

TSG Reutlingen 1843 e.V.

Abteilung Handball

Jugendkonzept



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1-2
1 Einleitung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2 Trainer sein.....	1-1
2.1 Wie sehe ich mich selbst?	1-1
2.2 Wie sieht mich der Verein?	1-1
2.3 Was sind meine Aufgaben?	1-1
2.4 Was brauche ich im Trainingsalltag?.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3 Training allgemein	2-2
3.1 Warum trainieren wir?.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.2 Was ist Training eigentlich?.....	2-2
3.3 Wie plane ich eine Trainingseinheit?	2-2
3.4 Grundlagen der Konditionsschulung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.5 Grundlagen der Koordinationsschulung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4 Ziele des Jugendtrainings	3-1
4.1 Minis	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2 E-Jugend	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3 D-Jugend	3-1
4.4 C-Jugend	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.5 B-Jugend.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.6 A-Jugend.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.7 Torhüter	Fehler! Textmarke nicht definiert.

4.8 Zeitstrahl der Trainingsinhalte.....	4
5 Grundtechniken und Knotenpunkte	4-1
5.1 Technische Elemente	4-1
5.2 Individuelles und Kleingruppen Abwehrspiel Fehler! Textmarke nicht definiert.	
5.3 Gruppentaktische Angriffsmittel	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.4 Abwehrformen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6 Übungssammlung	5-3
6.1 Passen und Stoßen.....	5-3
6.2 Kreuzen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.3 Sperren.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.4 Körper- und Lauftäuschung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.5 Wurftechnik.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.6 Individuelles Abwehrspiel	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.7 Tempospiel.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.8 Entscheidungstraining.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.9 Positionsspezifisches Wurftraining	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.10 Konditions- und Koordinationstraining	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.10.1 Übungsbeispiele für die Schulung konditioneller Fähigkeiten.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.10.2 Übungsbeispiele für die Koordinationsschulung.....	5-5
7 Training in kleinen Hallen Fehler! Textmarke nicht definiert.	
8 Torwart-Training.....	6-6
8.1 Allgemeines	6-6
8.2 Grundbewegung TW (Bewegung mit dem Ball).....	6-7

8.3 Kombination aus koordinativen Fähigkeiten und TechnikFehler! Textmarke nicht definiert.
nicht definiert.

9 Auftakthandlungen und Ansagen... Fehler! Textmarke nicht definiert.
definiert.

10 Anhang Fehler! Textmarke nicht definiert.

10.1 Ansprechpartner in der TSGFehler! Textmarke nicht definiert.

10.2 FormulareFehler! Textmarke nicht definiert.

1 Trainer sein

2.1 Wie sehe ich mich selbst?

Der Trainerberuf hat unheimlich viele Facetten. Er kann spannend und schön aber auch sehr anstrengend und belastend sein. Als Trainer hat man eine große Verantwortung und muss unterschiedlichste Rollen erfüllen. Man ist Lehrer, Vorbild, Bezugsperson und Organisator. Wichtig ist, dass man sich dabei selbst treu bleibt. Jeder Trainer hat seinen eigenen Stil.

2.2 Wie sieht mich der Verein?

Unsere Trainer sind unser **wertvollstes Gut** und werden als „Gesicht des Vereins“ wahrgenommen. Sie sind Ansprechpartner und Vertrauenspersonen für unsere Spieler und deren Eltern und tragen damit einen wichtigen Teil zum **Vereinsklima** und Wohlfühlfaktor bei. Sportlich sind die Trainer verantwortlich für die handballerische Ausbildung entsprechend den Zielen dieses Jugendkonzeptes. Dies gilt für die individuelle Spielerentwicklung ebenso, wie auch für die Teamentwicklung („**WIR-Gefühl**“). Wir **unterstützen** unsere Trainer bei ihrer Arbeit, damit sie diese Erwartungen erfüllen können und **investieren** entsprechend der jeweiligen Bedürfnisse in deren Ausbildung (Fortbildungen, Trainerlizenzen, 1. Hilfe Kurse, etc.). Die TSG Handballabteilung ist maximal so gut wie ihre Trainer, daher haben sie für uns einen sehr hohen Stellenwert!

2.3 Was sind meine Aufgaben?

Training

Die offensichtlichste Aufgabe des Trainers ist die **Planung, Gestaltung und Durchführung von Trainingseinheiten**. Das Ziel hierbei ist es, die Mannschaft und jeden einzelnen Spieler kontinuierlich zu **verbessern** und auf den Wettkampf vorzubereiten. Wie ein gutes Training geplant wird und aussehen kann wird in Kapitel 3 „Training allgemein“ erläutert.

[...]

2 Training allgemein

3.2 Was ist Training eigentlich?

[...]

Trainingseinheit sollten einfach formuliert und erreichbar sein (Bsp.: Heute verbessere ich die Körpertäuschung mit und gegen die Wurfhand).

Um das eigene Training verbessern zu können, ist es notwendig, regelmäßig zu **hinterfragen**, ob man die gesetzten Ziele erreicht hat. Man muss sich quasi selbst **kontrollieren**. Wenn man zum Beispiel feststellt, dass die Mannschaft nach drei Wochen gezielten Trainings die Körpertäuschung noch immer nicht auf einem akzeptablen Level beherrscht, muss man sich hinterfragen, ob die gewählten Methoden und Übungen geeignet waren. Das Training sollte dann entsprechend angepasst und verbessert werden. Kein Trainer ist perfekt und macht immer alles richtig. Zudem reagiert nicht jeder Spieler gleich auf dieselben Übungen. Es gehört zum Trainerjob das eigene Training zu beobachten und die ganz natürlichen Fehler zu korrigieren.

3.3 Wie plane ich eine Trainingseinheit?

Bevor man eine Trainingseinheit plant, sollte man sich neun **W-Fragen** stellen:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. Wo ist das Training? | Hallengröße, Ausstattung |
| 2. Wie viele Spieler habe ich? | |
| 3. Wann ist das Training? | Zeitpunkt und Dauer des Trainings |
| 4. Welches Niveau haben meine Spieler? | Niveau-Unterschiede beachten |
| 5. Wozu trainiere ich? | Ziel des Trainings |
| 6. Was trainiere ich / möchte ich verbessern? | Inhalt des Trainings |
| 7. Wie trainiere ich es? | Methodik, Übungsauswahl |
| 8. Womit wird trainiert? | Trainingsgeräte, Hilfsmittel |
| 9. Welche Probleme können auftreten? | |

Sind diese Fragen beantwortet, ist man in der Trainingsplanung schon einen entscheidenden Schritt vorangekommen. Dabei ist wichtig zu beachten, dass es keine falsche Halle, zu kleine Mannschaft oder zu schlechte Spieler gibt. Es gibt lediglich falsch gesetzte Ziele oder falsch ausgewählte Übungen. Daher ist es wichtig zuerst die Fragen 1-4 zu beantworten, bevor man sich an die Ziele und Übungsauswahl macht.

Die Übungsformen

Um das Training zu strukturieren werden verschieden Arten von Übungen definiert:

Aufwärmen:

Aufwärmen sollte nie in einer Wettkampfform praktiziert werden. Das Ziel ist es, die Spieler zu erwärmen um Verletzungen zu vermeiden. Dabei können koordinative Übungen mit eingebaut werden. Wettkämpfe führen meist zu einer zu hohen Intensität und Dynamik, die mit einer erhöhten Verletzungsgefahr einhergehen. Basketball oder Parteiball eignen sich daher nicht als Aufwärmübungen.

Bsp.: Warmlaufen mit Ball

Spielform:

Unter Spielformen versteht man Parteiballspiele und andere kleine Spiele mit denen Handlungsschnelligkeit und Spielverständnis der Spieler gefördert werden können.

Bsp.: Aufsetzerball

Konditionsschulung:

In dieser Übungsform wird gezielt Athletik, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit trainiert. Dabei ist es wichtig die trainingstheoretischen Bedingungen für das Trainingsziel zu beachten (siehe Kapitel 3.4 Grundlagen der Konditionsschulung).

[...]

Beispiele für eine Trainingseinheit: Plaung

Wo?	Dietweg-Halle, halbe Halle, Material vorhanden
Wie viele Spieler?	12-14 - 2 Trainer
Wann?	Montag 18:00-19.30
Welches Niveau?	Weibliche Jugend - D; Überwiegend hoch, einige wenige Nachzügler
Wozu?	Ziel des Trainings ist die Verbesserung des Angriffsspiels
Was?	Körpertäuschung: Technik und im Spiel (Verbesserung, ist bereits bekannt)
Wie?	Siehe Trainingsverlauf
Womit?	Bälle, Hütchen, Leibchen, Tore, Reifen
Welche Probleme?	Keine vorhersehbaren

Zeit	Übung	Ziel	Material
18:00	Aufwärmen Laufen mit Ball, verschiedene Aufgaben: <ol style="list-style-type: none">1. Normal Prellen2. Links Prellen3. Hoch Prellen4. Tief Prellen5. Ball um die Hüfte kreisen lassen6. Ball auf Ball jonglieren	Verletzungsvorbeugung, Ballgefühl, Koordinationsschulung	Bälle
18:05	Parteiball Aufsetzer-Ball 2 Teams, keine Fouls, kein Prellen, 3 Schritte Punkt wird erzielt durch	Erweitertes Erwärmen, Spielfähigkeit	Leibchen, Hütchen, 1 Ball

3 Ziele des Jugendtrainings

[...]

4.3 D-Jugend

I. Voraussetzungen, die bereits in der E-Jugend geschaffen werden sollten

- Gute allgemeine **Koordination** (Siehe DORFKRUG)
- Grundsätzliche Spielfähigkeit (Ziel erreichen, Mitspieler sehen, usw. --> Parteiballspiele)
- Werfen (technisch korrekter Schlagwurf, Grundzüge des Sprungwurfes)
- Fangen (mit beiden Händen, im Lauf und stehend)

II. Grundsätzliches

Die D-Jugend dient der **Grundlagenausbildung**. Hier werden die koordinativen und technischen Grundlagen für das Handballspiel geschaffen. Außerdem wird das **erste Mal im Zielspiel 6:6** aufs ganze Feld gespielt.

- Jedes Training sollte MINIMUM 20 Minuten Koordination beinhalten
- Technik muss sehr **oft wiederholt, korrigiert und verbessert** werden
- Die Spieler kennen die Regeln nicht, diese müssen eingeführt sowie wiederholt und korrigiert werden
- Ziel des Trainings sollte, wenn möglich, das Zielspiel 6:6 sein um sich daran zu gewöhnen
- Im 1. Jahr ist **es nicht notwendig Positionen** zu besetzen, diese können verwirrend sein und schränken die Spieler auf dem Feld ein. Wir empfehlen daher ohne sie zu spielen
- Im 2. Jahr werden die Positionen eingeführt um neue Abwehrformen zu ermöglichen. Daher sind sie vor allem in der Abwehr relevant
- Ein Spieler wird nie auf eine Position definiert! Jeder sollte überall spielen

[...]

IV. Technische Komponenten

1. Jahr

Im ersten Jahr sind zu erreichen:

Die Körpertäuschung:

Zur und gegen die Wurfhand

- Richtiges Einspringen
- Großer Seitwärtsschritt (wie über einen Graben), **KEIN Kreuzschritt!**
- Schneller Schritt nach vorn
- Körpertäuschung gegen die Wurfhand heißt Absprung auf dem falschen Bein!
(D-Jugendliche lernen das sehr gut und schnell!)

Der Sprungwurf:

- Absprung **nach OBEN!** (Mädchen müssen lernen nach oben zu springen. Wenn sie das nicht früh genug lernen, ist es ihnen irgendwann anatomisch stark erschwert. Aber auch Jungs müssen lernen, bewusst nach oben abzuspringen)
- Korrekte Wurftechnik beachten (Knotenpunkte! Wichtig vor allem Schulter nach hinten, Ellenbogen korrekt (2x90° Stellung))
- **Ballgröße** beachten! Kleine Spieler sollten zum Lernen der korrekten Wurftechnik kleinere Bälle verwenden, da das mit einem zu großen Ball nur sehr schwer möglich ist!

2. Jahr

Im zweiten Jahr gilt es die Komponenten aus dem ersten Jahr weiter zu schulen und zu entwickeln. Das geht nur, wenn diese in Jahr 1 ausreichend erlernt wurden. Ist dies nicht der Fall, muss es nachgeholt werden.

- Wiederholung der Basics aus Jahr 1

- Wurfvariationen im Schlagwurf: Unterarmwurf, Knickwurf, übers falsche Bein abschließen
- Verstärkter Fokus auf den Sprungwurf vom falschen Bein
- Körpertäuschung mit Überzieher

Darüber hinaus ist es wichtig rechtzeitig die Grundlagen des individuellen Abwehrspiels zu vermitteln:

- Wichtig ist es, den Spielern und vor allem auch den Spielerinnen eine faire Grundhärte beizubringen
- Ziel muss immer sein den **Ball zu gewinnen**. Nur wenn ein Durchbruch bevorsteht wird gefoult
- Für die genauen technischen Knotenpunkte des individuellen Abwehrspiels siehe Anhang Kapitel 5.1

V. Spielerische Komponenten

Jahr 1

Handball begreifen und verarbeiten

Die vielen **Entscheidungsmöglichkeiten** und Zwänge im Zielspiel müssen erst verarbeitet werden. Die wichtigsten und schwierigsten Entscheidungen sind:

- Bleibe ich bei meinem Gegenspieler oder helfe ich aus?
- Bekämpfe ich nur Ball und Passweg oder mache ich meinen Gegenspieler fest?
- Stehe ich richtig oder muss ich mich freilaufen?
- Ist diese Lücke groß genug um durchzugehen?
- Werfe ich oder passe ich?
- Probiere ich einen Sprungwurf über den Gegner oder mache ich eine Körpertäuschung?

Hinzu kommen Schwierigkeiten: Die **ganze Spielfeldbreite** auszunutzen (bedingt durch die fehlenden Positionen) [...]

4.8 Zeitstrahl der Trainingsinhalte

Diese Übersichtstabelle zeigt noch einmal zusammenfassend, welche Trainingsinhalte in welcher Jugend trainiert werden. Die fettgedruckten Inhalte zeigen an auf welche Elemente in einer Jugend besondere Schwerpunkte gelegt werden sollten.

E-Jugend	D-Jugend Jahr 1	D-Jugend Jahr 2	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
Abwehrformen					
Manndeckung	Manndeckung	Manndeckung			
		1:5 Abwehr	1:5 Abwehr		
			3:2:1 Abwehr	3:2:1 Abwehr	3:2:1 Abwehr
				5:1 Abwehr	5:1 Abwehr
					6:0 Abwehr
Technikelemente					
Fangen	Fangen	Fangen	Fangen	Fangen	Fangen
Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf Variationen	Schlagwurf Variationen	Schlagwurf Variationen
	Sprungwurf	Sprungwurf	Sprungwurf Variationen	Sprungwurf Variationen	Sprungwurf Variationen
	Körpertäuschung	Körpertäuschung Var.	Körpertäuschung Var.	Körpertäuschung Var.	Körpertäuschung Var.
			Lauftäuschung	Lauftäuschung	Lauftäuschung
				Pass-täuschung	Pass-täuschung
					Pass- Lauf-täuschung
Taktikelemente	Kleingruppe				
Freilaufen	Freilaufen	Freilaufen			
	Doppelpass	Doppelpass	Doppelpass	Doppelpass	Doppelpass
		Übergänge	Übergänge	Übergänge	Übergänge
			Kreuzen	Kreuzen	Kreuzen
			Sperren (Absetzen)	Sperre Absetzen	Sperre Absetzen
Taktikelemente	Mannschaft				
Freies Spiel	Freies Spiel	Freies Spiel			
		Positionsspiel	Positionsspiel	Positionsspiel	Positionsspiel
			Stoßen	Stoßen	Stoßen
			Tempo- Gegenstoß	Tempo- Gegenstoß	Tempo- Gegenstoß
			Auftakt-handlungen	Auftakt-handlungen	Auftakt-handlungen
				Schnelle Mitte	Schnelle Mitte

4 Grundtechniken und Knotenpunkte

Unter Knotenpunkten versteht man die wichtigsten Teilelemente eines Bewegungsablaufes oder einer taktischen Handlung. Sie erlauben es eine Aktion in einzelne Teile zu zerlegen.

Die Knotenpunkte sind die Dinge, die der Trainer im Training wie im Spiel beachten und korrigieren muss. Besonders in den frühen Jugenden ist es wichtig, diese wichtigen Bewegungsabläufe zu visualisieren, zu beschreiben und vorzumachen um den Spielern eine Bewegungsvorstellung zu ermöglichen.

5.1 Technische Elemente

Fangen

- Blick zum Ball
- Hände nebeneinander
- Daumen und Zeigefinger formen eine Raute
- Handflächen zeigen Richtung Ball
- Ball wird optimaler Weise etwa auf Brusthöhe gefangen
- Am Kreis --> häufiges Fangen des Balles mit einer Hand (ohne Harz sehr schwer)
- Im Tempo-Gegenstoß --> Fangen im vollen Lauf mit Blick nach hinten

Schlagwurf klassisch

Diese Wurf-Form ist der härteste Wurf im Handball. Mit Geschwindigkeiten von bis zu 130 Km/h wird der Ball beschleunigt. Mit reduzierter Kraft wird er häufig als Passform verwendet. Mit voller Kraft und schneller Armführung dient er vor allem als Torwurf aus der "zweiten Reihe" wenn die Abwehr zu langsam verschoben hat oder ein Abwehrspieler den Wurfarm unzureichend deckt.

[...]

[...]

Wurftäuschung

- Dient dazu den Gegner in die Irre zu führen indem ein Torwurf angetäuscht wird
- Wurfbewegung muss deutlich erkennbar ausgeführt werden → Gegner muss die Täuschung glauben!
- Ball wird jedoch nicht gespielt

Lauftäuschung

- Andeuten einer deutlichen Bewegung in eine Richtung um den Gegenspieler zu einer Bewegung zu zwingen
- Dann abrupter und überraschender Richtungs- und Tempowechsel

Körpertäuschung klassisch

- Beidbeiniges Einspringen (gleichzeitig mit beiden Beinen)
- Beine stehen parallel, Gewicht liegt auf dem Vorderfuß, Knie sind leicht gebeugt
- Das Gewicht wird zur Täuschungsseite verlagert um Gegner zu täuschen - **KEIN AUSFALLSCHRITT! (Grund: Man würde sonst einen Schritt von dreien verschenken!)**
- Abstand zum Gegenspieler ca. 1m (gestreckter Arm)
- Torgefahr ausstrahlen (Blick zum Tor, Wurfauslage), Gegner muss die Täuschung glauben
- Nach der Täuschung raumgreifender Schritt entgegen der Täuschungsseite
- Danach schneller Schritt gerade in Richtung Tor (durch die entstandene Lücke)

Körpertäuschung gegen die Wurfhand

- Genau wie KT klassisch
- Absprung erfolgt vom *falschen Bein* (Wurfarmseite)
- Sperre absetzen → Wenn die Sperre erfolgreich war und der Mitspieler durchbricht setzt sich der Sperrende mit einer Abrollbewegung Richtung Kreis/Tor ab und ist anspielbereit: Er bewegt sich in die Lücke hinter dem aushelfenden Abwehrspieler, der auf den durchbrechenden Mitspieler des Kreisläufers heraustritt

5 Übungssammlung

6.1 Passen und Stoßen

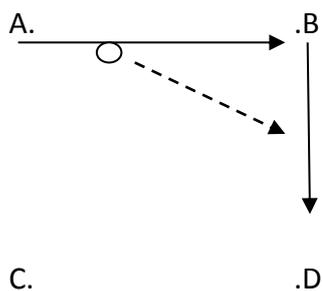
a) Aufwärmen

- Jeder Zweite hat einen Ball, Zone : Gestricheltes. Mit Ball prellend durch Gestricheltes, auf Signal Pass zu Mitspieler. (Aufgabe: Bodenpass, Bogenlampe, Dreher, falsche Hand, Pass durch die Beine, Pass rückwärts)
 - Intensität erhöhen: Strafe (Technischer Fehler: Einmal locker laufen zur Mittellinie und zurück)
 - Komplexität erhöhen: Jeder einen Ball
 - Komplexität erhöhen: Jeder einen großen Ball (statt 0er-Ball 1er, statt 1er 2er, statt 2er 3er)
- Laufen und Passen in 2er/3er Reihe, ein Ball. Links an der Auslinie entlang, Mittellinie Rechts an der Auslinie zurück. Beide Spieler bleiben immer im gleichen Tempo (Ball in den Lauf)
 - Intensität erhöhen/Komplexität erhöhen:
 - 2 Bälle/3 Bälle
 - Mit Kurzsprint „ in den Ball hinein“, Pass „vor den Mann“-> „in den Lauf“
 - Unterschiedliche Passformen
- Parteiball (Vorsicht: Parteiball ist sehr intensiv und kann nur NACH mindestens 15 Minuten warmmachen gespielt werden.)

b) Übungsformen Passen

- Passen im 3-Eck (mehrere Kleingruppen)
- Passen im 4-Eck (eine Gruppe): s. Skizze Seite 6-2!
- Passen im 5-Eck (eine Gruppe)
 - a. Knotenpunkte einüben und korrigieren
 - b. Komplexität erhöhen: Richtungswechsel, Passrichtung ungleich Laufrichtung, Tempo, mehrere Bälle

Skizze:

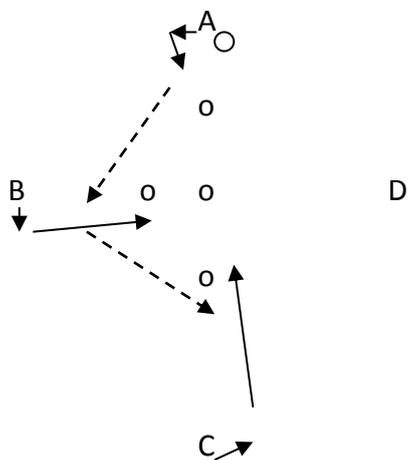


c) Übungsformen Stoßen

Wichtig: NEBEN das Hütchen („ohne Ball quer“)

- Stoßen im 3-Eck (mehrere Kleingruppen)
- Stoßen im 4-Eck (eine Gruppe)
- Stoßen im 5-Eck (eine Gruppe)
 - Knotenpunkte einüben und korrigieren
 - Komplexität erhöhen: Richtungswechsel, Passrichtung ungleich Laufrichtung, Tempo, mehrere Bälle

Skizze:



6.10.2 Übungsbeispiele für die Koordinationsschulung

Differenzierungsfähigkeit:

Die Fähigkeit, Bewegungen mit genau dosiertem und abgestuftem (=differenziertem) Krafteinsatz auszuführen.

Übungsbeispiele:

1. Ball durchgehend prellen, auf die Knie gehen und wieder aufstehen
2. Ball durchgehend prellen, Bauch/Rücken und linke Hand berühren den Boden
3. Während dem Laufen den Ball über die Schulter von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten werfen und auffangen
4. Unterschiedlich hohes Prellen
5. Im Lauf Ball nach vorne werfen, so dass er nur einmal auftippt und dann wieder gefangen werden kann

Orientierungsfähigkeit:

Die Fähigkeit, die Position des eigenen Körpers sowie anderer Objekte (Ball, Gegner, Tor,...) in der Umgebung genau und passend wahrzunehmen.

