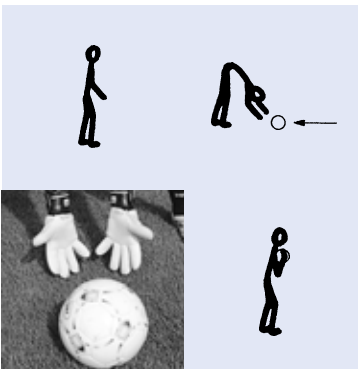
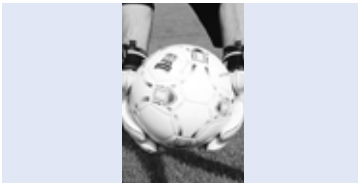

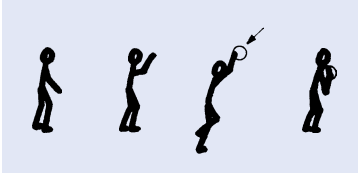



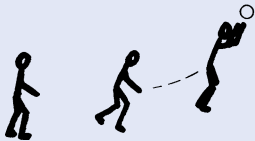
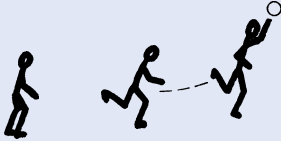
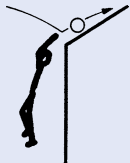

## Inhaltsverzeichnis

---

Vorworte .....	4
Einführung .....	5
Die Technik des Torhüters .....	9
1 Das Aufwärmen .....	13
2 Konditionstraining .....	49
3 Koordinationstraining .....	87
4 Techniktraining .....	99
5 Taktiktraining .....	129
6 Komplexe Spiel- und Wettkampfformen .....	143
7 Tests für Torhüter .....	155
8 Mit Hilfsmitteln und anderen Bällen .....	163
Literatur .....	185

# Die Technik des Torhüters

Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>Fangen</p> <p><b>Das Fangen von flachen Bällen</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Der TH wendet sich gegen den ankommenden Ball; die Füße stellt er eng, aber nicht geschlossen nebeneinander.</li> <li>2) Er neigt den Oberkörper nach vorne, ohne die Knie zu beugen. Die Handflächen streckt er dem Ball entgegen.</li> <li>3) Die Finger spreizt er so, dass die beiden kleinen Finger gegeneinander zeigen.</li> <li>4) In dieser Stellung ergreift er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert.</li> </ol> <p>Hinweis: Wenn der Ball leicht seitwärts ankommt, nimmt der TH durch einen Seitschritt sofort die richtige Position ein. Merksatz: Den Körper hinter den Ball bringen!</p>	 <p>The image contains stick figure diagrams and a photograph. On the top left, a stick figure stands upright. On the top right, a stick figure is shown leaning forward with arms extended to catch a ball from the right. On the bottom left, a photograph shows a pair of white goalkeeper gloves on a dark surface next to a soccer ball. On the bottom right, a stick figure is shown in a ready stance, leaning forward.</p>
<p>Fangen</p> <p><b>Das Fangen von hüfthohen Bällen</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Der TH wendet sich gegen den Ball, die Füße stehen etwas weiter auseinander als beim flachen Ball.</li> <li>2) Er neigt den Oberkörper leicht nach vorne, streckt die Handflächen dem Ball entgegen und spreizt die Finger.</li> <li>3) In dieser Stellung fängt er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert.</li> </ol> <p>Merksatz: Den Ball „ansaugen“.</p>	 <p>A photograph showing a close-up of a goalkeeper's hands catching a soccer ball at hip height.</p>
<p>Fangen</p> <p><b>Das Fangen von kopfhohen Bällen</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Der TH wendet sich gegen den Ball, die Füße stehen etwas weiter auseinander als beim flachen Ball.</li> <li>2) Er streckt die Hände dem Ball entgegen und spreizt die Finger so, dass beide Daumen beieinanderliegen.</li> <li>3) In dieser Stellung fängt er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert.</li> </ol> <p>Merksatz: Den Ball „ansaugen“.</p>	 <p>A photograph showing a goalkeeper catching a soccer ball at head height.</p>
<p>Fangen</p> <p><b>Das Fangen von sprunghohen Bällen (ohne Anlauf)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) und 2) wie oben</li> <li>3) Der TH springt nun ab, fängt den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert.</li> </ol> <p>Hinweis: Ist der Ball leicht erreichbar, kann der TH mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Merksatz: Den Ball am höchsten Punkt fangen!</p>	 <p>Four stick figure diagrams showing the sequence of a goalkeeper jumping to catch a ball. The first figure is standing upright. The second figure is jumping up. The third figure is jumping high with arms extended to catch a ball from above. The fourth figure is standing upright with the ball held at chest level.</p>



