



Das Torhüterspiel bei der EURO 2008 – Konsequenzen für das Training

Gute Technik und gutes

Stellungsspiel verhindern

Tore – ohne Flugeinlagen

Jörg Daniel, DFB-Sportlehrer

Jörg Daniel ist als DFB-Sportlehrer für das Training der Juniorennationalmannschaften zuständig. Er hinterfragt die Torhüterausbildung kritisch und zeigt Details des Torwarttrainings. Die Ergebnisse seiner Studien werden nicht nur in die Ausbildung der Nationaltorhüter, sondern auch in eine neu einzuführende DFB-Torhütertrainer-Lizenz münden.

Die Torhüter in der EURO 2008

Bei Spielanalysen werden die Torhüter gerne mal übersehen. Kein TV-Kommentator oder -Experte setzt sich mit den Feinheiten des Torhüterspiels näher auseinander. Statistiken mit der Anzahl der Torschüsse werden zwar bemüht, sie erlauben jedoch keine Rückschlüsse darauf, wie ein Torhüter zu trainieren ist und welche Tipps man ihm geben kann.

Die EM-Beobachtung und -Analyse des DFB beschäftigte sich weniger mit statistischen Fakten. Sondern wir beobachteten vor allem Technik und Stellungsspiel der Torhüter und bekamen die Bestätigung für einen von mir schon länger beobachteten Aspekt des Torhüterspiels.

Mitspielender Torwart

Dass ein Torhüter seit der Einführung der Rückpassregel Zuspiele seiner Mitspieler mit dem Fuß verwerten muss, ist keine neue Erkenntnis. In der EURO 2008 beherrschten alle Torhüter diese Techniken, es fiel auch kein Tor durch einen Fehler beim Verwerten eines Rückpasses. Dass Torhüter im Spitzenfußball die Techniken der Ballmitnahme, des Innenseitpasses und für lange Bälle des Spannstoßes beherrschen, ist mittlerweile Normalität.

Spezialist für wenig Situationen

Nicht nur diese Erkenntnis ist unspektakulär, sondern auch die Tatsache, dass viele Torhüteraktionen auch ein Feldspieler erledigen könnte. Leichte Schüsse abzuwehren, Rück-

pässe verwerten oder eine nicht scharf und präzise getretene Flanke abzufangen würde einen Feldspieler nicht überfordern.

In wenigen Situationen brauchen wir jedoch den als Torhüter ausgebildeten Spezialisten. In der EURO 2008 wurden im Durchschnitt sieben Situationen pro Torhüter und Spiel gezählt, die das Spezialkönnen dieser Position abriefen.

Technik und Stellungsspiel

Bedeutend für das Torhüterspiel sind Technik und Stellungsspiel. Kleine Details können hier eine große Wirkung haben. Entwickelt man junge Torhüter, ist das Einschleifen sauberer Technik besonders wichtig. Je höher der Leistungsbereich ist, in dem ein Torhüter aktiv ist, desto wichtiger wird selbst das kleinste Detail. Fast alle Tore der EM fielen aus einer Distanz von fünf bis zwölf Metern. Aus diesen kurzen Entfernungen wird ersichtlich, welchen entscheidenden Vorteil eine gute Technik und

Stellungsspiel bringen: Zeitgewinn! Mit einem korrekten Stellungsspiel deckt der Torhüter weite Bereiche des Tores ab und minimiert die Trefferfläche. Die frei bleibenden Zonen kann er mit relativ kurzen Bewegungen leicht erreichen. Wichtig ist, dass der Torhüter keine Bewegungen nach hinten macht, um einen Schuss abzuwehren. Sonst verlängert er seinen Weg zum Ball!

Die Schulung der technischen Abläu-

fe zielt vor allem auf Zeitgewinn ab. Je ökonomischer eine Bewegung abläuft, desto schneller führt sie zum Bewegungs-

ziel. Fehlerhafte oder ganz überflüssige Aktionen wie zwei bis drei Zwischenschritte vor dem Absprung sind daher unbedingt abzustellen – oder besser: sollten gar nicht erst angewöhnt werden.

Effektiv aber unspektakulär

Trainiert man Torhüter auf die Verfeinerung ihrer Technik und des Stellungsspiels, können sie weit effektiver spielen, indem sie ...

