



QR-Code mit dem Smartphone
scannen und Video ansehen

Maarten Arts | Pro Goal Holland

Positionsspiel des Torhüters und Defensivverhalten bei Freistößen und Eckstößen – Zusammenspiel von Torhütern und Feldspielern

Der ehemalige Assistentstrainer der Saudi-Arabischen Nationalmannschaft und Torwarttrainer des FC Utrecht stellt seine Idee vom Torwartspiel vor.

Das Kongressthema der Individualisierung gilt natürlich speziell für Torhütertrainer, die fast immer in einer Eins-zu-eins-Betreuung mit ihrem Torhüter arbeiten. Mit einem guten Konzept und einer klaren Methodik können sie einen sehr großen Einfluss auf den Entwicklungsprozess nehmen.

Das Positionsspiel des Torhüters

Das Torwarttraining ist häufig konservativ. Ehemalige Torhüter werden selbst Torhütertrainer und führen die erlernten Inhalte und Methoden fort. Hier hat ein Umdenken zu erfolgen: nicht nur der Fußball, sondern auch speziell das Anforderungsprofil eines Torhüters hat sich stark verändert. Es ist wichtig, dass der Torwarttrainer offen für neue Ideen und Methoden ist, um dem veränderten Spiel gerecht zu werden. Der Torwart ist der einzige Spieler, der permanent alle Feldspieler vor sich hat. Von ihm wird eine kommunikative Persönlichkeit verlangt, die sich nicht nur mit Anweisungen, sondern auch fußballerisch mit ins Spiel einbringt. Er ist letzter Verteidiger und erster Angreifer zugleich. Je nach taktischer Ausrichtung des Teams ist der Torwart auch außerhalb des Strafraums gefordert. Steht die Viererkette sehr hoch, muss er

tiefe Pässe abfangen können. Wird eher im Abwehrpressing verteidigt, ist mit Flugbällen in den Torraum zu rechnen.

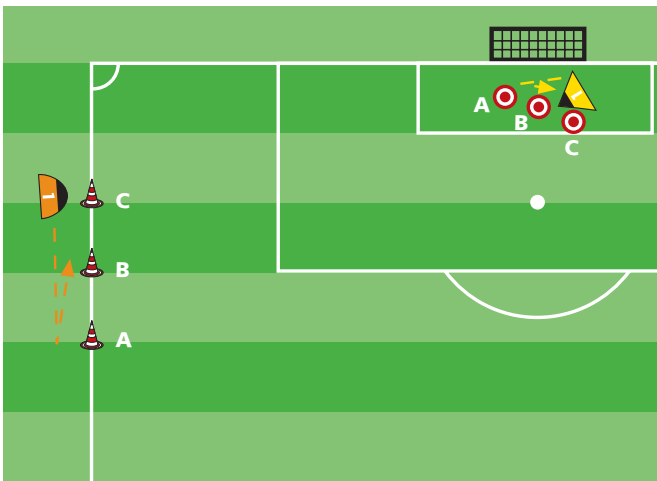
Trainieren mit Feldspielern

Diese unterschiedlichen Spielsituationen müssen spielnah trainiert werden, was allerdings im Einzeltraining kaum zu realisieren ist. Deshalb ist das Torwarttraining in Verbindung mit Feldspielern zu absolvieren, um die Anforderungen des Spiels abzubilden. Die Feldspieler profitieren ihrerseits davon, realistische Torangriffe oder Torverteidigungssituationen zu üben.

Organisation der Standardsituationen

Freistöße und Ecken bedeuten direkte Torgefahr. Deshalb sollte schon im Vorfeld genau abgesprochen sein, wer welche Aufgaben übernehmen soll. Der Torwart organisiert zwar seine Mitspieler während des Spiels, die Grundidee, wie man gegen Standardsituationen verteidigt, ob beispielsweise beide Pfosten abgedeckt sind oder wie viele Spieler sich in der Mauer positionieren, ist Cheftrainerthema. Denn hieraus resultiert z. B. die Anzahl der Spieler, die nach der Standardsituation einen eventuellen Konter einleiten können. <

1. > SCHULUNG DES POSITIONSSPIELS



Organisation und Ablauf

- > Positionshütchen vor dem Tor und an der Auslinie markieren das nötige Stellungsspiel des Torhüters für die jeweilige Ballposition.
- > Befindet sich ein gedachter Flankengeber bei Position A an der Auslinie, muss der Torhüter die Position A vor dem Tor einnehmen.
- > Bei A steht die Torverteidigung im Vordergrund, weil eine Schussposition vorliegt. Bei C wird eine Position gewählt, aus der der Torhüter in jede Richtung in die Hereingabe gehen kann.
- > Aufgabe: Torhüter Orange läuft von Hütchen zu Hütchen, Torhüter Gelb passt seine Position dem fiktiven Ballort an. Aufgabenwechsel nach zwei Minuten.

1.1 > VARIATION: HOHE ZUWÜRFE IN DEN TORRAUM ALS FLANKENSIMULATION



Offene Positionierung

- > Anstelle der drei Hütchen werden nun vier Spielerdummys aufgestellt, die dem obigen Positionsspiel entsprechen. Der Torhüter auf der Seite wirft den Ball zum Fangen zu.
- > Der Torhüter im Tor kann aus einer relativ aufrechten Haltung auf den Vorderfüßen relativ schnell in jede Position laufen.
- > Er ist offen positioniert, um Ball und Spieler zu sehen.



Schnelle Fußarbeit

- > Der Torhüter beobachtet die Flugbahn des zugeworfenen Balles und passt seine Position mit schneller Fußarbeit an.
- > Er ist weiterhin offen zu Ball und Spielfeld gedreht.



Absprung vorbereiten

- > Wenn der Torhüter die Flugbahn genau einschätzen kann, läuft er zwischen den Dummys heraus in die Absprungsposition.
- > Jetzt ruft er „Torwart!“, um den gedachten Mitspielern das Kommando zu geben, dass nur er in den Ball geht. So können sie aus dem Weg gehen oder sich bereits auf eine schnelle Umschaltaktion vorbereiten.



Sprung in den hohen Ball

- > Der Torhüter springt mit Schwungbeineinsatz in die „Flanke“, fängt den Ball am höchstmöglichen Punkt und wirft ihn zum Trainingspartner zurück.
- > Er läuft durch die Lücke zurück, durch die er herausgelaufen ist und erhält den nächsten Zuwurf, sobald er wieder in der Ausgangsposition angekommen ist.
- > Dabei weiterhin den Blick zum Ball richten! Die Dummys nimmt man trotzdem im peripheren Blickfeld wahr.

1.2

PARALLELES AUFWÄRMEN DER FELDSPIELER MIT PASSFOLGEN



Tiefer Ball und klatschen lassen

- › Zwei Vierergruppen üben parallel!
- › Pass über die größere Distanz, der Passempfänger lässt zum Partner auf seiner Seite prallen.
- › Der Passgeber wechselt mit dem Partner auf deren Seite die Position.

Ablegen zum tiefen Ball

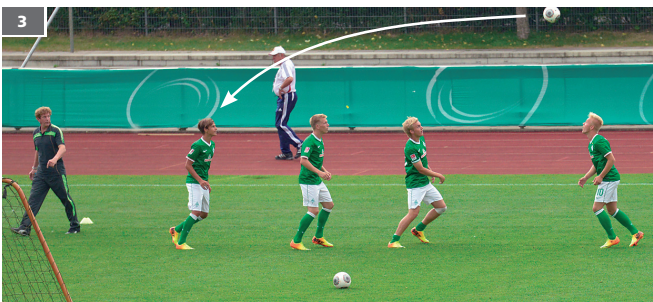
- › Der mittig postierte Spieler legt den Ball wieder zum Seitenwechsel vor.
- › Die beiden Spieler auf der anderen Seite haben mittlerweile ihre Position gewechselt.

Tiefer Ball und klatschen lassen – andere Seite

- › Der Ball wird wieder über die größere Distanz zurück gespielt, der Passempfänger dort lässt wieder auf den Partner prallen.
- › Die beiden Spieler auf der Passgeberseite wechseln wieder Positionen.
- › Gleicher Ablauf in der Endlosform.

1.3

AUFWÄRMVARIANTE MIT KOPFBALLABFOLGEN



Abstände zueinander verringern

- › Gleicher Ablauf wie oben, jedoch mit Kopfballdribbeln.
- › Bild: Ablegen auf den Partner.
- › Damit die Kopfballstaffel klappen kann, muss die gesamte Vierergruppe näher zusammenkommen.
- › Kopfbälle als Vorbereitung für den Trainingshauptteil!

Vorlegen zum Seitenwechsel

- › Der Partner köpft den Ball zurück, möglichst in einer Art Bogenlampe, damit nun ein druckvoller Kopfball abgeschlossen werden kann.

Seiten- und Positionswechsel

- › Der Ball wird über die längere Distanz zum tiefen Spieler auf der anderen Seite geköpft.
- › Danach wechseln die beiden Spieler ihre Positionen.
- › Gleicher Ablauf auf der anderen Seite, Endlosform.
- › Wettbewerb: Welche Zweier-/Vierergruppe schafft die meisten Kopfbälle?

1.4

INTENSIVE ÜBUNGSFORM: FLANKEN NACH DOPPELPASS

**Torwartabwurf zum Doppelpass**

- › Der erste Torhüter wirft über die wartenden Spieler hinweg zum Flügel. Kein Bogenlampenwurf!
- › Danach postiert er sich in Erwartung einer Flanke von dieser Seite am Tor. Er wird am Ende des Durchgangs diesen Ball wieder fangen.

**Ballkontrolle und Ablegen des Balles**

- › Der Zielspieler kontrolliert den Zuwurf und legt ihn zum Doppelpasspartner ab.
- › An jedem Flügel befinden sich vier Feldspieler, um durchwechseln und eine hohe Intensität erreichen zu können. Der wartende Spieler hinter dem Zielspieler ist nicht im Bild.

**Doppelpass zur Grundlinie**

- › Der Zielspieler bietet sich sofort zum Doppelpass an und erhält den Ball in den Lauf in Richtung der Grundlinie.
- › Positionswechsel: der Doppelpassspieler wechselt zur Zielspielerposition, der jeweils wartende Spieler kommt als nächster in die Aktion.

**Hereingabe über die Dummies**

- › Der Zielspieler flankt über die Dummies hinweg vor das Tor.
- › Der Torhüter, der vorher abgeworfen hat, kommt aus seiner Position vor dem Tor in den Ball.
- › Zuruf: „Torwart!“

**Fangen der Flanke und Wechsel mit dem Partner**

- › Der Torhüter geht in die Hereingabe, fängt sie sicher und behält sich den Ball.
- › Er geht in die Warteposition im Tor, der andere Torhüter wird nun aktiv.

**Abwurf zur anderen Seite**

- › Der zweite Torhüter wirft seinen Ball über die wartenden Doppelpassspieler zum Zielspieler auf der anderen Seite (Nr. 29) ab.
- › Dort beginnt der gleiche Ablauf analog zur ersten Seite.

**Spiel gegen die Verschieberichtung des Gegners**

- › Der Zielspieler kontrolliert den Abwurf, spielt einen Doppelpass und flankt vor das Tor, der Torhüter nimmt solange seine spielgemäße Positionierung ein.
- › Im schnellen Wechsel zwischen den Seiten ist diese Übung für alle zehn Spieler sehr intensiv!

1.5 VARIATION MIT HINTERLAUFEN

**Abwurf zum Zielspieler am Flügel**

- › Wie zuvor wirft der Torhüter den Ball zum Zielspieler am Flügel.
- › Diesmal aber nicht über wartende Spieler hinweg, weil diese weiter in Richtung Mittellinie umpositioniert wurden.

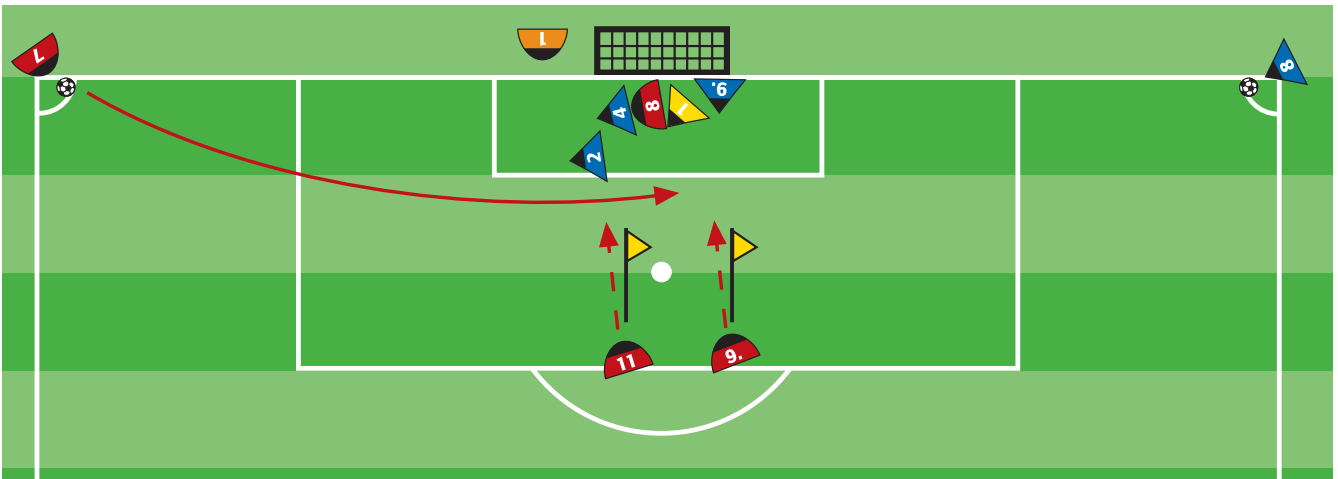
**Andribbeln und Hinterlaufen**

- › Der Zielspieler dribbelt nach innen an und wird vom Partner hinterlaufen.
- › Nach dem Pass zum Partner stellt sich der Zielspieler an dessen Starthütchen an.

**Hinterlaufen ausspielen, Flanke**

- › Der Hinterlaufende erhält das Zuspiel in Richtung der Grundlinie und flankt vor das Tor.
- › Im Bild erkennt man den Torhüter im Hintergrund, der sich vor der Hereingabe auf die Raumverteidigung vorbereitet, wie dies in der ersten Aufwärmübung der Fall war.

2. ECKSTOSSWETTBEWERB

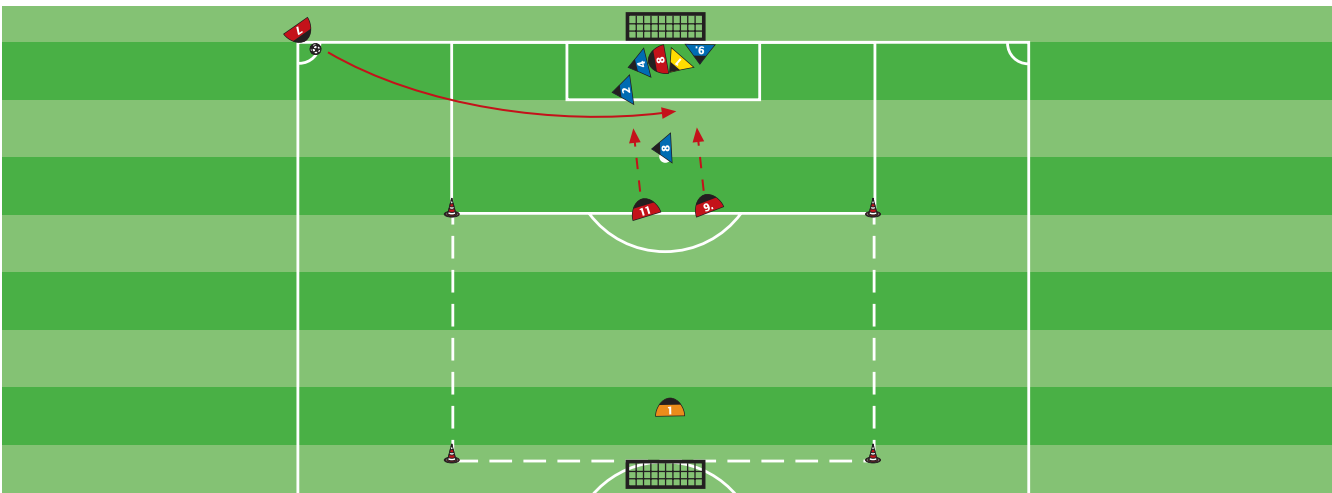
**Organisation und Ablauf**

- › Die acht Feldspieler werden in zwei Mannschaften eingeteilt, jedes Team stellt einen Eckstoßschützen.
- › Team Rot schlägt die erste Ecke, dabei laufen zwei Spieler um die Fahnenstangen (Dummys) herum in die Hereingabe, der dritte steht vor dem Torhüter, so wie dies viele Mannschaften praktizieren.
- › Team Blau postiert einen Feldspieler auf Höhe des ersten Pfostens an der Torraumgrenze, einen weiteren am zweiten Pfosten und der dritte Feldspieler steht vor dem Störspieler am Torhüter.
- › Aufgabenwechsel nach jeweils fünf Ecken.

Hinweise

- › Der verteidigende Spieler, der den gegnerischen Störspieler am Torhüter aufnimmt, postiert sich NICHT zwischen Störspieler und Torhüter – da würde er den Raum nur noch mehr einengen.
- › Er stellt sich vor den Störspieler und kann bei einer Hereingabe in diese Richtung als Erster in den Kopfball gehen.
- › Der Verteidiger auf Höhe des kurzen Pfostens am Torraum geht in die kurze Hereingabe. Bei einer lang getretenen Ecke weicht er zur Torsicherung an den kurzen Pfosten zurück.