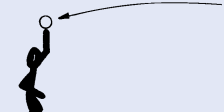


Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>Fangen</p> <p><b>Das Fangen von sprunghohen Bällen (mit Anlauf)</b></p>	<p>1) und 2) wie beim Fangen ohne Anlauf.            3) Der TH springt nun mit Anlauf ab, fängt den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert.            Hinweis: Der TH läuft dem Ball entgegen!            Merksatz: Mit einem Bein abspringen!</p>	
<p>Fausten</p> <p><b>Das Fausten beidhändig</b></p>	<p>1) Der TH springt nach dem Anlauf einbeinig ab.            2) Während des Sprungs führt er die Hände nach oben.            3) Er bildet mit beiden Fäusten eine breite Stoßfläche.            4) Die Fäuste werden von der Brust weg vorwärts-aufwärts zum Ball geführt. Der Stoß erfolgt am höchsten Punkt.            Merksatz: Dem Ball entgegenlaufen und weit wegfausten!</p>	
<p>Fausten</p> <p><b>Das Fausten einhändig</b></p>	<p>Diese Technik wird eher in Ausnahmefällen angewendet.            1) Der TH springt nach dem Anlauf einbeinig ab.            2) Während des Sprungs führt er die Stoßhand nach oben.            3) Er bildet mit der Faust eine gute Stoßfläche.            4) Die Faust wird von der Schulter weg vorwärts-aufwärts geführt und trifft den Ball am höchsten Punkt.            Merksatz: Nicht mit den Handkanten fausten!</p>	
<p>Ablenken</p> <p><b>Das Ablenken über die Latte</b></p>	<p>1) Der TH springt ein- oder beidbeinig ab.            2) Er streckt sich vollständig (meist leicht nach rückwärts) und lenkt den Ball mit der Handfläche oder mit den Fingerspitzen über die Torlatte.            Merksatz: Den Ball über die Latte „wischen“.</p>	
<p>Ablenken</p> <p><b>Das Ablenken auf die Seite</b></p>	<p>1) Der TH springt einbeinig ab (nach links mit dem linken Fuß, nach rechts mit dem rechten).            2) Er hechtet nach dem Ball und lenkt ihn mit der Handfläche oder mit den Fingerspitzen zur Seite.            Merksatz: Wenn der Ball hoch in die Ecke fliegt, die obere Hand zum Ablenken einsetzen!</p>	







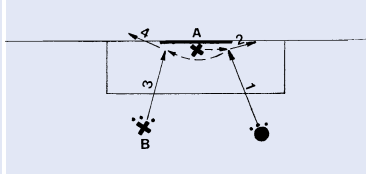
## 2 **Konditionstraining**

---

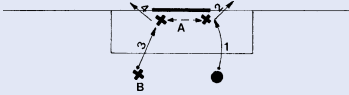

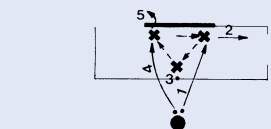
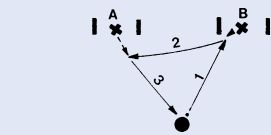
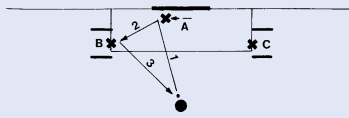
2.1	Beweglichkeit .....	50
2.2	Gewandtheit .....	54
2.3	Geschicklichkeit .....	57
2.4	Aktions- und Reaktionsschnelligkeit .....	62
2.5	Schnellkraft .....	70
2.6	Kraft .....	76
2.7	Lokales Stehvermögen .....	81
2.8	Torhüter-Parcours .....	83

