



Schnelle Spielfortsetzung durch den Torwart nach Ballgewinn

Marco Knoop, Torwarttrainer VFL Bochum U12 – U19 und
Peter Greiber, Torwarttrainer VFL Bochum Profis und U23

Das schnelle Umschalten als Hauptthema des ITK 2011 betrifft in hohem Maße auch den Torhüter. Einen sicher gefangenen Ball kann er sehr weit und gezielt ins Feld abwerfen und somit als erster Angriffsspieler fungieren. Die beiden Referenten, Torhütertrainer beim gastgebenden VFL Bochum, stellen nach einer theoretischen Hinführung Auszüge aus ihrem Trainingsprogramm zur Schulung der aktiven Balleroberung und schnellen Spielfortsetzung des Torhüters vor.

Wie schon Hans Leitert vor einigen Jahren feststellte, besteht das moderne Torwartspiel nicht mehr nur aus der reinen Torverhinderung. Das aktuell prägnanteste Beispiel einer nahezu perfekten Umsetzung ist wohl Manuel Neuer, der durch sein schnelles Umschalten, seinen genau getimten und enorm präzisen weiten Abwürfen die

gegnerischen Abwehrreihen immer wieder schwer in arge Bedrängnis bringt. Allein schon aufgrund ihrer auftretenden Häufigkeit im Spiel sollten Offensivaktionen einen festen Platz in den Trainingsinhalten haben.

Prinzipiell stellen sich dem Torwart nach Balleroberung drei grundlegende Fragen zur weiteren Spielfortsetzung:

- Spieltempo: Mache ich das Spiel schnell oder beruhige ich es?
- Anspielziel: Wohin spiele ich am Sinnvollsten? Wer ist meine Anspielstation und in welche Spielzone werde ich die Spielfortsetzung durchführen?
- Technik und Schärfe: Wie bringe ich den Ball zum Mitspieler?

In Bezug auf Spieltempo, Technik und Schärfe gehen die Meinungen während der Spielanalyse nicht so weit auseinander. Kontrovers wird jedoch häufig über die Frage nach dem sinnvollsten

Zielort der Spielfortsetzung diskutiert, dazu später mehr.

Statistischer Überblick (vgl. Info!)

Die Torwartposition und ihre Aufgaben differenzieren sich in die zwei großen Teilaspekte der offensiven und der defensiven Torwartaktionen. Sportwissenschaftliche Studien konnten nähere Informationen zum derzeitigen Anfor-

Info: Die den präsentierten Daten zugrunde liegende Studie wurde von Michael Rechner von der TSG Hoffenheim in Verbindung mit der Uni Heidelberg durchgeführt. Als Beobachtungsgruppe dienten 40 Spiele auf internationalem Niveau, u.a. die Bundesliga, die Primera Division und die Premier League, zudem Spiele der Europameisterschaft 2008.

derungsprofil des Torwarts erarbeiten. Diese zeigten auf, dass Offensivaktionen und somit auch die Spieleröffnung, mit durchschnittlich drei Vierteln aller Torhüteraktionen im Spiel den weitaus größten Teil einnehmen.

Zudem wurden Häufigkeitsverteilungen bezüglich der Zonen präsentiert, aus denen Flankenbälle Richtung des Torareals geschlagen werden. Bei Standardsituationen beispielsweise dominieren Eckbälle mit einem Anteil von etwa 50 Prozent. Zu etwa 40 Prozent sehen sich die Torhüter mit Freistößen von der Seite konfrontiert. Aus dem laufenden Spiel heraus resultieren sogar knapp 70 Prozent der hereingeschlagenen Bälle aus Flanken vom Flügel. Daraus lässt sich ableiten, dass sich gute Chancen für ein erfolgversprechendes schnelles Umschalten aus eher seitlicher Orientierung ergeben können, da mitaufgerückte Gegner schnell überspielt werden können.

Prinzipien für Raumverteidigung, Ballerobierung und Spielfortsetzung

Die im Folgenden genannten drei Beobachtungsmerkmale beim Ablauf einer Torhüterhandlung sollen näher betrachtet werden:

- Das Positionsspiel im Raum in Bezug zum Ball,
- die Ausführung der aktiven Ballerobierung,
- die jeweiligen Techniken für die Spielfortsetzung.