3. ECKSTOSSWETTBEWERB MIT KONTEROPTION

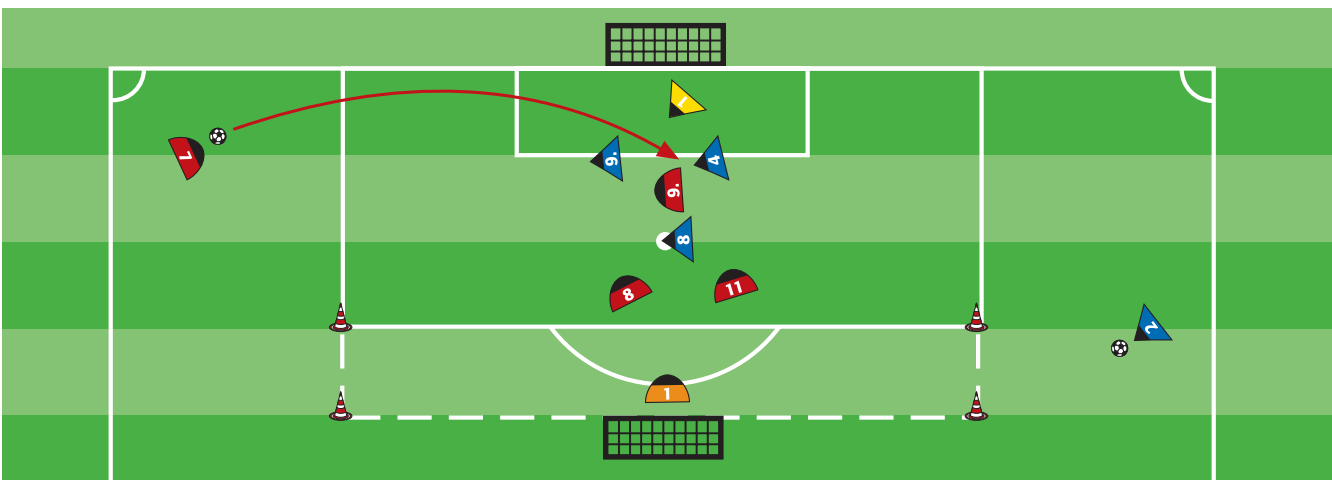
**Organisation und Ablauf**

- › Gleiche Mannschaftseinteilung wie in der vorherigen Trainingsform.
- › Auf Höhe des Mittelkreises wird ein zweites Tor mit Torhüter aufgestellt, das Spielfeld wird auf Strafraumbreite reduziert.
- › Alle vier Feldspieler der verteidigenden Mannschaft sind in die Defensive eingebunden.
- › Bleibt der Ball nach der Ecke im Spiel, wird bis zum Torabschluss im 4-gegen-3 weitergespielt.

Hinweise

- › Die Verteidiger am Pfosten müssen bei einem abgewehrten Ball schnellstmöglich herauslaufen.
- › So werden Effekte erzielt, die man im Spiel erreichen will:
 - ›› Gegner ins Abseits stellen
 - ›› Den 2. Ball attackieren
 - ›› Schnell ins Pressing kommen
 - ›› Bei Ballgewinn sofort den Konter einleiten

4. FLANKENWETTBEWERB MIT SCHNELLEN ABSCHLÜSSEN

**Organisation und Ablauf**

- › Je drei der vier Feldspieler jeder Mannschaft sind im Spielfeld auf Strafraumbreite und mit ca. 20 Metern Tiefe postiert.
- › Jede Mannschaft hat einen Flankenschützen am Flügel.
- › Mannschaft Rot bringt die Flanke ins Feld, wird sie direkt verwandelt, zählt der Treffer doppelt.
- › Wird kein Tor erzielt, aber der Ball bleibt im Spiel, darf innerhalb von drei Sekunden abgeschlossen werden.
- › Fällt immer noch kein Tor, flankt nun die Mannschaft Blau.

Hinweise

- › Die Flanken können zum Tor hin oder vom Tor weg gebracht werden, so wie es die Flankenschützen für opportun halten.
- › Dieses Spiel ermöglicht eine hohe Anzahl von Abschlüssen in einem rasanten Tempo! Reservebälle bereithalten!
- › Um eine ausreichende Flankenhöhe zu garantieren, können an der Strafraumgrenze Hindernisse wie verschiebbare Freistoßmauern, Dummies oder umgelegte Tore aufgestellt werden.