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
399	<b>Seitenlage</b> Richtiges Fangen Arme strecken	Der TH liegt in Seitenlage, der Trainer rollt ihm flache Bälle so zu, dass er diese mit gestreckten Armen fangen kann. Hinweis: Auf beide Seiten. Auf die richtige Handstellung achten.	
400	<b>Volleyschuss</b> Reaktion Sprungkraft Sicherheit	Der TH steht mit dem Ball in den Händen vor der Torlinie. Er wirft den Ball dem 6 bis 10 m vor ihm stehenden Trainer zu. Dieser nimmt den Ball mit dem Fuß direkt ab und versucht, ein Tor zu erzielen. Variante: Mit Kopfstoß.	
401	<b>Einhändig</b> Fangsicherheit	Der TH fängt zugeworfene Bälle einhändig und holt über ihn hinweggezogene Flankenbälle einhändig herunter. Variante: Der Trainer wirft dem TH nacheinander möglichst viele Bälle zu, die dieser einhändig fangen und dann festhalten muss. Hinweis: Im Spiel aber absolute Notlösung und nur bei überdurchschnittlicher Fangsicherheit!	
402	<b>Zwei Torhüter</b> Fangen in allen Varianten	Zwei TH stehen sich gegenüber. Sie spielen (werfen) sich nun den Ball in verschiedenen Varianten rasch zu: – Würfe hoch, flach, als Aufsetzer. – Dropkick auf den Mann. – Schüsse flach, hoch, seitwärts. Hinweis: Serien zu 10 Schüssen.	
403	<b>Hechtsprung zum Ball</b> Schnellkraft Sicherheit Hechtsprung	Der TH A steht in der Mitte zwischen TH B und Trainer, die beide einen Ball haben. Diese beiden werfen nun den Ball abwechselungsweise so zu TH A, dass er dem Ball frontal entgegenspringen muss. Variante: Zuwürfe seitwärts, Zuspiele mit dem Fuß. Hinweis: Rollenwechsel.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
404	<b>Fünferserien I</b> Bälle im Sprung fangen Schnellkraft Sicherheit	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 5 Bälle schussbereit hingelegt. Nun schießt er in rascher Folge. Zuerst nach rechts, dann nach links, dann wieder nach rechts, also in regelmäßigem Wechsel. Der TH hält den Schuss, rollt den Ball schnell leicht zur Seite und ist sofort für den nächsten Schuss bereit.	
405	<b>Fünferserien II</b> Schnellkraft Sicherheit Reaktion Schulung des Auges	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 5 Bälle schussbereit. In rascher Folge und in unregelmäßigem Wechsel schießt er in die beiden Torecken. Der TH hält den Schuss, rollt den Ball leicht weg und ist für den nächsten Schuss bereit. Hinweis: Distanzen und Tempo verändern. Erholungszeit = Zeit, die Bälle wieder hinzulegen.	
406	<b>Sechsserserie</b> Reaktion Sicherheit Schnellkraft	Auf der Fünf-Meter-Linie liegen 6 Bälle schussbereit. Der TH läuft zum ersten Ball und spielt ihn dem Trainer zu. Dieser schießt sofort. Der TH läuft in die richtige Stellung und fängt den Ball. Den gefangenen Ball rollt er zur Seite. Dann spielt er den zweiten Ball zum Trainer.	
407	<b>Zehnerserie I</b> Sicherheit Konzentration	Der TH steht im Tor. Er hat den Auftrag, die nächsten 10 Bälle alle zu halten. Der Trainer benützt nun alle Varianten (Wurf hoch, flach, seitwärts, kurz, lang; Schuss flach, hoch, seitwärts) in unregelmäßiger Reihenfolge. Hinweis: Wenn der TH einen Ball nicht sicher fangen kann, beginnt der Trainer wieder von vorn, bis es 10 gehaltene Bälle sind.	
408	<b>Zehnerserie II</b> Sicherheit Konzentration	Gleiche Übung wie Nummer 407, aber der Trainer und der TH B schießen abwechselungsweise aufs Tor. Hinweis: Der TH muss sich immer wieder auf den anderen Schützen einstellen.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
449	<b>Aus Kurzdistanz schießen</b> Schnell reagieren Richtige Stellung der Faust	Der Trainer schießt aus kurzer Distanz und in rascher Folge eine Serie von 10 Bällen scharf auf den TH. Dieser faustet die Bälle so weg, dass sie nicht in Richtung des Trainers zurückspringen. Hinweis: Trainer schießt volley.	
450	<b>Fünferserie I</b> Schnellkraft	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 12 m vor dem Tor 5 Bälle schussbereit zurechtgelegt. Nun schießt der Trainer die Bälle flach in regelmäßigem Wechsel in die beiden Ecken. Der TH lenkt vier Bälle zur Seite, den letzten versucht er zu fangen.	
451	<b>Fünferserie II</b> Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, der Trainer hat 12 m vor dem Tor 5 Bälle schussbereit zurechtgelegt. Nun schießt der Trainer die Bälle flach und in unregelmäßigem Wechsel in beide Ecken. Der TH lenkt die Bälle zur Seite. Sobald ein Ball im Tor landet, beginnt die Serie von neuem.	
452	<b>Der TH spielt zu</b> Reaktion	Der TH steht im Tor, acht Meter vor dem Tor liegen 6 Bälle in einer Linie. Der TH spielt den ersten Ball flach zum Trainer, der sofort schießt. Der TH lenkt den Schuss im Rückwärtslaufen zur Ecke. Hinweis: Wenn er den Ball fangen kann, tut er dies.	
453	<b>Zwei Schützen</b> Reaktion	Der TH A steht im Tor, der TH B und der Trainer stehen mit spielbereiten Bällen seitlich des Tores. Nun schießt jeder abwechselungsweise flach in die nähere Ecke. Der TH lenkt die Bälle zur Seite. Hinweis: Auch halbhoch und hoch. Serien zu 8 Bällen. Variante: Die Schützen schießen in die entferntere Ecke!	



Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
454	<b>Tief – hoch</b> Schnellkraft Obere Hand	Der TH A steht im Tor. Der Trainer und TH B stehen mit spielbereiten Bällen vor dem Tor. TH B spielt den Ball flach in die Ecke, der TH A lenkt den Ball zur Seite und lenkt nachher den vom Trainer hoch geworfenen Ball auf der anderen Seite ebenfalls zur Ecke. Hinweis: Serien zu 8 Bällen.	
455	<b>Den Nachschuss fangen</b> Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, der Trainer hat einen Ball in der Hand, einen anderen spielbereit vor sich. Nun schießt er den liegenden Ball flach in eine Ecke, der TH lenkt den Ball zur Seite und ist sofort bereit, den zweiten Ball zu fangen, den der Trainer hoch in die andere Ecke wirft.	
456	<b>Drei Bälle</b> Schnellkraft Reaktion	Der TH steht im Tor, auf der Fünf-Meter-Linie liegt ein Ball, der Trainer hat die beiden anderen. Zuerst spielt der Trainer einen Ball flach in eine Ecke. Der TH lenkt ihn zur Seite. Nachher springt der TH auf den ruhenden Ball, fasst ihn kurz und lenkt nachher den vom Trainer geworfenen Bogenball im Rückwärtslaufen über die Latte.	
457	<b>Zwei Tore</b> Reaktion	Mit Malstäben werden zwei Tore nebeneinander ausgesteckt. Zwischen ihnen ist ein Abstand von 3 Metern. In jedem Tor steht ein TH. Der Trainer schießt nun die Bälle beim rechten Tor auf die linke, beim linken Tor auf die rechte Torseite. Der TH B lenkt den Ball im Flug zur Seite, der TH A fängt den abgelenkten Ball und wirft ihn zum Trainer. Die TH wechseln die Tore.	
458	<b>Drei Tore</b> Schnellkraft	Auf beiden Seiten des Normaltores sind zwei Tore quer dazu aufgestellt. In jedem Tor steht ein TH. Der Trainer schießt in eine Ecke des Normaltores. Der TH A lenkt den Ball scharf zur Seite auf das zweite Tor. Dort hält TH B und gibt den Ball dem Trainer zurück. Dann dasselbe auf die andere Seite. Hinweis: Rollenwechsel.	

## 7 Tests für Torhüter

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
644	<b>Auswurf auf Weite</b> Aus Stand	Der TH steht an der Strafraumgrenze und wirft den Ball möglichst weit Richtung Spielfeldmitte. Dort, wo der Ball erstmals den Boden berührt (innerhalb des Spielfeldes), die Stelle bezeichnen. Hinweis: 5 Versuche, den weitesten messen.	
645	<b>Auswurf auf Weite I</b> Mit Anlauf	Der TH steht beim Elfmeterpunkt und darf höchstens vier Schritte Anlauf nehmen, um den Ball möglichst weit in Richtung Spielfeldmitte zu werfen. Hinweis: 5 Versuche, den weitesten messen. Variante: Mit Medizinball.	
646	<b>Auswurf auf Weite II</b> Mit Anlauf nach Zuwurf/Flanke	Wie Test 645, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke etwa auf den Elfmeterpunkt. Der TH fängt den Ball und wirft dann ab. Variante: Bälle werden mit dem Fuß zugespielt.	
647	<b>Abschlag auf Weite</b> Mit Anlauf	Der TH steht beim Elfmeterpunkt und darf höchstens vier Schritte Anlauf nehmen, um den Ball möglichst weit in Richtung Spielfeldmitte zu schlagen. Hinweis: 5 Versuche, Messung wie oben.	
648	<b>Abschlag auf Weite</b> Mit Anlauf nach Zuwurf/Flanke	Wie Test 647, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke etwa auf den Elfmeterpunkt. Der TH fängt den Ball und schlägt ihn ab. Variante: Flanken statt Zuwurf.	Zuerst fangen, dann abschlagen!

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
649	<b>Abwurf auf Ziel</b> Aus Stand	Der TH steht in einer dem individuellen Können angepassten Distanz zum Mittelpunkt. Zielwurf auf Mittelpunkt. Hinweis: 5 Versuche, jeden bewerten. Bewertet wird die erstmalige Bodenberührung.	
650	<b>Abwurf auf Ziel</b> Mit Anlauf	Wie Test 649, aber mit 4 Metern Anlauf vor der „Abwurflinie“. Hinweis: Statt Kreise können auch Quadrate abgesteckt werden (16 m x 16 m aussen, 6 m x 6 m innen).	
651	<b>Abschlag auf Ziel</b> Mit Anlauf	Der TH schlägt den Ball mit dem Fuß ab und versucht, das Ziel zu treffen. Variante: „Abschlaglinie“ = Strafraumgrenze.	
652	<b>Abwurf auf Ziel</b> Mit Anlauf nach Zuwurf/Flanke	Wie Test 651, aber der Trainer wirft den Ball als Flanke. Der TH fängt den Ball und wirft dann auf das Ziel. Variante: Flanken statt Zuwurf!	 Fangen und Werfen
653	<b>Abschlag auf Ziel</b> Mit Anlauf nach Zuwurf/Flanke	Wie Test 652, der Trainer wirft den Ball als Flanke. Der TH fängt den Ball und schlägt ihn auf das Ziel. Variante: Flanken statt Zuwurf!	