Die Qualität des Gesamtablaufs dieser aneinander gekoppelten torwartspezifischen Einzelaktionen ist enorm durch erworbene Erfahrungswerte und den technischen Könnensstand des Torhüters bestimmt. Sie beeinflussen den Prozess der Handlungsschnelligkeit:

- Erkennen (Antizipation)
Der Torwart muss die Spielsituation erkennen, ihren weiteren Verlauf einschätzen können und alternative Handlungsoptionen des Angreifers kennen. So kann er sich in eine gute Ausgangsposition bringen.
- Entscheiden (Alternativen)
Eine möglichst schnelle Entscheidung zwischen den Handlungsoptionen mit ihren Chancen und Risiken (z. B. Flanken: Herauslaufen oder im Tor bleiben) geht der Aktion voraus.
- Durchführen (individ. Fertigkeiten)
Die technisch-taktische Durchführung der Torhüteraktion folgt den Schritten der Wahrnehmung und der Entscheidung. Im Idealfall folgen zwei technische Handlungen aufeinander: Zunächst sichert der Torhüter mit einer fangtechnischen Aktion den Ball, dann bringt er diesen mit einer Abschlag-/Abwurftechnik wieder ins Spiel.

Defensivaktionen des Torwarts und aktiver Ballgewinn

Eine Vielzahl der Defensivaktionen des Torhüters mündet nicht immer in einem Ballgewinn. So bietet sich dem

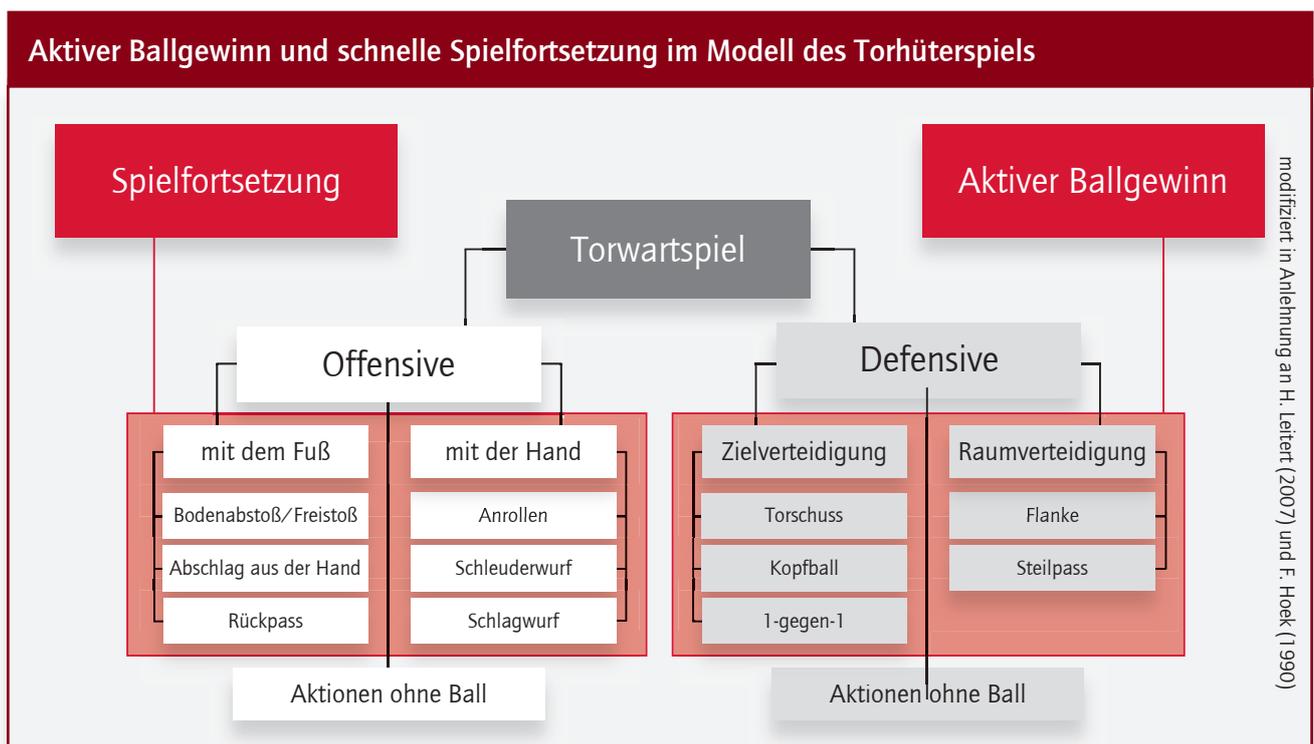
Torwart beispielsweise bei der Zielverteidigung (Schüsse, Kopfbälle, 1-gegen-1) oft nur die Option des Ablenkens aufgrund der geringen Distanz zum Schützen oder der hohen Ballfluggeschwindigkeit.