- o ... das Tor besser abdecken,
- ... schneller am Ball sind und damit insgesamt
- o ... mehr Bälle halten.

Allerdings wirken sie für Zuschauer und Trainer weit weniger spektakulär. Doch die spektakulären Flugeinlagen waren bislang – mit Ausnahme von Torwartfehlern – die beste Garantie, von TV-Kommentator und -Experten wahrgenommen zu werden.



Stellungsspiel des Torhüters





Schuss aus spitzem Winkel

- O Der Torhüter verkleinert die Trefffläche und bleibt in der Grundstellung in Körperspannung.
- Er bleibt möglichst lange aufrecht, um mit seinem Körper die Torhöhe abzudecken.
- Zu den Seiten reichen relativ kleine Bewegungen.
- Er muss zum Ball gehen, nicht spektakulär nach hinten abspringen, und benötigt daher eher Bewegungsschnelligkeit als große Sprungweiten.

Schuss aus zentraler Position

- O Der Torhüter steht nur 2 Meter vor der Torlinie und deckt in Grundstellung wieder einen großen Bereich des Tores ab.
- Hohe Schüsse würden seinen Kopf treffen, er muss nicht spektakulär nach hinten-oben springen und die Beine dabei hochreißen, um den Ball zu fangen.
- Auch für Schüsse neben den Pfosten sind keine überaus weiten Sprünge erforderlich.

Fotoreihe: Fallen des Torhüters und Fangen eines flachen Balles







Bild 1

- Der Torhüter fixiert den Ball konzentriert (Gesichtsausdruck!).
- Er ist in Körperspannung, die Hände sinken bereits nach unten, um den flach geschossenen Ball zu fangen.
- Er setzt den ballnahen Fuß mit nur einem Schritt auf der Seite auf, zu der er fallen will.

Bild 2

- Er fällt über die rechte Fußaußenseite auf die rechte Beinaußenseite.
- Seine rechte Hand ist klar die Führhand und geht hinter den Ball, die linke Hand greift von oben zur Sicherung des Balles.

Bild 3

- Der Torhüter liegt stabil und hat im Fallen absolute Kontrolle über seinen Körper.
- Die Hände gehen zum Ball.
- Der Torhüter erreicht den Ball mühelos und kann ihn sicher festhalten. Sein Bewegungsablauf nach rechts ist sehr gut.



Fehlerfotos: Fallen des Torhüters und Fangen eines flachen Balles







Bild 1

- O Der Torhüter soll einen auf seine linke Seite geschossenen flachen Ball fangen.
- O Im Gegensatz zu dem auf Seite 49 dargestellten idealen Ablauf macht er hier einen entscheidenden Fehler: Er setzt nicht den ballnahen Fuß auf, ...

Bild 2

 ... sondern streckt das Bein nach vorne, dadurch fällt er nach hinten und verliert spannungslos die Kontrolle über seine Bewegung.

Bild 3

- Auch ist die ballnahe Hand nicht die Führhand, der Torwart greift mit der stärkeren rechten Hand nach vorne über.
- So kommt er nicht weit genug hinter den Ball und kann diesen nicht sicher festhalten.

Fehlerfotos: Fallen des Torhüters und Fangen eines halbhohen Balles







Bild 1

- Entsprechend der obigen Bildreihe springt dieser Torhüter auch nach dem hohen Ball auf seine schwache Seite falsch ab.
- Er müsste sich wie bei flachen Bällen mit einem Schritt vom ballnahen Bein abdrücken.
- O Stattdessen führt er wieder das ballnahe Bein nach vorne und kippt nach hinten.

Bild 2

Zu spät setzt er das ballnahe Bein nach einem viel zu weiten Schritt auf, fällt dadurch nach hinten-unten und muss wieder mit der rechten Hand übergreifen.

Bild 3

- O Der Torhüter wehrt den Schuss zwar ab, könnte ihn mit diesem Bewegungsablauf aber nie sicher fangen.
- Dazu müsste vor allem die ballnahe Hand als Führhand den Ball abfangen – dies schafft der Spieler aber nur, wenn er mit der richtigen Absprungtechnik besser hinter den Ball kommt.