

Torhüter sind „anders“

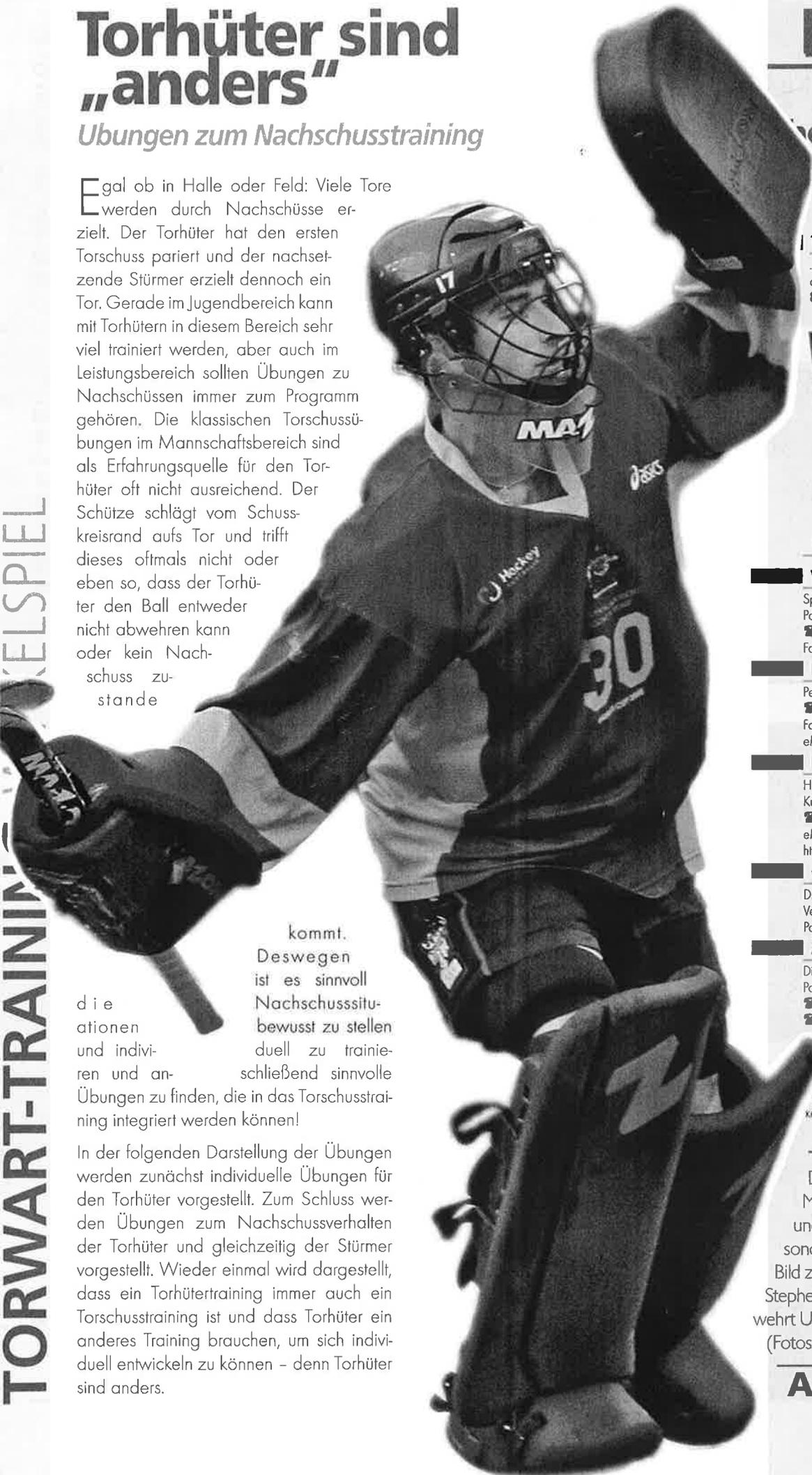
Übungen zum Nachschusstraining

Egal ob in Halle oder Feld: Viele Tore werden durch Nachschüsse erzielt. Der Torhüter hat den ersten Torschuss pariert und der nachsetzende Stürmer erzielt dennoch ein Tor. Gerade im Jugendbereich kann mit Torhütern in diesem Bereich sehr viel trainiert werden, aber auch im Leistungsbereich sollten Übungen zu Nachschüssen immer zum Programm gehören. Die klassischen Torschussübungen im Mannschaftsbereich sind als Erfahrungsquelle für den Torhüter oft nicht ausreichend. Der Schütze schlägt vom Schusskreisrand aufs Tor und trifft dieses oftmals nicht oder eben so, dass der Torhüter den Ball entweder nicht abwehren kann oder kein Nachschuss zustande

kommt. Deswegen ist es sinnvoll Nachschusssituationen und individuell zu trainieren und anschließend sinnvolle Übungen zu finden, die in das Torschusstraining integriert werden können!

In der folgenden Darstellung der Übungen werden zunächst individuelle Übungen für den Torhüter vorgestellt. Zum Schluss werden Übungen zum Nachschussverhalten der Torhüter und gleichzeitig der Stürmer vorgestellt. Wieder einmal wird dargestellt, dass ein Torhütertraining immer auch ein Torschusstraining ist und dass Torhüter ein anderes Training brauchen, um sich individuell entwickeln zu können – denn Torhüter sind anders.

TORWART-TRAINING
EISPIEL



Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Torwarttraining...

...für den Jugend- und den Leistungsbereich gibt's in dieser Ausgabe von Uli Voss auf 8 Seiten!



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31) 862-800
Fax (070 31) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
Fax (065 55) 931 042
eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
eMail: mail@hebosoft.de und
<http://www.hebosoft.de>

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801

Es ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2007
biten um Verständnis, dass für unverlangt einge-
sendete Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind,
keine Gewähr übernommen wird.

Der Torwart als Bollwerk der
Mannschaft: Ohne ihn geht nichts
und darum hat er auch ein be-
sonderes Training verdient. Unser
Bild zeigt den Australischen Keeper
Stephen Mowlam. Auf dem Bild oben
wehrt Uli Bubolz erfolgreich ab.
(Fotos: Herbert Bohlscheid)

Ausgabe 7/2007

Stellungsspiel: Basisübung

Organisation

- ➔ Am Tor wird an beiden Pfosten jeweils ein Seil befestigt.
- ➔ Der Trainer nimmt die beiden Seilenden und stellt sich mittig vor das Tor.
- ➔ Es entsteht somit ein Dreieck zwischen den beiden Pfosten und dem Trainer.
- ➔ Der Torwart steht mittig auf der Grundlinie. Der Trainer bewegt sich im Halbkreis hin und her.
- ➔ Der Torwart hat die Aufgabe in der **Winkelhalbierenden** zwischen den beiden Seilen zu bleiben.