Die zum Vortragsthema der schnellen Spielfortsetzung nötige aktive Ballerobierung durch den Torhüter entsteht vorwiegend aus Aktionen, die der Raumverteidigung zugeordnet werden. Ein Hauptinhalt der nachfolgend vorgestellten Trainingsformen bezieht sich daher auf das Abfangen von Flanken und Steilpässen.

Torwartaktionen ohne Ball, wie das Verschieben oder das Coachen der Vorderleute, gehören zwar zum Defensivspiel des Torhüters, stehen jedoch nicht im Fokus dieses Beitrags.

Offensivaktionen des Torwarts und schnelle Spielfortsetzung

Sobald der Torhüter den Ball gesichert hat, kann er eine Offensivaktion einleiten. Diese Aktionen lassen sich in Spielfortsetzungen mit dem Fuß oder mit der Hand aufgliedern (s. Info unten). Mit dem Fuß kommen beispielsweise auch Bodenabstöße oder Freistöße zur Spieleröffnung in Betracht. Dafür sollte der Torhüter über gute feldspielerspielerspezifische Techniken verfügen. Dies ist auch im Hinblick auf Spielverlagerungen nach Rückpässen der Fall. Aus der Hand kann der Abschlag oder der Abwurf bzw. das Anrollen erfolgen.



Schnelle Spielfortsetzung oder Kontrollierter Spielaufbau

Beim letztjährigen ITK in Düsseldorf hat DFB-Sportlehrer Jörg Daniel eine Bilanz zur Fußball-Weltmeisterschaft 2010 gezogen. Bezogen auf die Möglichkeit zu einem gefährlichen Gegenangriff wurde als grundlegender Entscheidungsfaktor die Ordnung des Gegners angesprochen:

- Der Gegner ist unorganisiert
Der Torhüter hat die Möglichkeit, mit einer schnellen Spielfortsetzung einen Konter einzuleiten.
- Der Gegner ist wieder organisiert
Der Torhüter kann mit einem kurzen Anspiel einen kontrollierten Spielaufbau einleiten oder über einen weiten Abschlag das Spiel auf den zweiten Ball forcieren.

Darüber hinaus sind jedoch eine Vielzahl weiterer Entscheidungsfaktoren für den Torwart zu finden, welche seine

Wahl der Spielfortsetzung maßgeblich mitbestimmen:

- Aktueller Spielstand und Zeitpunkt:
Führt das eigene Team beispielsweise kurz vor Spielende knapp, so setzt der Torwart nach Ballgewinn das Spiel i.d.R. – selbst bei Unordnung des Gegners – nicht unbedingt schnell fort.
- Die von Jörg Daniel angesprochene Ordnung und Staffelnung des Gegners, besonders nach Standards:
Gerade bei Standardsituationen werden oftmals positionsfremde Spieler zur Verteidigung abgestellt, weil die nominellen Abwehrspieler häufig als kopfballstarke Spieler zur Verwertung der Hereingabe mit nach vorne gehen.
- Individuelle Stärke bzw. Schwäche des Gegners: Könnte ein besonders schneller Stürmer gegen einen bekanntermaßen sprintschwachen

Spieler in ein Laufduell kommen, kann eine lange Spielfortsetzung sinnvoll sein.

- Umschaltgeschwindigkeit des eigenen Teams: Nicht selten ist zu beobachten, dass ein Torhüter das Spiel schnell machen möchte, allerdings die Angebote der Mitspieler fehlen.
- Technische Fertigkeiten der eigenen Mitspieler: Ist der Passempfänger technisch versiert, kann er auch schwierige Zuspiele unter Kontrolle bringen. Bei unsicheren Anspielstationen droht evtl. der sofortige Ballverlust.
- Technisches Repertoire des Torwarts: Er sollte in der Art der Spieleröffnung variieren können (z. B. Abwurf, Abrollen, Hüftdrehstoß). Dabei ist der Entwicklungsstand zu berücksichtigen: Ein Juniorenkeeper erkennt zwar möglicherweise die tiefe Anspielstation, hat allerdings evtl. noch

Aktiver Ballgewinn und schnelle Spielfortsetzung

Gegnerorganisation

Organisierter Gegner:
Kurzer Spielaufbau oder Spiel auf den zweiten Ball

Unorganisierter Gegner:
Konterchance durch schnelles Umschalten

Gegnerpositionen

Positionsverschiebungen:
Z.B. für Standards aufgerückte Innenverteidiger, dadurch keine Spezialisten im gegnerischen Abwehrzentrum

Herausragende Spieler

Eigene individuelle Stärken und Schwächen des Gegners:
Z. B. ein besonders schneller Stürmer ist gegen einen bekanntermaßen sprintschwachen Gegner postiert

Umschaltgeschwindigkeit

Schnelligkeit der eigenen Mannschaft:
Einstudierte Abläufe zum schnellen Umschalten, mental darauf eingestellte Mitspieler

Fähigkeiten Mitspieler

Ballmitnahme:
Möglichkeit eines oder mehrerer Mitspieler, auch schwere Zuspiele zu verarbeiten

Spielstand/Zeitpunkt

Taktischer Nutzen:
Bei einer knappen Führung kurz vor Spielende kann ein ruhiger, zeitgewinnender Aufbau sinnvoll sein

Fähigkeiten Torwart

Technisches Repertoire:
Sicher beherrschtes, möglichst breites Repertoire an Techniken zur Spieleröffnung

Physis/Psyche Torwart

Körperliche Verfassung
Fitness, verletzungsfrei

Mentale Verfassung
Nervenstärke, keine Verunsicherung

Äußere Bedingungen

Platz- und Witterungsbedingungen
Einflussfaktoren z.B. Wind, nasser Rasen, usw.

nicht die nötige Kraft oder die Technik noch nicht gefestigt, um diese Art der Spieleröffnung umzusetzen.

- Psycho-physische Verfassung: Ein Torwart, dem unmittelbar vorher ein gravierender Fehler unterlaufen ist, entscheidet sich womöglich nicht so risikofreudig, wie ein Keeper, der vorher durch starke Aktionen aufwarten konnte.
- Externe Rahmenbedingungen spielen manchmal auch in die Entscheidung mit hinein. Ein Torhüter mit starkem Rückenwind kann durch extrem weite Bälle in die gegnerische Hälfte großen Druck erzeugen.

Erfolgsquote der verschiedenen Spielfortsetzungen

In einer Studie der Universität Bochum wurden Offensiv- und Defensivaktionen von 20 Torhütern bei der EM 2008 in Österreich und der Schweiz analysiert. Im Folgenden wird allerdings lediglich auf die Ergebnisse bezüglich der Offensivaktionen eingegangen. Beobachtungsfokus für die Auswertung lag auf dem weiteren Ballbesitz des eigenen Teams mit besonderem Augenmerk auf die Technikwahl des Torwarts bei der Spielfortsetzung.

Lange, hohe Pässe, sowie Abstöße und Freistöße konnten keine befriedigende Quote aufweisen. Der Abschlag aus der Hand schnitt mit einer Ballverlustquote von 76 Prozent am schlechtesten ab. Demgegenüber hatten kurze, flache Pässe und Freistöße eine bei 97 Prozent liegende, nahezu perfekte Erfolgsquote.

Dies wurde allerdings noch durch die Spielfortsetzung mit der Hand mit makelloser Quote übertroffen. Die größte Präzision wurde demnach bei der Spielfortsetzung mit der Hand festgestellt. Daraus lassen sich die im Infokasten dargestellten drei Prinzipien für die Spielfortsetzung ableiten, die der Torwart berücksichtigen sollte, sofern sie in diesem Moment möglich sind.

Weitere Einflussfaktoren

Spielfortsetzung – zu wem?

Welche Anspielstation der Torhüter bedienen soll, ist in jeder Situation neu zu entscheiden – je nach eigener und gegnerischer Postierung. Auch hier gibt es grundlegende Prinzipien:

- Nur anspielen, wen man selbst sieht. Der Torwart sollte sich nicht von Rufen der Mitspieler beeinflussen

lassen, sondern sich auf die eigene Einschätzung verlassen.

- Der Torwart sollte einen Automatismus entwickeln, um nach den taktischen Vorgaben des Trainers das Spielfeld schnell abzuscannen: mit einem möglichst großen Blickfeld die relevanten Punkte erfassen (Anspielstationen in Tiefe und Breite).

Augendominanz kann entscheiden

Die Kenntnis über die eigene Augendominanz kann entscheiden. Folgendes Phänomen kann in der Praxis beobachtet werden: Die Körperausrichtung mancher Torhüter ist bei seitlichen Flankensituationen des Öfteren etwas ungünstig oder es wird auffallen häufig nur eine bestimmte Seite für ihre Spielfortsetzung bevorzugt. Dies könnte, wie auch DFB-Techniktrainer Marcel Lucassen vermutet, an der Ausprägung einer gewissen Augendominanz liegen. Zwar werden Infor-

Prioritäten zur Spielfortsetzung des Torhüters:

**Hand vor Fuß!
Kurz vor lang!
Flach vor hoch!**

mationen von beiden Augen aufgenommen, das Gehirn hingegen präferiert aber evtl. die Informationen einer bestimmten Seite. Entsprechend ist man unbewusst evtl. rechts- bzw. linkslastig.

Bedeutung der positiven Ansprache

Positive Formulierungen können sich auf den Torhüter bestärkend, negative Formulierungen hingegen hemmend auswirken. Deshalb sollten Merksätze grundsätzlich positiv lauten.

Ein Beispiel: „Es ist riskant mit einem Anspiel zu eröffnen, das nicht scharf genug ist. Es kann abgefangen werden!“ Mit dieser Aussage manifestiert sich der Gedanke des Torwarts an den abgefangenen Ball. Das positive Gegenstück wäre evtl.: „Gib dem Anspiel die nötige Schärfe, damit dein Mitspieler mehr Zeit für die Ballkontrolle gewinnt.“

Spielfortsetzung: Weitere Kriterien!

In erster Linie sind prinzipiell die taktischen Vorgaben des Trainers einzuhal-

ten. Jedoch erfordert jede Spielsituation vom Torwart neue individuelle Entscheidungen, die die weitere Spielfortsetzung bestimmen. Die Kenntnis einiger klarer Eckpunkte könnten dem Torwart bei der raschen Entscheidungsfindung helfen. Die Chance auf eine gute Eröffnung erhöht sich bei ...

- Anspielen ins Zentrum in den Fuß;
- Anspielen auf Außen in Spielrichtung;
- Anspielen gegen die gegnerische Laufbewegung (z. B. gegnerische Angriff lief über links, Abwurf erfolgt nach rechts);
- Kommunikation mit dem zur Spielfortsetzung ausgewählten Passnehmer, („Hintermann, Dreh, Klatsch, Zeit“ o. ä. Kommandos);
- Anspielen mit der nötigen Schärfe.

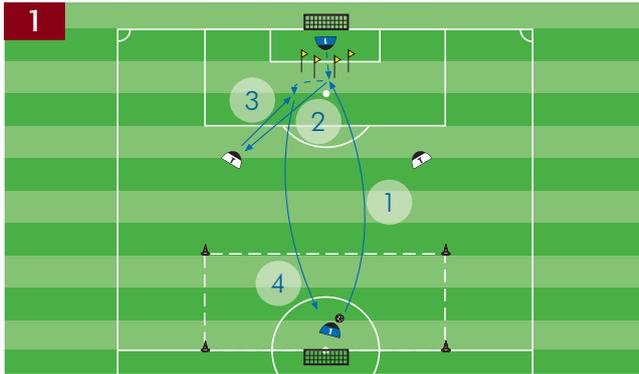
Tipps für das Torwarttraining

Das Torwarttraining bedarf einer gewissen Komplexität, um anforderungsgerecht auf das Spiel vorbereiten zu können. Durch die Verknüpfung von Defensivaktionen mit der Spieleröffnung ist der gesamte Ablauf der Torhüterhandlung im Spiel abgebildet. Demzufolge sollten ab einem gewissen technischen Könnensstand den torwartspezifischen defensiven Aktionen auch gegenangriffsorientierte Aktionen für die schnelle und gezielte Spielfortsetzung angeschlossen sein.

Dazu sollten dem Torhüter im Training viele simulierte Spielsituationen mit hohem Komplexitätsdruck angeboten werden, um die Entscheidungsfähigkeit unter Stress und Zeitdruck zu fördern. Spieleröffnungsoptionen stehen nicht unbegrenzt lange zur Verfügung, da der Gegner in der Regel aufgebrochene Lücken rasch wieder zu schließen versucht. Mit dem Angebot mehrerer Ziele, die der Torhüter je nach Trainervorgabe schnell anspielen muss, könnte dies in den Torwarteinheiten trainiert werden.

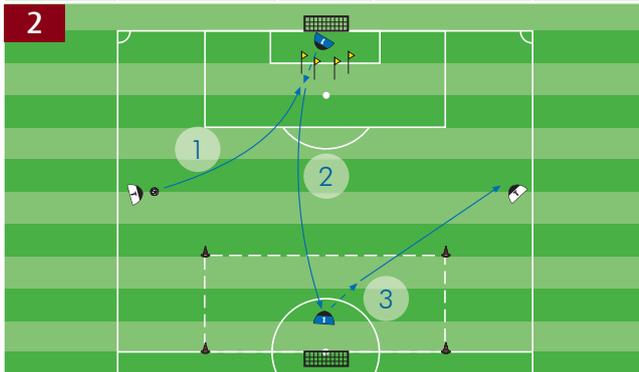
In derart wettspielnahen Übungsformen sollte der Trainer häufig die Entscheidungen seines Torhüters helfend kommentieren und gegebenenfalls Handlungsalternativen aufzeigen. Diese Form des Torwarttrainings ist jedoch durch ein Einzeltraining nicht möglich. Sie erfordert die Arbeit in Kleingruppen oder die Integration im Mannschaftstraining. Nachfolgend werden einige Trainingstipps aufgezeigt.

Trainingstipps: Komplexübungen zur aktiven Balleroberung und schnellen Spieleröffnung



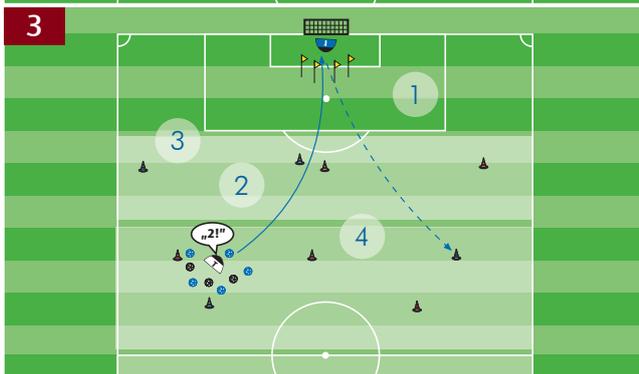
Hoher Ball zentral, Abrollen, Abstoß (direkt bzw. ruhend)

- Der Partner eröffnet mit einem Abschlag frontal zum Tor hin (1), den der Torhüter unter Gegnerdruck (= Simulation durch Stangen, Bodies, weitere Spieler) sicher fängt.
- Abrollen zur Seite zum Trainer und Absetzen zum Rückpass (2), den vom Trainer aufgelegten Ball (3) direkt hoch zum Partner schlagen (4). Dieser nimmt den Ball möglichst mit Feldspielertechniken an, um eine problematische Rückgabe zu simulieren.
- Je 5x zu jeder Seite, dann Aufgabenwechsel der Torhüter.



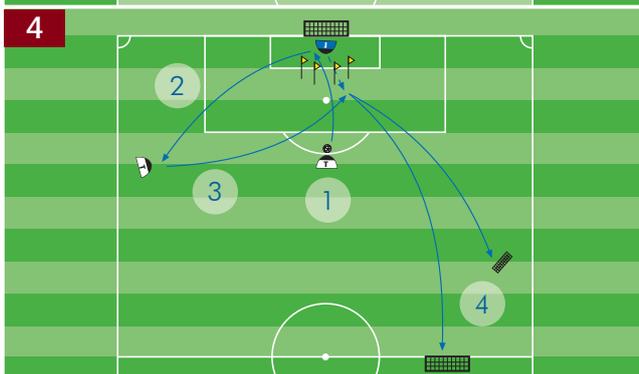
Abfangen einer Flanke, Abwurf und Abrollen

- Der Trainer schlägt eine Flanke in den Strafraum (1), der Torhüter fängt sie am höchstmöglichen Punkt und wirft frontal zum zweiten Torhüter ab (2).
- Dieser rollt den Ball druckvoll auf den zweiten Trainer ab (3), dann gleicher Ablauf von der anderen Seite.
- Mehrere Durchgänge, dann Aufgabenwechsel.
- Variationen: a) Der zweite Torhüter läuft zu einer Seite, so muss der Abwurf auf ein bewegtes Ziel getimt sein. b) Im Ablauf: spezifische Aktionen mittrainierender Flügelspieler.



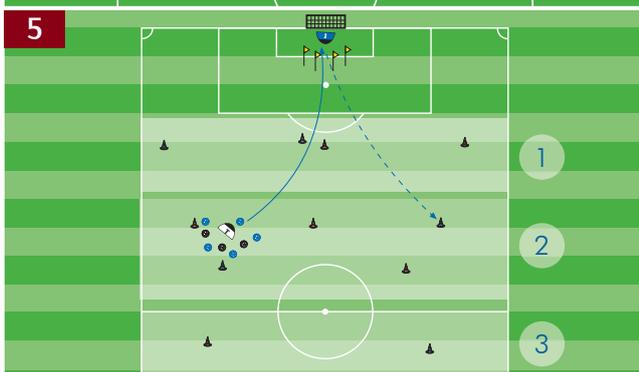
Ballgewinn Flanke & Flachschiuss, Abrollen und Abwurf

- Der Trainer flankt von der Seite vor das Tor (1), der Torhüter fängt sie am höchstmöglichen Punkt und rollt sie zum Trainer auf der anderen Seite ab (2). Dabei muss er schnell erkennen, ob sich der Trainer am gelben, blauen oder roten Hütchen (Stange o.ä.) befindet.
- Der zugerollte Ball wird vom zweiten Trainer als flacher Schuss zurückgespielt, der den Torhüter zu einer Fangaktion zwingt (3). Den erneut gesicherten Ball wirft der Torhüter ins gegenüberliegende Tor frontal ab.



Ballgewinn frontaler Abschluss & Flanke, 2x Abwurf

- Der erste Trainer schießt aus frontaler Position auf das Tor (1), der Torhüter wirft den gefangenen Ball zur Seite ab (2).
- Von dort flankt der zweite Trainer vor das Tor (3), der Torhüter sichert den ball und wirft je nach Trainerkommando in eines der beiden Tore am anderen Flügel.
- Tipp: Im ballorientierten Spiel ist der Flügel, über den der Angriff lief und die Flanke geschlagen wurde, eng besetzt. Der andere Flügel ist frei und eignet sich zum schnellen Vorstoß! Diesen Torwarthinweis setzt die Übungsform um.



Hoher Ball in den Strafraum, Spielfortsetzung auf Zuruf

- Die Bälle und Hütchen in je zwei Farben werden einander zugeordnet (z. B. Abb.: blauer Ball + blaues Hütchen und schwarzer Ball + rotes Hütchen).
- Der Trainer schlägt einen hohen Ball in den Strafraum und ruft die Zahl einer der festgelegten Zonen zur Spieleröffnung. Zone 1 entspricht dem kurzen Spielaufbau, Zone 3 dem langen Abschlag. Der Torhüter fängt den Ball und spielt ihn mit der geeigneten Technik zum entsprechend farbigen Hütchen in der zugerufenen Zone.