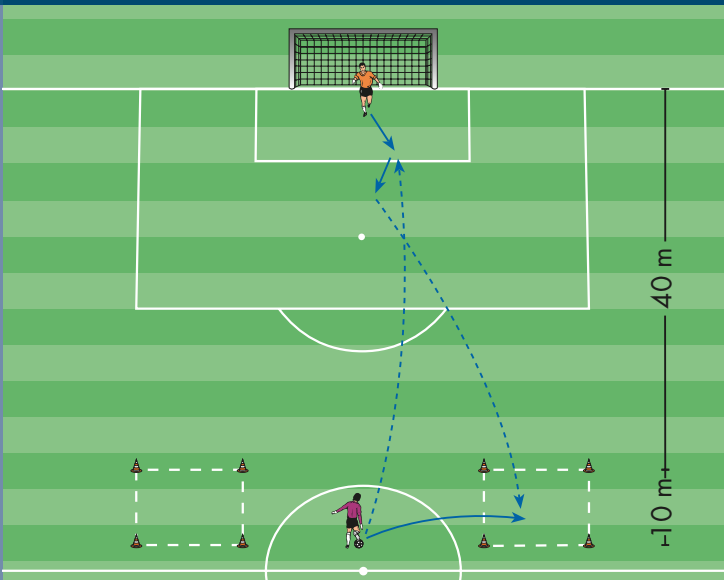
- Grundsätzlich gilt: Fangen vor Fausten!
- Im Luftzweikampf Körperspannung aufbauen und dem Ball entgegen gehen

### Übungsschwerpunkte

- Abfangen hoher Bälle von der Seite und von vorne
- Gewöhnung an den Körperkontakt im Luftzweikampf.



## TORWARTABSCHLAG



### Organisation und Ablauf

- Der Torhüter postiert sich im Tor, der Partner mit Ball zwischen 2 Zielzonen im Mittelkreis (siehe Abbildung).
- Der Partner spielt einen Flugball in den Strafraum, der Torhüter fängt und schlägt unmittelbar in eine der Zielzonen ab.
- Jede erfolgreiche Aktion ergibt 1 Punkt.
- Nach 8 Aktionen Aufgabenwechsel (Jeweils 2-mal frontaler und seitlicher Volleyschuss, Dropkick und Torwartabstoß).

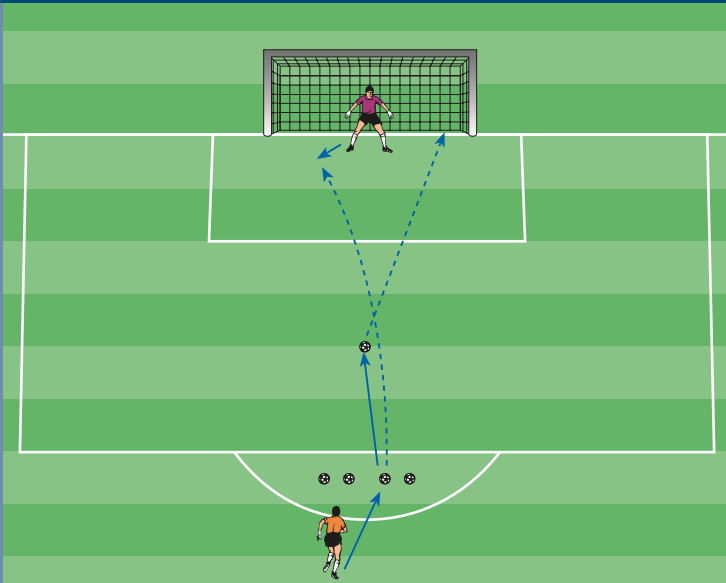
### Hinweise

- Die Entfernung der Zielzonen dem Leistungsstand anpassen
- Beim Abschlag den Ball kurz anwerfen, mit dem Vollspann volley treffen und in Spielrichtung durchschwingen.
- Beim Dropkick den Ball mit ausgestreckten Armen vor dem Körper fallenlassen und kurz nach dem Aufspringen zentral treffen.

### Übungsschwerpunkt

- Schnelle und gezielte Spieleröffnung.

## NACHSCHUSS



### Organisation und Ablauf

- Der Torhüter postiert sich im Tor, der Partner mit 4 Bällen am Strafraum.
- 1 weiteren Ball auf dem Elfmeterpunkt zum Nachschuss ablegen
- Der Angreifer schießt zunächst vom Strafraum und im Nachsetzen vom Elfmeterpunkt aufs Tor.
- Nach 4 x 2 Torschüssen Aufgabenwechsel

### Hinweise

- Prallt der erste Ball nach vorne ins Feld zurück, soll der Partner diesen im Nachsetzen verwerten.
- Nach dem ersten Schuss sofort neu orientieren, aufrichten und den Schusswinkel des Angreifers verkürzen.