Übungsbeispiel:

1. „Reise nach Jerusalem“- Spiele
2. Ball hochwerfen, einmal (oder mehrere Male) um die eigene Achse drehen und wieder auffangen

Reaktionsfähigkeit.

Die Fähigkeit, auf ein Signal hin schnellstmöglich mit einer Bewegungsaktion zu handeln.

Übungsbeispiele:

1. Auf Kommando umdrehen und dann direkt einen Ball abwehren/fangen

6 Torwart-Training

8.1 Allgemeines

Leitregeln für ein gutes Torwarttraining

1. Verbessere die individuelle Technik deines Torwarts, verändere Sie nicht
2. Ermögliche dem Torhüter möglichst viele Bewegungsmuster um seine Flexibilität zu schulen
3. Schenke dem Torhüter den Stellenwert in der Mannschaft/dem Training, den er deiner Meinung nach auch im Spiel hat
4. Das spezielle Torwarttraining steht und fällt mir den Wurfqualitäten des Trainers
5. "Torhüter hören nur auf Torhüter!" (Andreas Thiel) → je älter der Torwart, desto weniger kann ein Trainer (Feldspieler) ihm beibringen
6. Der korrekte Ablauf bzw. die saubere Ausübung gehen vor Komplexität und Geschwindigkeit!

Außerdem muss der Torwart immer gefordert werden, nicht jeder Ball muss unbedingt haltbar sein. Auch im Training muss der Torhüter immer wieder vor Herausforderungen gestellt werden und man muss ihm klarmachen, dass er/sie immer und überall Verbesserungspotenzial hat.

Wichtig ist auch, sich immer wieder Feedback von den Torhütern geben zu lassen. Sie können meist gut beurteilen, ob sie das Torwart-Training voranbringt oder nicht.

Jede Übung kann variiert werden, indem ich die Bälle wechsele (Handball/Fußball/Tennisball/etc), die Entfernung, Präzision oder die Stärke bei Würfen ändere, die Intensität steigere (statt 2 Würfen 3 Würfe) oder zusätzliche Aufgaben für den Torwart (Jonglieren etc.) hinzufüge.

Außerdem müssen immer Pausen mit eingerechnet werden. Bei zwei Torhütern ergeben sich diese meist durch das Abwechseln bei den Übungen. Bei nur einem Torwart muss man diesem immer wieder die Zeit zur Regeneration geben. Bei zwei Torhütern muss nicht jede Übung vom Trainer ausgeführt werden. Die Torhüter müssen sich dann aber auch gegenseitig korrigieren und unterstützen.

8.2 Grundbewegung TW (Bewegung mit dem Ball)

Während des Spiels muss sich der Torwart mit dem Ball von links nach rechts bzw. von rechts nach links bewegen. Hierfür gibt es ein Grundmuster: Der Torwart sollte das Tor mit insgesamt drei Schritten durchqueren. Viele Torhüter vergessen aber den Zwischenschritt.

Übung

Einen Ball (Medizinball/Fußball/Handball) ca. 0,25-0,5m vor der Torlinie in die Mitte des Tores legen. Der Torwart soll nun sich in einem leichten Bogen von Pfosten zu Pfosten bewegen. Aufgrund des Balles muss er den Zwischenschritt ganz bewusst ausführen. Die Schritte werden als Sidesteps ausgeführt. Wichtig: Die Arme sind oben und der Torhüter hält die Körperspannung. Hierbei muss der Trainer nicht zuschauen, sondern kann die nächste Übung schon aufbauen/vorbereiten.

Grundtechniken TW

Unter den Grundtechniken für Torhüter versteht man die „normalen“ Bewegungsabläufe zur Abwehr der hohen, halbhohen und flachen Würfe (meist aus dem Fernwurfbereich).

Abwehr hoher Bälle: mit beiden Händen zum Ball, evtl. mit letztem Schritt „abspringen“ um ins Eck zu kommen, Körper zeigt zum Schützen/Oberkörper parallel zur Grundlinie → möglichst viel Fläche abdecken, Körperspannung und groß bleiben, nach vorne agieren!