Variation:

- ➔ Der Trainer wirft mit der freien Hand Bälle auf das Tor.

Stellungsspiel: Schwierigkeitsgrad 1

Organisation:

- ➔ Am Tor wird an beiden Pfosten jeweils ein Seil befestigt. Der Trainer nimmt die beiden Seilenden und stellt sich mittig vor das Tor. Es entsteht ein Dreieck zwischen den beiden Pfosten und dem Trainer.
- ➔ Der Torwart verändert seine Position vorwärts und rückwärts. Der Trainer bewegt sich im Halbkreis hin und her.
- ➔ Der Torwart hat die Aufgabe in der **Winkelhalbierenden** zwischen den beiden Seilen zu bleiben. Der Torwart erkennt, dass eine Position auf der Torlinie schlechter ist, als eine Position weiter vor dem Tor.

Variationen:

- ➔ Der Trainer wirft mit der freien Hand Bälle auf das Tor.

Stellungsspiel: Schwierigkeitsgrad 2

Organisation:

- ➔ Der Torwart steht mittig auf der Grundlinie.
- ➔ Drei Ballhaufen – wie in der Zeichnung angeordnet – befinden sich im Schusskreis.
- ➔ Der Torwart steht auf der Linie und bewegt sich erst, wenn der Schütze eine der drei Positionen anläuft, in die richtige Abwehr-Position.
- ➔ Direkt nach dem gehaltenen Schuss überprüft und korrigiert der Torwart seine Position beziehungsweise: Er wird vom Trainer korrigiert.

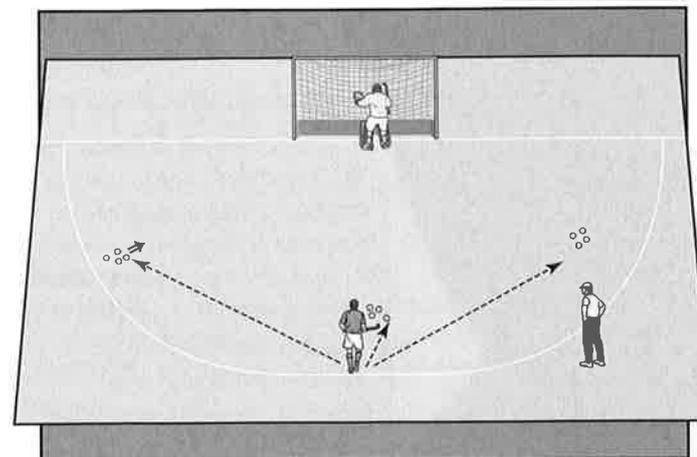
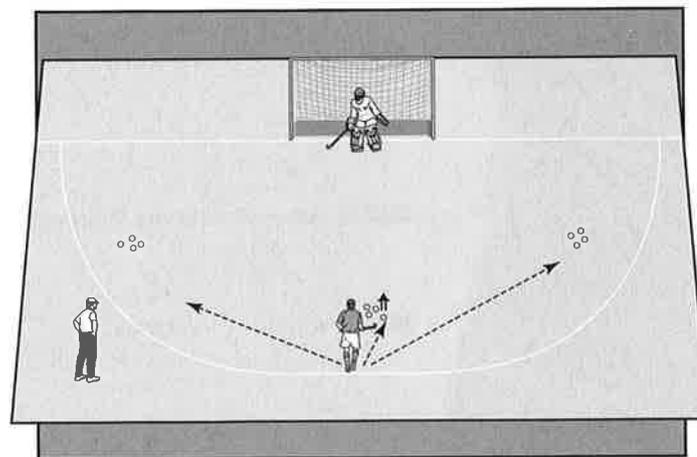
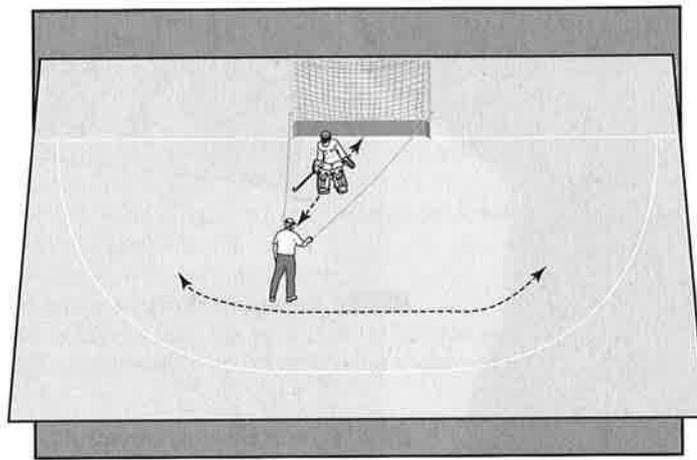
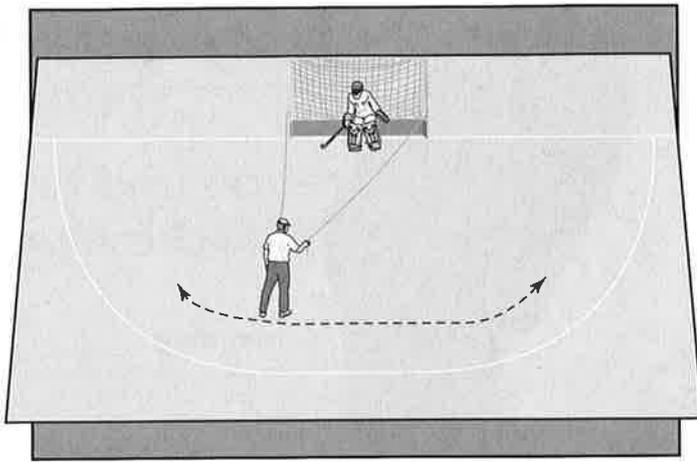
Stellungsspiel: Schwierigkeitsgrad 2/3

Organisation:

- ➔ Drei Ballhaufen im Schusskreis.
- ➔ Der Torwart steht mit dem Rücken zum Schützen. Der Schütze gibt beim Loslaufen zu einem der drei Stapel ein Signal, auf welches sich der Torwart erst umdrehen darf.
- ➔ Der Torwart soll weniger Zeit haben, die richtige Position zu erreichen.

Hinweis:

- ➔ Wenn geschlagene Bälle zu hart / zu schwierig sind, sollten Schiebbälle oder Schrubber gespielt werden.



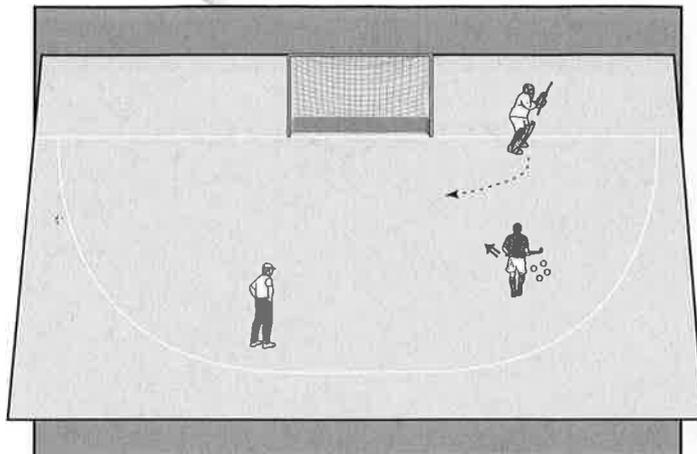
Stellungsspiel: Schwierigkeitsgrad 4

Organisation:

- ➔ Der Torwart geht vom Pfosten parallel zur Grundlinie aus dem Tor.
- ➔ Erst auf ein Signal des Trainers hin nimmt der Torwart die optimale Position ein.
- ➔ Der Trainer (oder ein Spieler) schubbt oder schiebt den Ball auf das Tor.
- ➔ Der Torwart steht beim Schuss in der richtigen Position.

Variation:

- ➔ Vom rechten Pfosten hat der Schütze einen besseren Winkel.



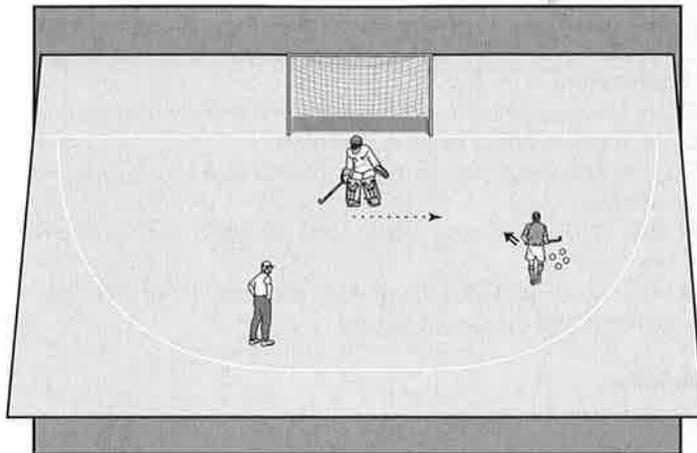
Stellungsspiel: Schwierigkeitsgrad 4

Organisation:

- ➔ Der Torwart steht etwa bei 4 - 5 Metern mittig vor dem Tor. Auf ein Signal des Trainers hin nimmt er die optimale Position ein.
- ➔ Ein Spieler / der Trainer schubbt oder schiebt den Ball auf das Tor.
- ➔ Der Torwart steht beim Schuss in der richtigen Position.
- ➔ Schwierig sind Bälle gegen die Laufrichtung und ins kurze Eck des Tores.

Variation:

- ➔ Der Torwart steht mit dem Rücken zum Trainer, Drehung zum „Spiegelsehen“ erfolgt erst auf ein Signal hin.



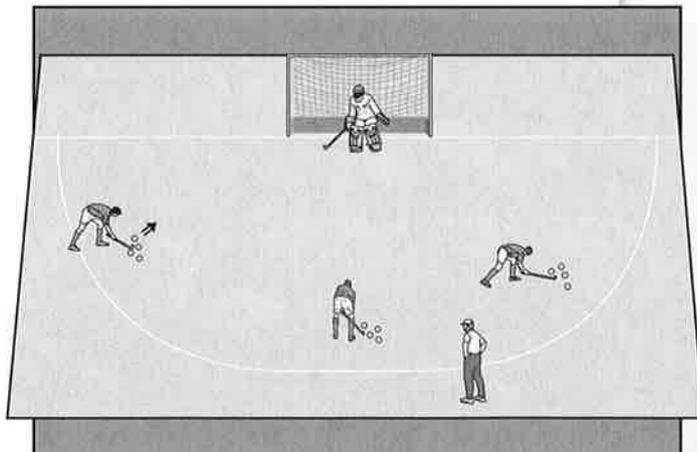
Stellungsspiel: Schwierigkeitsgrad 5

Organisation:

- ➔ Drei Ballhaufen befinden sich im Schusskreis, der Torwart steht mittig im Tor.
- ➔ Der erste Torschuss erfolgt aus der Mitte anschließend gibt der Trainer die Ansage „rechts“ oder „links“, entsprechend folgt Torschuss Nummer zwei.
- ➔ Der dritte Torschuss erfolgt dann von der anderen Seite.
- ➔ Der Torwart nimmt nach Ansage die optimale Position zwischen Tor und Ball ein.

Variation:

- ➔ Zusatzaufgabe wie Drehung oder Sprung über Hütchen vor dem Schuss.



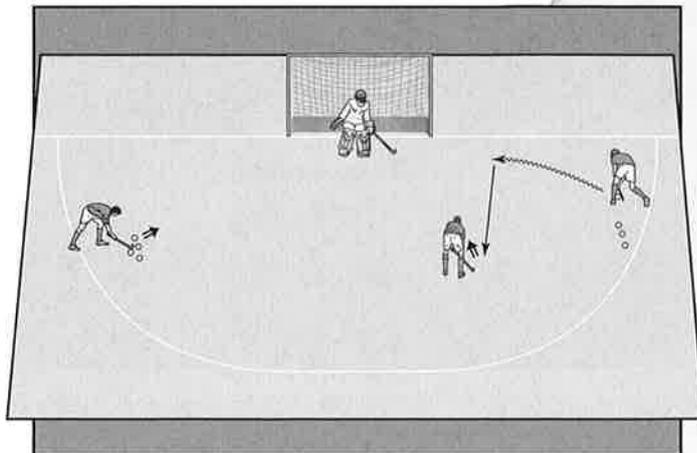
Stellungsspiel: Schwierigkeitsgrad 8

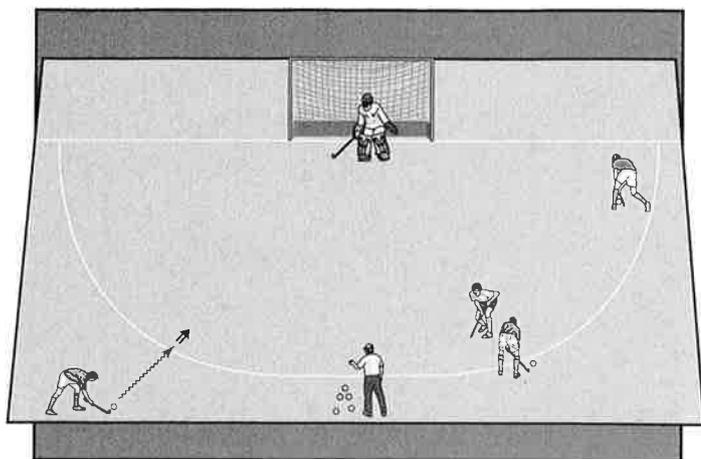
Organisation:

- ➔ Der Torwart steht mittig im Tor, ein Spieler dribbelt die Hundekurve von rechts.
- ➔ Der Torwart nimmt seine Position am Pfosten ein.
- ➔ Der ballführende Spieler passt den Ball in die Mitte zum Mitspieler, der dann den Ball auf das Tor schießt.
- ➔ Der Torwart nimmt die optimale Position für den Schuss ein, anschließend erfolgt ein weiterer Schuss von halblinks.
- ➔ Der Torwart nimmt wieder seine optimale Position zur Abwehr ein.

Variation:

- ➔ Von rechts und von links.





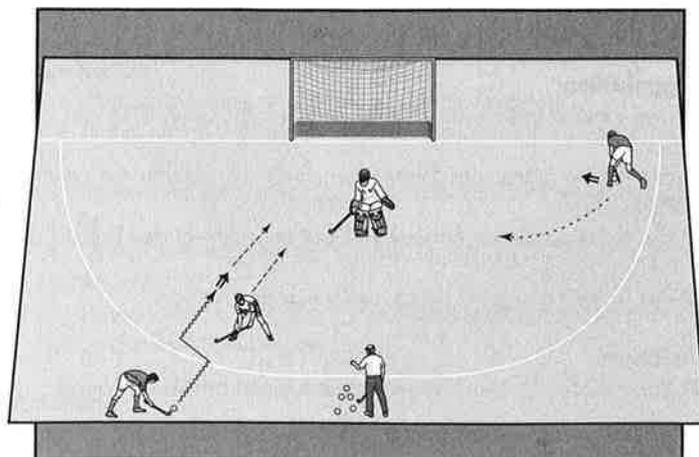
Komplexe Übung 1

Organisation:

- ➔ Der Torwart steht im Tor, der Spieler mit Ball läuft von halblinks an.
- ➔ Der Torschuss erfolgt vom Schusskreisrand.
- ➔ Ein Abwehrspieler und ein zweiter Stürmer setzen zum Zwei-gegen-eins nach.
- ➔ Sollte kein Nachschuss entstehen, spielt der Trainer einen weiteren Ball an.
- ➔ Nach Abschluss (Tor oder Aus) startet der dritte Stürmer die Hundekurve über rechts zum Drei-gegen-eins.

Variation:

Von rechts und links.



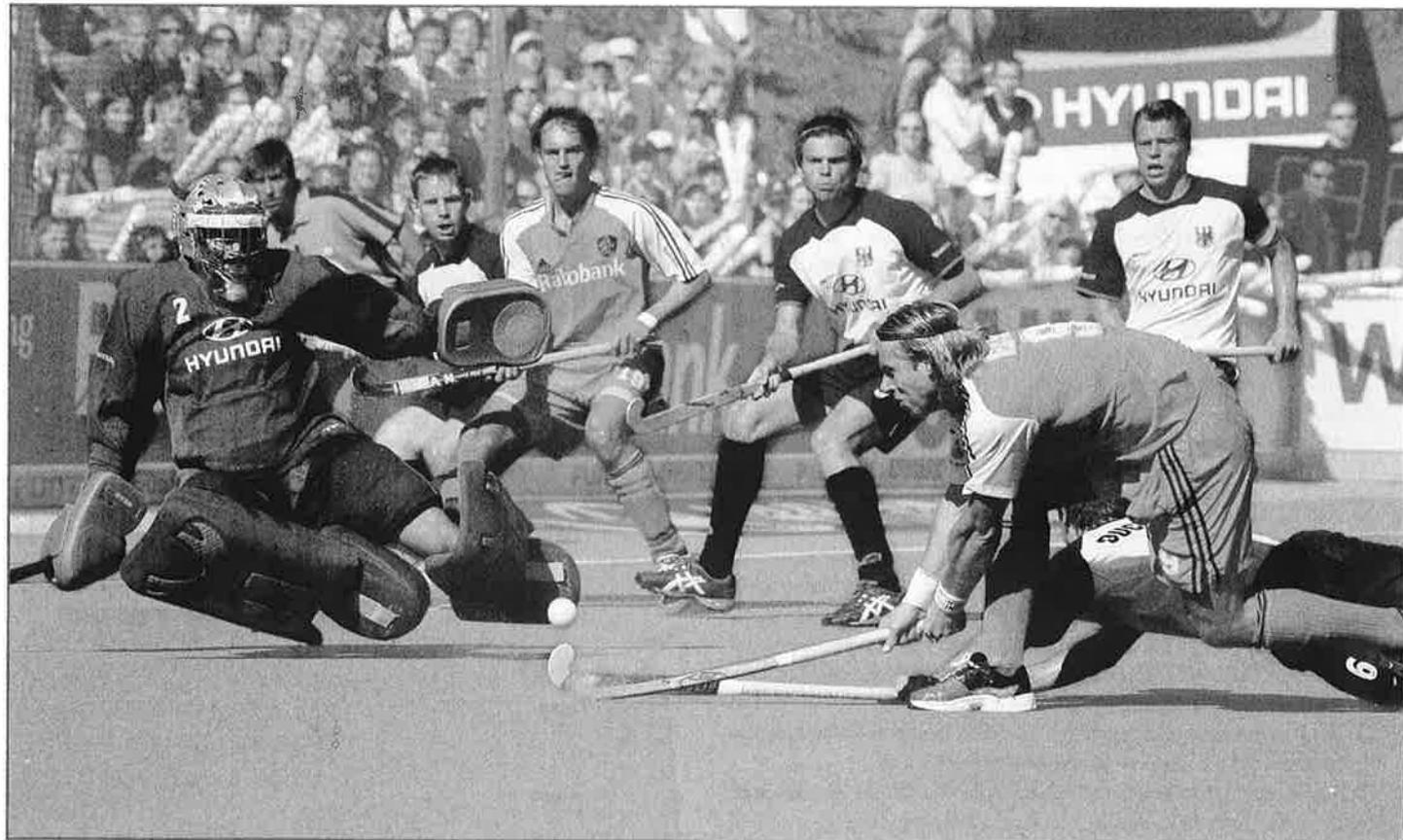
Komplexe Übung 2

Organisation:

- ➔ Der Torwart steht bei 4 - 5 Metern mittig vor dem Tor.
- ➔ Ein Angreifer an der Grundlinie schießt aus spitzem Winkel von rechts auf das Tor. Anschließend startet von halblinks ein zweiter Angreifer zum Eins-gegen-eins am Schusskreisrand.
- ➔ Nach Abschluss dieser Aktion spielen beide Angreifer ein Zwei-gegen-eins.
- ➔ Die Übung wird durch einen Torschuss aus der Mitte durch den Trainer beendet, wobei alle drei Spieler zum Nachschuss gehen.

Variation:

Torschuss von links, Eins-gegen-eins von halbrechts.



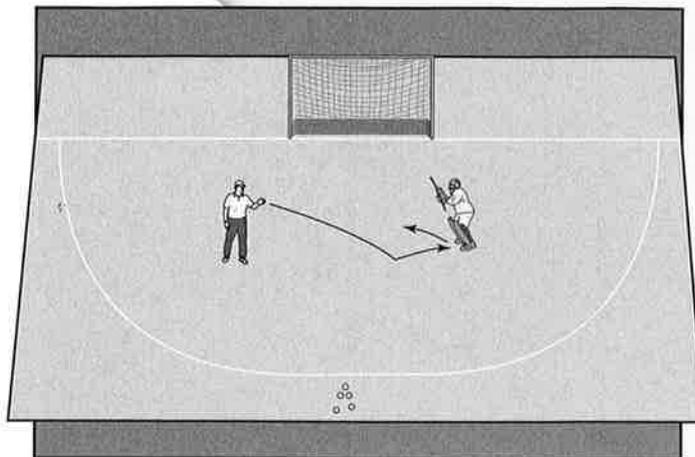
Spielszene von der BDO-Weltmeisterschaft im vergangenen Jahr in Mönchengladbach: Der deutsche National-Torhüter Ulrich Bubolz

fliegt förmlich in den Schuss des Niederländers Roderick Weusthoff. (Foto: Herbert Bohlscheid)

Vorübung

Organisation:

- ➔ Der Torhüter bekommt aus kurzer Distanz Tennisbälle zugeworfen, die vor ihm einmal aufspringen. Er soll versuchen, die Bälle dem Trainer gezielt in die Hände zu kicken.
- ➔ Im Anschluss daran soll der Torwart die Bälle diagonal nach rechts und links kicken.
- ➔ Wichtig ist erst nur einmal, dass er die Bälle trifft. Die Höhe der Bälle ist (noch) nicht wichtig.
- ➔ Trifft der Torwart die Bälle sicher, ist darauf zu achten, dass er die Bälle flach kickt. Das erreicht er durch ein Vorbeugen des Oberkörpers (Nase über dem Ball).



Basisübung

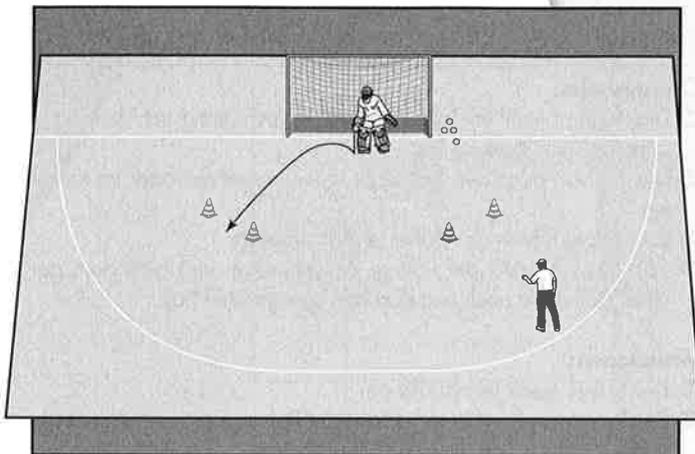
Organisation:

- ➔ Der Torwart wirft sich selbst Bälle an und kickt diese aus dem Schusskreis – der Ball muss den Boden einmal berühren, bevor er gekickt wird.

Variationen:

- ➔ Der Torwart kickt den Ball durch Hütchentore oder in eine Richtung, die der Trainer anzeigt.
- ➔ Der Torwart steht mit dem Rücken zum Siebenmeterpunkt und wirft sich den Ball über die Schulter selber an und kickt nach einer Drehung.
- ➔ Der Torwart kickt den Ball so früh wie möglich (auch im Rutschen oder als Hürdensitz / Scherkick).

Hinweis: Vorsicht mit hohen Bällen!



Kicken springender Bälle: Schwierigkeitsgrad 1

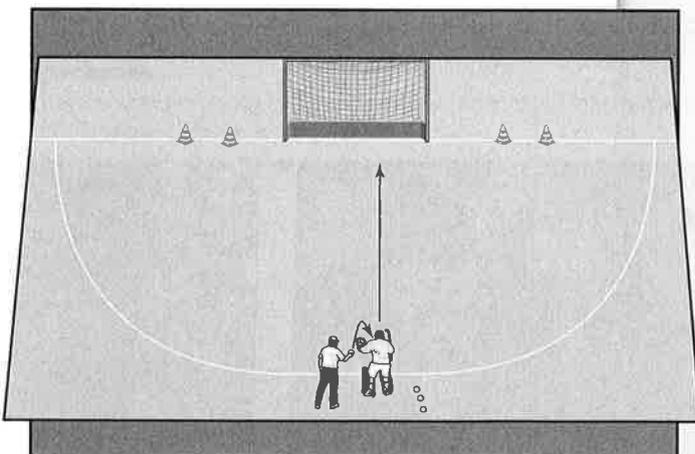
Organisation:

- ➔ Der Torwart steht am Schusskreisrand – der Trainer steht direkt hinter dem Torwart und wirft Bälle in den Schusskreis. Der Torhüter läuft zum Ball und versucht, diesen möglichst nach nur einem Bodenkontakt flach ins Tor zu kicken.

Variationen:

- ➔ Der Torwart kickt entweder ins Tor oder in Hütchentore rechts / links auf der Grundlinie.
- ➔ Der Torwart steht mit dem Gesicht zum Trainer und kickt nach einer Drehung.
- ➔ Der Torwart kickt den Ball so früh wie möglich (auch im Rutschen oder als Hürdensitz / Scherkick).

Hinweis: Vorsicht mit hohen Bällen!



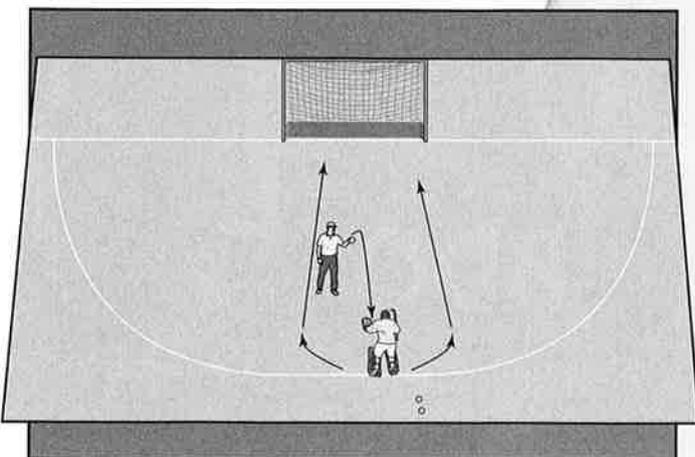
Kicken springender Bälle: Schwierigkeitsgrad 2

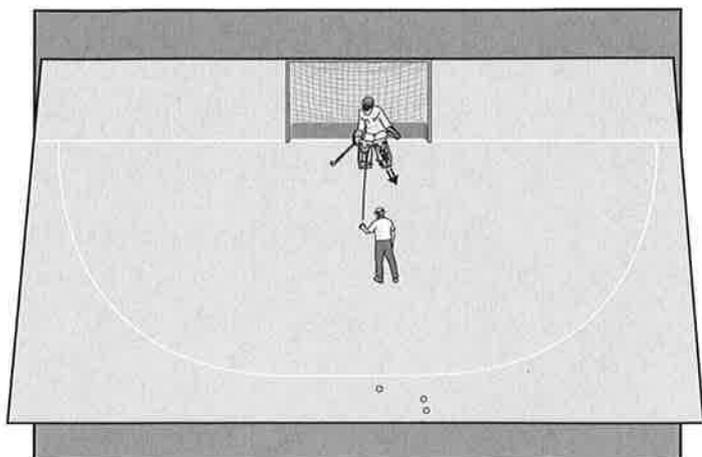
Organisation:

- ➔ Der Torwart steht am Schusskreisrand, der Trainer steht vor ihm und wirft Bälle auf den Handschuh an.
- ➔ Der Torhüter legt sich den Ball gezielt auf den rechten oder linken Fuß an, läuft zum Ball und versucht, diesen möglichst nach nur einem Bodenkontakt flach ins Tor zu kicken.

Variationen:

- ➔ Der Trainer wirft auf den Oberkörper an.
- ➔ Der Trainer wirft auf die Schienen an.
- ➔ Der Trainer wirft auf den Schlägerhandschuh an.
- ➔ Der Trainer wirft Tennisbälle an.
- ➔ Der Torwart steht mit dem Rücken zum Trainer und dreht sich auf Signal um.
- ➔ Der Torwart kickt den Ball so früh wie möglich (auch im Rutschen).





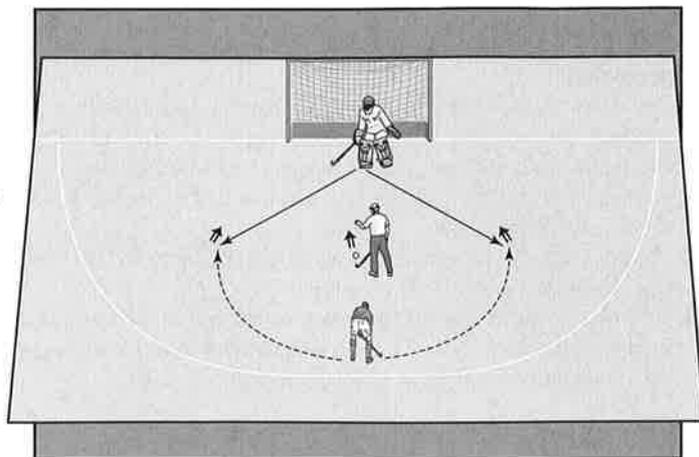
Kicken springender Bälle: Schwierigkeitsgrad 3

Organisation:

- Der Torwart steht im Tor – der Trainer steht mittig vor dem Tor und schlenzt Bälle Richtung Tor.
- Der Torwart muss den Ball nach vorne abwehren bzw. im Kreis halten.
- Ein direktes Klären des Balles ist nicht zulässig.
- Der Torwart wählt die richtige Abwehraktion und geht dem gehaltenen Ball direkt nach und klärt den springenden Ball.

Variationen:

- Der Trainer spielt Tennisbälle an.
- Der Torwart steht mit dem Rücken zum Trainer und dreht sich auf Signal um.
- Der Torwart steht nicht mittig im Tor sondern hat andere Positionen im Schusskreis und läuft die optimale Position im Tor an.
- Der Torwart kickt den Ball so früh wie möglich (auch im Rutschen oder als Hüdensitz / Scherkick).



Kicken springender Bälle: Schwierigkeitsgrad 4

Organisation:

- Der Torwart steht im Tor – der Trainer steht mittig vor dem Tor und schlenzt Bälle Richtung Tor. Der Torwart muss den Ball nach vorne abwehren bzw. im Kreis halten.
- Ein direktes Klären des Balles ist nicht zulässig.
- Der Torwart wählt die richtige Abwehraktion und geht dem gehaltenen Ball direkt nach und klärt den springenden Ball vor dem nachsetzenden Stürmer.

Variationen:

- Der Trainer spielt Tennisbälle an.
- Der Torwart steht mit dem Rücken zum Trainer und dreht sich erst auf Signal um.
- Der Torwart steht nicht mittig im Tor, sondern hat andere Positionen im Schusskreis und läuft die optimale Position im Tor an.
- Der Trainer setzt frontal, von links oder von rechts nach und der Torwart kickt entsprechend außerhalb der Reichweite.
- Der Torwart kickt den Ball so früh wie möglich (auch im Rutschen oder als Hüdensitz / Scherkick).



Das Nachschussverhalten

Der Torwart sollte in optimaler Weise versuchen, den Ball zu klären, bevor es zum Nachschuss kommt. Dazu kann der Torwart entweder den oben beschriebenen Kick anwenden unter Zeitdruck (Aktionsdruck) auch im Rutschen kicken. Weiterhin ist auch ein Klären des Balles mit dem Schläger (Kontrolle) und dem Handschuh (jetzt erlaubt) möglich. Sollte ein Klären des Balles nicht möglich sein, weil der Stürmer schneller am Ball ist oder der Ball zu weit vom Torwart abprallt, dann ist ein möglichst optimales Verkürzen des Winkels nötig. Die folgenden Übungen sollen dazu dienen, das Verhalten bei Nachschüssen zu schulen und zu verbessern.



Eike Voss

...ist Torwarttrainer beim DHB und zuständig für den Nachwuchsbereich und den weiblichen A-Kader. Mit der gewonnen EM 2007 der Damen in Manchester, der Auszeichnung von Christina Reynolds zur besten Torhüterin und mit Yvonne Frank als übertragender Torhüterin im Finale gegen die Niederlande weist Eike Voss Referenzen nach, die ihres Gleichen suchen. Hauptamtlich ist Eike Voss für den Mannheimer HC tätig. Auch hier ist er verantwortlich für die Ausbildung der Torhüter. „Nebenbei“ trainiert er noch weitere Nachwuchsmannschaften.

Die nächste Ausgabe von
HockeyTraining
erscheint am 15. Nov. 2007

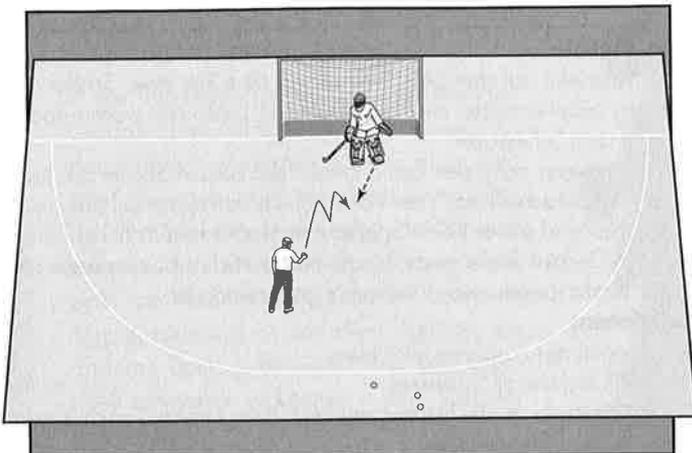
Nachschussverhalten: Vorübung

Organisation:

- ➔ Der Torwart steht im Tor und der Trainer wirft Tennisbälle Richtung Tor, die der Torwart fangen soll, bevor sie zwei Mal den Boden berühren.

Variationen:

- ➔ Fangen mit einer Hand – Klären mit dem Fuß.
- ➔ Zwei Bälle direkt nacheinander in unterschiedliche Richtungen werfen.



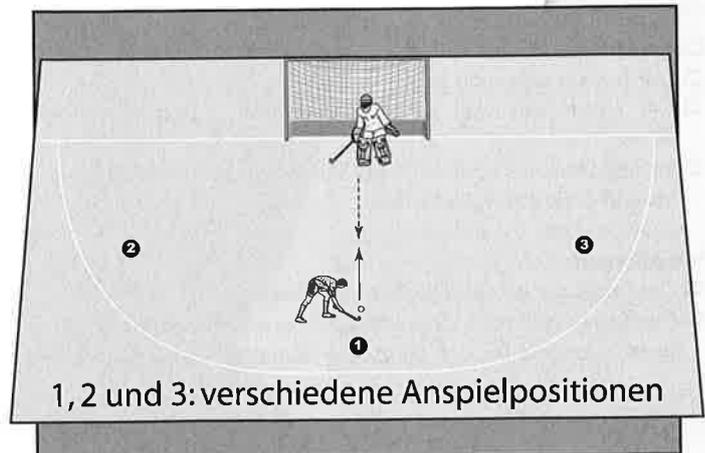
Nachschussverhalten: Basisübung

Organisation:

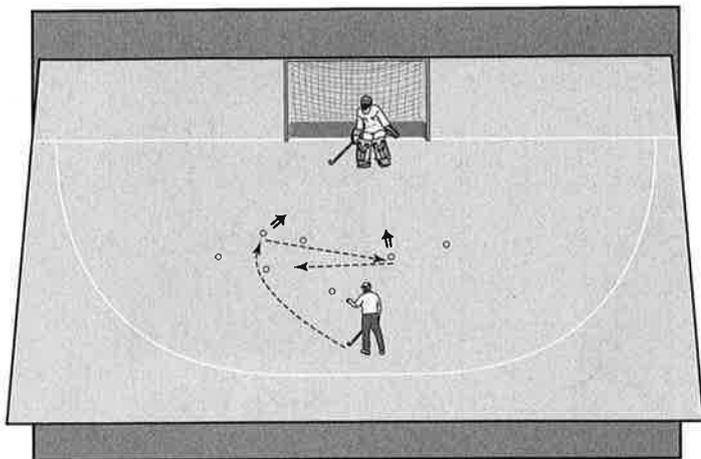
- ➔ Der Torwart steht mittig im Tor, Der Trainer (oder ein Spieler) steht bei 3 - 4 Metern ebenfalls mittig vor dem Tor.
- ➔ Der Torwart läuft aus dem Tor und verkürzt den Winkel und Abstand zum Trainer.
- ➔ In dem Moment in dem der Trainer ausholt, steht der Torwart und blockt den Schuss ab.
- ➔ Der Torwart bewegt sich zurück in die Ausgangsposition.

Variationen:

- ➔ Der Torwart rutscht in den Ball.
- ➔ Der Trainer (oder ein Spieler) versucht, den Ball rechts und links am Torwart vorbei zu schieben.
- ➔ Der Trainer / ein Spieler wirft einen Ball hoch und schießt diesen als Drop-Kick aufs Tor.



1, 2 und 3: verschiedene Anspielpositionen



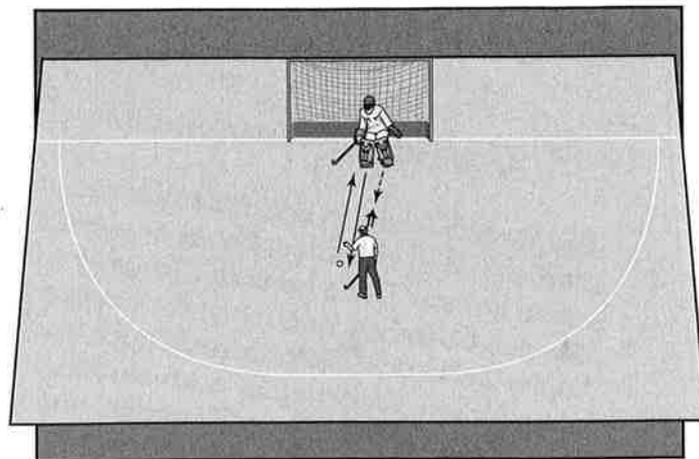
Nachschussverhalten: Schwierigkeitsgrad 1

Organisation:

- Der Torwart steht mittig im Tor. Der Trainer steht bei 4 - 5 Metern ebenfalls mittig vor dem Tor.
- Der Trainer hat mehrere Bälle im Schusskreis verteilt und läuft zufällig zu einem der Bälle.
- Der Torwart reagiert auf den Laufweg des Trainers und verkürzt den Winkel entsprechend.

Variationen:

- Die Bälle werden von hinter dem Tor flach angespielt.
- Die Bälle werden von hinter dem Tor angeworfen.



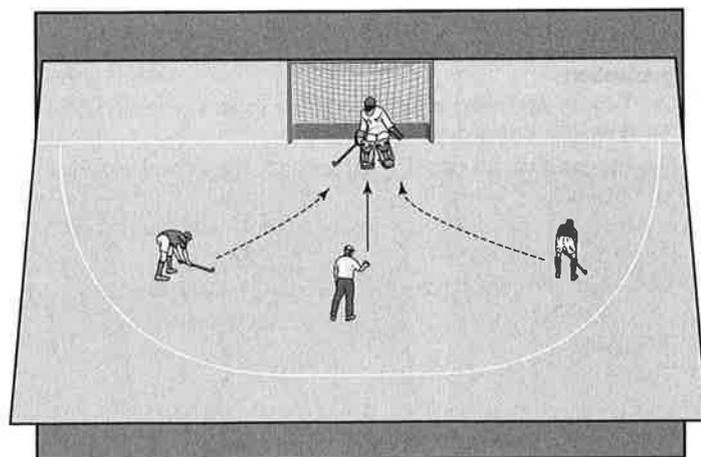
Nachschussverhalten: Schwierigkeitsgrad 2

Organisation:

- Der Torwart steht mittig im Tor. Der Trainer steht bei 3 - 4 Metern ebenfalls mittig vor dem Tor.
- Der Trainer spielt den Ball flach aufs Tor. Der Torwart kickt den Ball zurück, anschließend läuft er aus dem Tor und verkürzt den Winkel und Abstand zum Trainer.
- In dem Moment, in dem der Trainer ausholt, steht der Torwart und blockt den Schuss ab, Der Torwart bewegt sich zurück in die Ausgangsposition.

Variationen:

- Der Torwart rutscht in den Ball.
- Der Trainer versucht, den Ball rechts und links am Torwart vorbei zu schieben.
- Der Ball wird hoch angespielt und der Trainer steht näher am Tor.



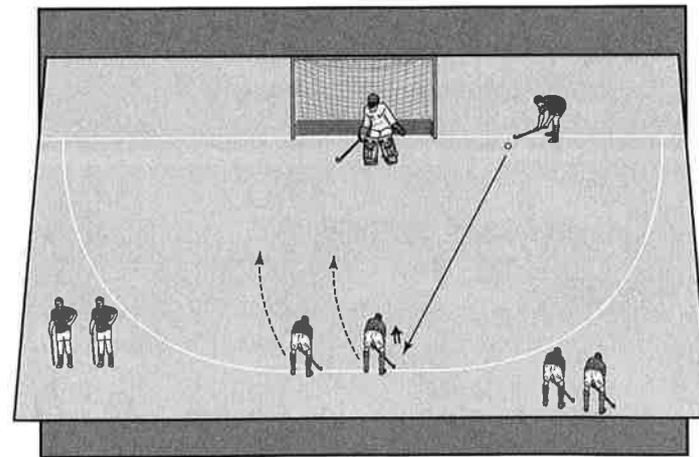
Nachschussverhalten: Schwierigkeitsgrad 3

Organisation:

- Der Torwart steht mittig im Tor.
- Der Trainer wirft Bälle an, die der Torwart nach vorne abwehren muss!
- Im Schusskreis befinden sich zwei Stürmer welche die Abpraller anlauen und direkt aufs Tor schießen.

Variationen:

- Der Trainer variiert seine Position im Schusskreis.
- Der Trainer wirft nach dem ersten Schuss einen weiteren Ball in den Bereich vor dem Tor, den der zweite Stürmer aufs Tor schießen muss.



Nachschussverhalten: Schwierigkeitsgrad 4

Organisation:

- Ein Anspieler auf der Grundlinie neben dem Tor, zwei Spieler (ein Team) nebeneinander am Schusskreisrand, bis zu drei weitere Teams hinter dem Schusskreis.
- Der Anspieler passt den Ball an einen der beiden Spieler am Kreisrand, dieser schießt nach der Ballannahme unmittelbar auf das Tor.
- Anschließend setzen beide Spieler zum Nachschuss Richtung Tor hinterher. Gespielt wird solange, bis der Ball den Schusskreis verlassen hat.
- Die Teams spielen einen Wettkampf gegeneinander.

Variationen:

- Positionen des Zuspielers verändern.
- Erster Torschuss als Schlenzer.
- Zwei Anspiele an die Stürmer, erst nach dem zweiten Torschuss wird zum Nachschuss gelaufen.