### Übungsschwerpunkte

- Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

## HERAUSLAUFEN

### Organisation und Ablauf

- Die Torhüter postieren sich nebeneinander auf der Torlinie, ein Zuspielder am Elfmeterpunkt.
- Der Zuspielder wirft den Ball hoch an, die Torhüter starten aus dem Tor und versuchen, den Ball im Zweikampf zu sichern.
- Abfangen ergibt 2 Punkte, Herausfausten 1.

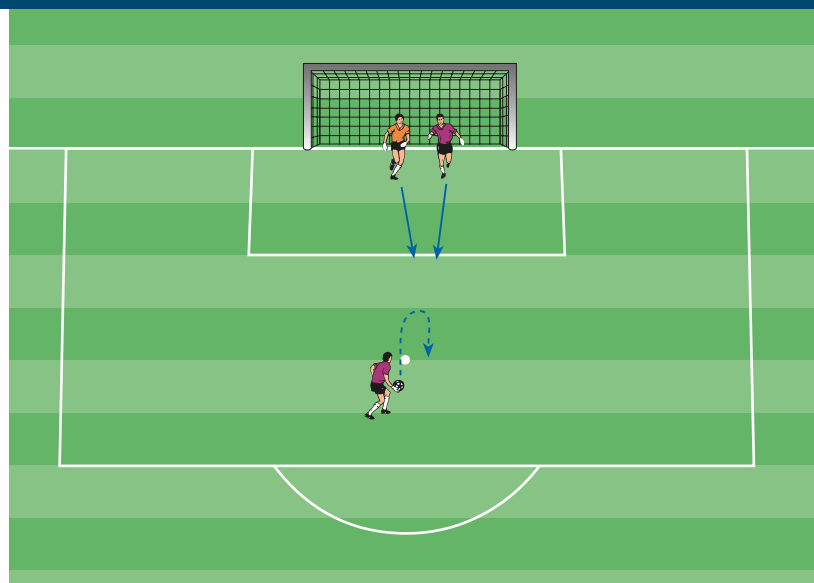
### Hinweise

Die Ausgangsposition variieren:

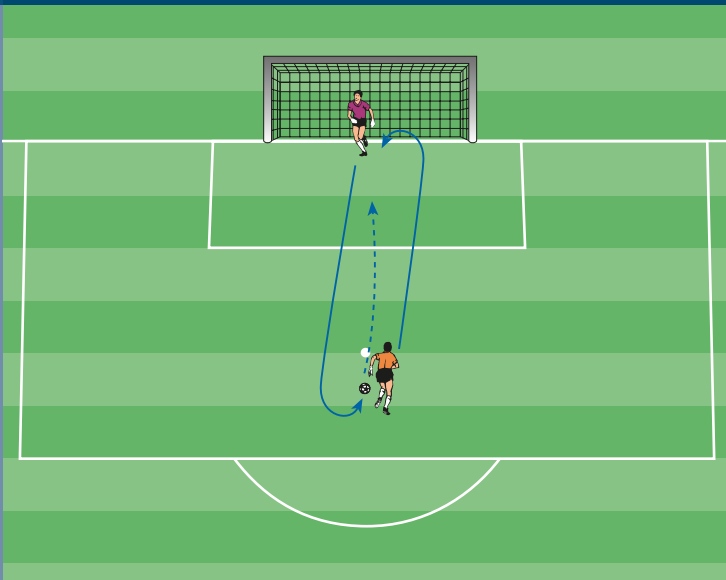
- Auf dem Boden sitzend oder hockend
- Auf dem Bauch oder Rücken liegend
- Den Ball von hinten über das Tor werfen

### Übungsschwerpunkte

- Schnelligkeit
- Gewöhnung an den Körperkontakt beim Herauslaufen



## ELFMETERSCHIESSEN



### Organisation und Ablauf

- Der Torhüter postiert sich mit Ball am Elfmeterpunkt, der Partner auf der Torlinie.
- Auf ein Startsignal läuft der Partner zum Ball und der Torhüter ins Tor.
- Der Partner schießt schnellstmöglich auf das Tor.
- Nach jeder Aktion Aufgabenwechsel.
- Welcher Torhüter erzielt zuerst 3 Treffer?

### Hinweise

- Ein der beiden Spieler gibt durch seinen Antritt das Startsignal.
- Als Variation rückwärts zum Ball bzw. ins Tor laufen oder auf dem Weg eine Zusatzaufgabe (Rolle vorwärts) erfüllen

### Übungsschwerpunkte

- Spaß und Motivation
- Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit