



Hockey TRAINING

Theorie und Praxis
des Hockeysports

Torwart Training für Talente

Von Achim Bouchouchi, Jimi Lewis und Valentin Altenburg

Egal ob Oberliga, Regionalliga, Bundesliga oder Nationalmannschaft, egal ob Mädels oder Jungs: Das Torwartspiel ist immer ein wichtiger Erfolgsfaktor im Hockey. Und das in beide Richtungen. Im internationalen Vergleich hat Deutschland traditionell großartige Torhüter mit herausragenden Torhüterleistungen – und das auch sportartübergreifend.

Im Hockey hat sich die Bedeutung der Torhüterleistung in den letzten Jahren noch einmal erheblich erhöht. Die Eckenschlenker werden immer härter und auch die Torschussgeschwindigkeit hat zugenommen. Darüber hinaus haben Regeländerungen, angefangen von der Aufhebung des Abseits über die Einführung des Self-Passes bis hin zur aktuellen Änderung bei der Ausführung von langen Ecken, dazu beigetragen, dass es immer anspruchsvoller geworden ist, den eigenen Kreis zu verteidigen. Die Anzahl an sogenannten „circle penetra-

tions“ hat zugenommen. Die Torhüter stehen noch häufiger im Zentrum.

Höchste Zeit, sich mehr Zeit zu nehmen, dieses bedeutsame Torwartspiel systematisch zu entwickeln. Aus einer Initiative von Markus Weise in Zusammenarbeit mit DHB-Torwarttrainer Akim Bouchouchi heraus wird in diesem Jahr erstmals eine eigene Torwart-Landessichtung für die größten Torwarttalente des Landes stattfinden. HockeyTraining stellt das Programm, die Ziele und Schwerpunkte dieser Landessichtung vor.

Die Übungen sind zum großen Teil problemlos auf das eigene Torwarttraining zu übertragen und dienen dazu, einen umfassenden Eindruck über die vorherrschenden Fähigkeiten der Torhütortalente zu bekommen und gleichzeitig an den relevanten Fähigkeiten des modernen Torwartspiels zu arbeiten.

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.):

Valentin Altenburg
Glindweg 19, 22303 Hamburg,
☎ 0151 270 394 26
E-Mail: valentin.altenburg@yahoo.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT)
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
E-Mail: hb@hebosoft.de
<http://www.hebosoft.de>

Geschäftsführung Sportverlag:

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

Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: froberg-suberg@szbz.de

Anzeigen:

Ellen Motzer
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-832
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: ellen.motzer@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 44 vom 1.1.2014
Anzeigenschluss: freitags

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Ausgabe 5/2015

Die Torwart-Landessichtung beinhaltet drei Teile. Der erste Teil hat einen athletischen Schwerpunkt, Teil zwei einen technischen

und der dritte Teil beschäftigt sich schließlich schwerpunktmäßig mit den taktischen Aufgaben eines Torwarts.

Teil 1: Beinarbeit, Sprintfähigkeit und Stabilität für Torhüter

Der erste Teil der Sichtung (Abb. 1) dient sowohl der Erwärmung des Torwarts als auch der Abfrage

von athletischen Fähigkeiten, die für das Torwartspiel spezifisch und wichtig sind.

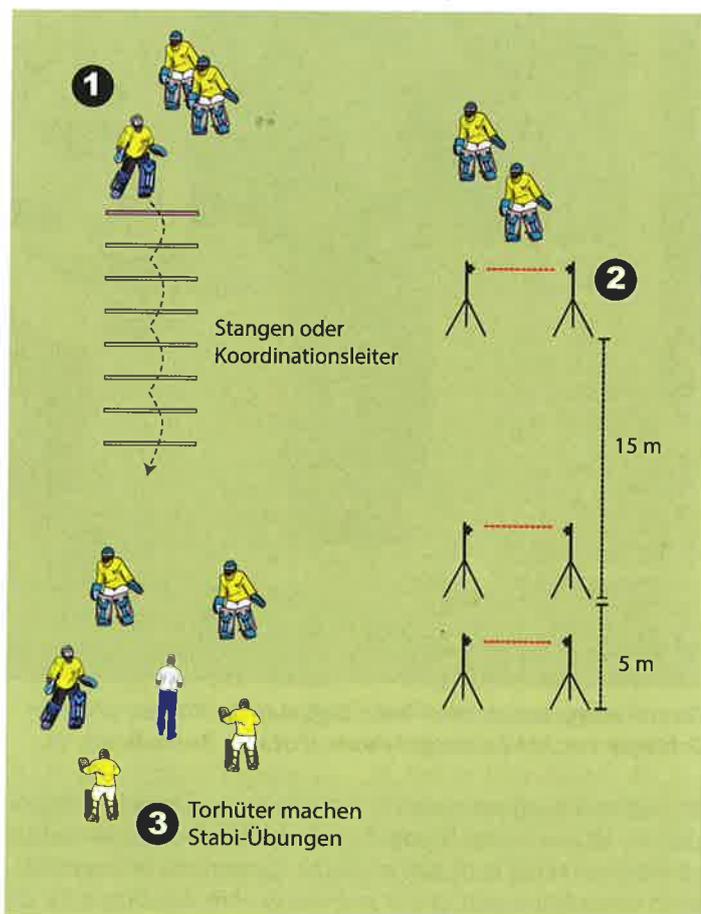


Abbildung 1: Laufschule, Sprint und Stabis für ein dynamisches Torwartspiel

Teil 2: Spezifisches Techniktraining für Torhüter

In diesem zweiten Teil werden die Settings zur Abfrage und zum Training von torwartspezifischen Techniken vorgestellt. Die Fähigkeiten, die trainiert und abgefragt werden, umfassen

das beidfüßige Kicken, die Fußabwehr, die Schienenabwehr, das Rutschen, die Schlägerabwehr, die Handschuhabwehr, das Fliegen/Springen und die Eckenabwehr.

Trainingsschwerpunkt: Kicken

Übungsaufbau:

- Der Torwart steht im Tor auf der Linie.
- Die Bälle liegen auf Höhe des 7-Meter-Punktes.
- Am 7-Meter-Punkt steht der Feeder (also derjenige, der den Torwart immer mit Bällen „füttert“. In der Regel ist das der Trainer oder aber ein Spieler aus der Mannschaft).

Übungsablauf:

- Der Feeder spielt abwechselnd Bälle in Richtung langer Pfosten.
- Bälle, die auf den vom Torwart aus rechten Pfosten gespielt werden, werden mit dem rechten Fuß nach außen weggekickt. Bälle die auf den linken Pfosten gespielt werden, mit dem linken Fuß.
- Der Feeder variiert das Tempo der Anspiele.



Abbildung 2: Beidfüßiges Kicken

Trainingsschwerpunkt: Fußabwehr und Reboundverhinderung

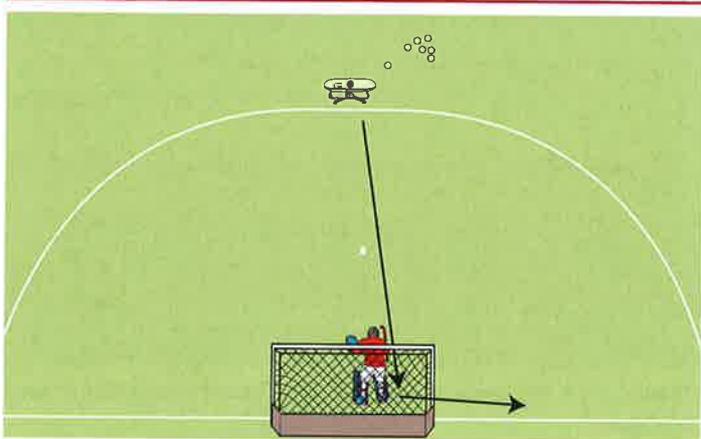


Abbildung 3: Fußabwehr zur Seite

Übungsaufbau:

- Der Aufbau ist denkbar einfach: In der Mitte auf Höhe des Kreisrands steht eine Ballmaschine oder alternativ ein Feeder mit einem harten Schlenzer oder einem Lacrosse-Schläger, der das „Rausfeuern“ von Bällen ermöglicht.

Übungsablauf:

- Die Bälle werden möglichst hart bis Brettthöhe Richtung Tor gefeuert.
- Aufgabe des Torwarts ist es nun, mit den Füßen den Ball so zur Seite zu klären, dass potentielle Rebounds verhindert werden.

Trainingsschwerpunkt: Schienenabwehr und Hürdensitz

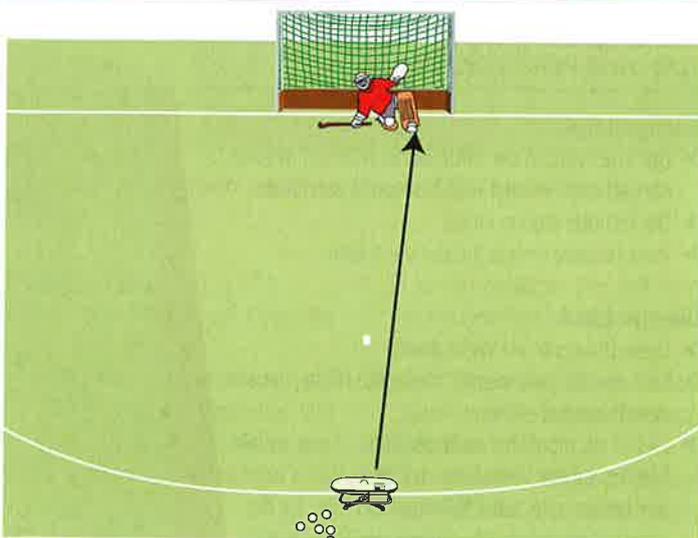


Abbildung 4: Schienenabwehr und Reboundverhinderung

Übungsaufbau:

- Identischer Aufbau wie zuvor.
- Wenn keine Ballmaschine zur Verfügung steht, verändert sich der Platz des Feeders. Er steht dann auf Höhe des 7-Meter-Punktes.

Übungsablauf:

Bälle werden mit der Ballmaschine

auf Bretthöhe geschossen oder so eingestellt, dass sie vorher einmal aufspringen.

- Gleiches gilt für den Feeder am 7-Meter-Punkt. Er wirft die Bälle Richtung Brett.
- Der Torwart hat nun die Aufgabe, durch das Nutzen seiner Schienen den Ball zur Seite zu klären.

Trainingsschwerpunkt: Rutschen

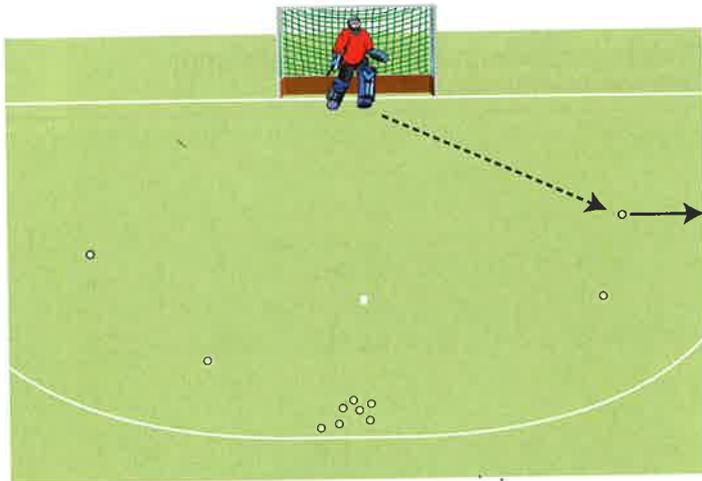


Abbildung 5: Klären von Bällen im Rutschen durch Kicker und Schläger

Übungsaufbau:

- Der Torwart steht im Tor. Der Feeder steht auf Höhe des 7-Meter-Punktes. Um diesen 7-Meter-Punkt werden verschiedene Bälle gelegt.

Übungsablauf:

- Der Torwart rennt von der Linie raus und klärt den bereits liegenden Ball im Rutschen entweder mit dem Kicker oder dem Schläger zur Sei-

te raus. Er läuft zurück zur Torlinie und rutscht den nächsten Ball weg. Nach vier Durchgängen ist Pause.

Variationsmöglichkeiten:

- Die Anzahl der Wiederholungen kann je nach Fitnessgrad variiert werden. Außerdem können in einem zweiten Schritt die Bälle angerollt werden, so dass nicht der ruhende Ball, sondern der rollende Ball weggerutscht werden soll.



So soll es aussehen: Blick beim Ball, das Tor Rücken und den Schläger zur Aktion ausgefahren. (Foto: H. Bohlscheid)

Im Landessichtungsprogramm ist nun eine Pause vorgesehen. Besonders die letzten beiden Übungen sind sehr intensiv, weil sie sowohl eine technische als auch eine physische Komponente beanspruchen. Nach dieser Pause geht es erst mal wieder ohne Ausrüstung für die Torhüter los und es werden kleine Wahrnehmungs- und Reaktionsaufgaben gestellt. Dieses Trainingssetting dient gleichzeitig auch wieder der Erwärmung der Torhüter und wird daher in der neuen Landessichtung ohne Rüstung absolviert. Es kann aber durchaus im reduzierten Rahmen auch mit Rüstung umgesetzt werden.

Trainingsschwerpunkt: Kicken mit Zeit- und Präzisionsdruck

Übungsaufbau:

- Der Kreis wird in der Mitte durch Hütchen in einer Linie getrennt. In jeder Hälfte liegen je zehn Bälle.
- Die Torhüter stehen im Tor.
- Zwei Feldtore stehen auf der Viertellinie.

Übungsablauf:

- Diese Übung ist ein Wettkampf.
- Ein Torhüter „bearbeitet“ die rechte Hälfte, der andere Torwart die linke.
- Ziel ist es, möglichst viele der Bälle in das jeweilige Tor auf der Viertellinie zu kicken. Wenn einer der beiden alle zehn Bälle gekickt hat, ist der Wettkampf vorbei. Es gewinnt der Torwart mit mehr erzielten Toren.

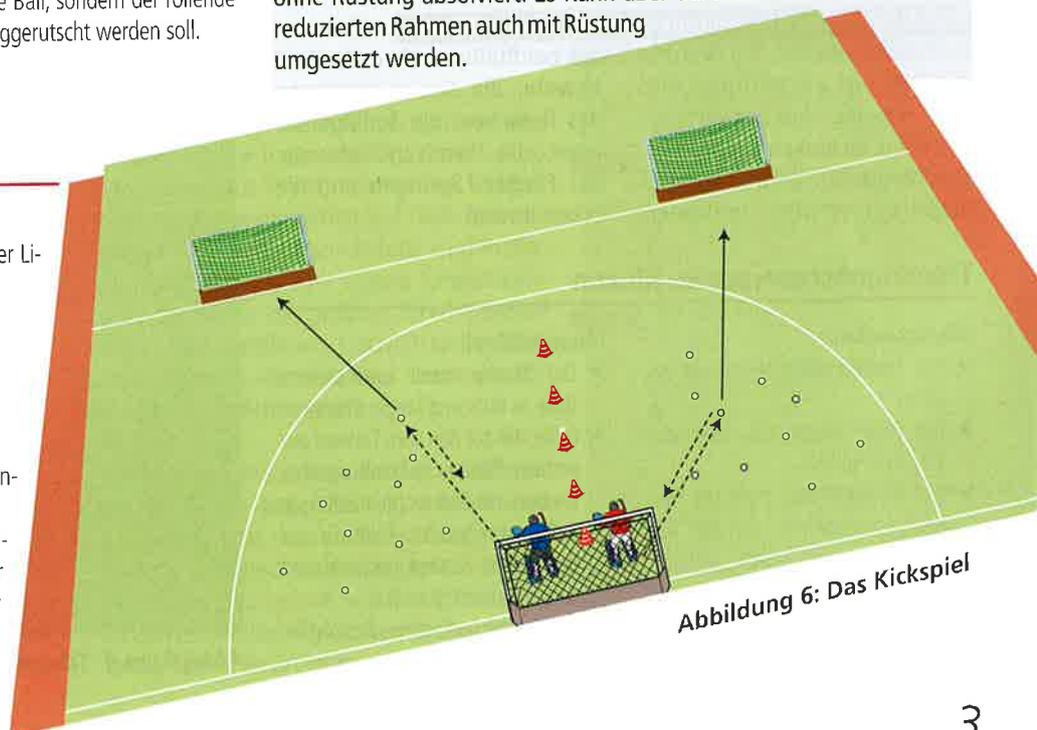


Abbildung 6: Das Kickspiel

Trainingsschwerpunkt: Reaktionsschnelligkeit und Wahrnehmungsschulung



Abbildung 7: Reaktionsschulung für Torhüter

Übungsaufbau:

- Der Aufbau ist wieder ganz einfach: Vier unterschiedlich farbige Hütchen oder stehende Stangen werden in einem Quadrat angeordnet.
- Die Zwischenräume betragen jeweils vier Meter.
- Der Torwart startet immer in der Mitte.

Übungsablauf:

- Der Torwart sprintet auf Kommando des Trainers zu der Stange der geforderten Farbe.
- Dabei kann der Assoziationsgrad erhöht werden. Aus einfachen „rot“- „blau“- „grün“-Kommandos, können nun „Himmel“ (= Assoziation mit blau) oder

„Rasen“ (= Assoziation mit grün) gelten.

- Auch ist es möglich plötzlich die Farbe „lila“ zu nennen. Hier wäre die Konsequenz, irgendwo zwischen Blau und Rot zu sprinten.
- Weitere Möglichkeiten der Variation bestehen. Zum Beispiel kann der Trainer neben einem einfachen Sprint auch Rückwärtslaufen, Side-steps und Sprünge oder ähnliche Aufgaben verteilen.
- Um die spezifischen Torwarthandlungen mit aufzugreifen, können im nächsten Schritt vom Trainer verschiedene Bälle geschmissen werden, diese sollen schnell gefangen und direkt wieder zurückgeworfen werden.

Die Torhüter sind nach dieser Übung aufgewärmt und ziehen wieder ihre Rüstungen an.

Der nächste Trainingsschwerpunkt beschäftigt sich mit der Abwehr hoher Bälle.

Trainingsschwerpunkt: Schläger- und Handschuhabwehr

Übungsaufbau:

- Auf Höhe des Schusskreisrandes steht ein Trainer mit Ballmaschine oder mit Lacrosse-Schläger.
- Der Torwart steht mittig im Tor.

Übungsablauf:

- Die Bälle werden abwechselnd hoch auf die Schläger- und auf die Handschuhseite gespielt und zur Seite abgewehrt.

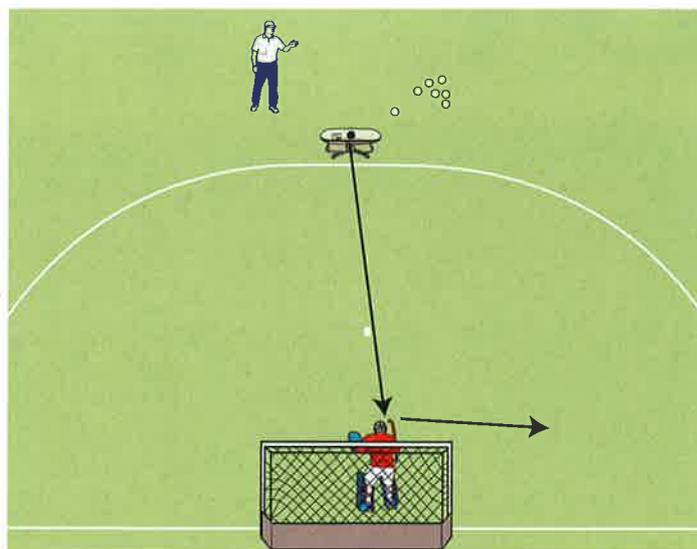


Abbildung 8: Der Torwart wehrt abwechselnd hohe Bälle auf Schläger- und Handschuhseite ab

Trainingsschwerpunkt: Das Hechten und Fliegen



Abbildung 9: Fliegen und hechten nach fast aussichtslosen Bällen

Übungsaufbau:

- Der Torwart steht auf Höhe des linken Pfostens.
- Der Feeder befindet sich mittig auf Höhe des Schusskreisrandes und ist am besten mit einem Lacrosse-Schläger ausgestattet.

Lacrosse-Schläger den Ball hoch in das (von ihm aus gesehen) linke Eck.

- Der Torwart kommt von seinem linken Pfosten und hechtet nach dem Ball.

- Schwerpunktmäßig ist hier auf den Abdruck auf dem jeweiligen Fuß und das sanfte Landen zu achten.

Übungsablauf:

- Der Feeder spielt mit dem

Trainingsschwerpunkt: Abwehr geschlenzter Ecken

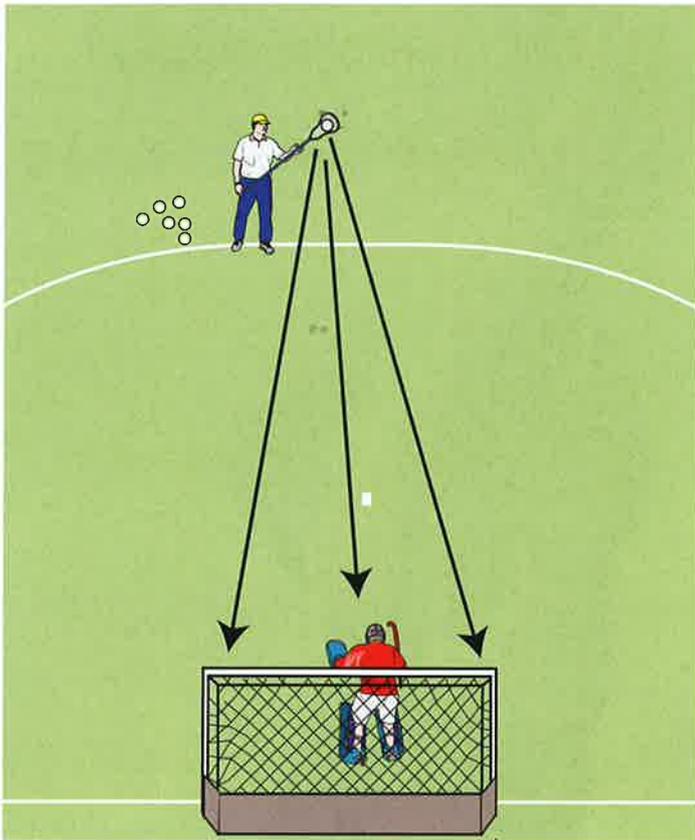


Abbildung 10: Typische Kurze Ecken-Aufstellung für Schütze und Torwart

Übungsaufbau:

- Der Torwart steht im Tor. Der Feeder befindet sich am Schusskreisrand. Am besten wieder mit einem Lacrosse-Schläger ausgestattet.

Übungsablauf:

- Der Feeder „schlenzt“ drei Ecken hintereinander auf das Tor des Torwarts.
- Dabei sollen bewusst drei verschiedene Ecken anvisiert werden, damit der Torwart nicht vorher weiß, auf welches Eck er sich konzentrieren muss und möglicher-

weise auch das Gewicht verlagert. Auch die Höhe der Bälle soll bewusst variieren.

- Es macht Sinn, einen kompletten Eckenablauf zu simulieren (Rausgabe = 1, Stopp = 2, Schlenz = 3), damit der Torwart für sich einen routinemäßigen Ablauf finden kann und seine Vorspannungsposition vor dem Schlenzer weder zu früh noch zu spät einnimmt.
- Daher zählt der Feeder laut und langsam „eins, zwei, drei“. Bei „drei“ feuert er den Ball los.

Stoppuhr statt Lichtschranken?

In diesem Beitrag zum Torhütertraining kommen an verschiedenen Stellen auch Lichtschranken zum Einsatz. Nun wird ein solches Equipment in der Hockey-Vereinslandschaft allerdings eher selten anzutreffen sein, auch wenn es solche Systeme schon für einige hundert Euro gibt. Zur Not tut's aber auch die gute alte Stoppuhr.

Teil 3: Die taktischen Aufgaben eines Torwarts

Neben athletischen und technischen Fähigkeiten braucht ein Torwart auch ein taktisches Verständnis für die jeweilige Spielsituation.

Umgang mit Rebounds, das Stellungsspiel, sowie die Entscheidung, ob und wann das Tor verlassen werden soll, gehören dazu.

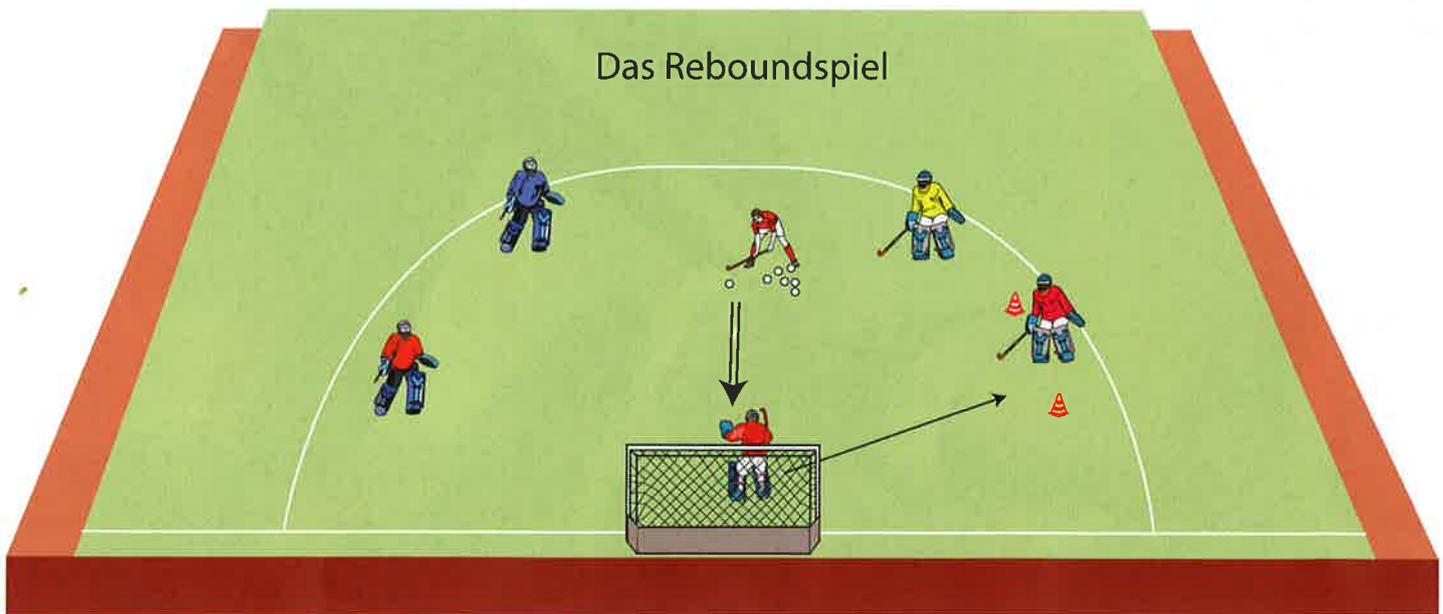


Abbildung 11: Das Reboundspiel – Mehrere Torhüter versuchen sich als Goalgetter

Trainingsschwerpunkt: Reboundverhinderung und Reboundabwehr

Übungsaufbau:

- Ein Torwart steht im Haupttor. Der Feeder steht auf Höhe des 7-Meter-Punktes mit Bällen.
- Auf der rechten Seite aus Sicht des

Torwarts im Haupttor ist ein Hütchentor aufgebaut (ca. 3 Meter breit).

- Dieses Tor wird von einem weiteren Torwart gehütet.

- Eine beliebige Anzahl weiterer Torhüter ist im Kreis verteilt.

Übungsablauf:

- Der Feeder schiebt einen Ball aufs

Tor. Der Torwart im Haupttor versucht, diesen Ball mit zwei Kontakten (im nächsten Schritt auch direkt) in das Hütchentor zu schießen.

- Gelingt ihm das, erhält er den Punkt.
- Schafft es der Torwart im Hütchentor, diesen Ball zu halten, wird der Ball von ihm mit dem zweiten Kontakt entweder direkt aufs Haupttor oder zu einem der anderen Torhüter im Kreis gekickt.
- Diese versuchen, den Ball direkt im Haupttor zu verwandeln.
- Es wird so lange gespielt, bis der Ball in einem der Tore oder im Aus landet.

LEXIKON

Rebound

Rebound: Der Begriff kommt ursprünglich aus dem Basketball und bezeichnet dort einen gewonnenen Ball nach misslungenem Korbwurf. Beim Hockey bezeichnen wir einen Rebound als einen Torschuss nach einem bereits abgewehrten Torschuss. Rebounds sind im Hockey eine der häufigsten Torquellen. Gute Torhüter sollten daher in der Lage sein, den ersten Torschuss so zu parieren, dass es keine Rebound-Gelegenheit gibt, zum Beispiel dadurch, dass der Ball zur langen Ecken geklärt wird.



Jimi Lewis

Der 41 Jahre alte Wahl-Hamburger hütete mehr als zehn Jahre lang das Tor der Flottbeker Herren und ist seit 2013 als Co-Trainer beim GTHGC tätig. Darüber hinaus spielte der ehemalige Weltklasse-Torhüter über zwölf Jahre für England und Großbritannien, unter anderem auch bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen. Seit eineinhalb Jahren gibt Jimi Lewis sein Torwartwissen auch an die weibliche U18 weiter. Er ist unter anderem Heim-Torwarttrainer von World-League-Heldin Kristina Reynolds.



Akim Bouchouchi

... lebt in Düsseldorf und arbeitet von dort aus als Landestrainer für den Westdeutschen Hockey-Verband. Er ist weiterhin als Bundesstützpunkttrainer für die Talententwicklung der Nationalspielerinnen und -spieler in NRW verantwortlich. Als Trainer der männlichen U18-Nationalmannschaft führt er zusammen mit André Henning die U18 zur diesjährigen Europameisterschaft in Santander. Darüber hinaus unterstützt der 39-jährige ehemalige Bundesliga-Torwart seinen Düsseldorfer HC als Co-Trainer der 1. Herrenmannschaft.



Valentin Altenburg

... arbeitet seit neun Jahren als Bundestrainer im Deutschen Hockey-Bund und gilt als gewiefter Taktikfuchs und Motivator. Als Junioren-Bundestrainer ist er für die strategische und strukturelle Ausrichtung der Arbeit in den Nachwuchsteams des Deutschen Hockey-Bundes verantwortlich und entwickelt die größten deutschen Hockey-Talente in die Weltspitze. Der 33 Jahre alte Diplomtrainer, der erst vor Kurzem mit seiner Mannschaft Junioren-Vize-Europameister wurde, lebt mit seiner Frau Lisa und Tochter Sophie in Hamburg.



Trainingsschwerpunkt: Entscheidungsverhalten



Abbildung 12: Das Torschusspiel für Torhüter – vier Torhüter auf vier Tore

Übungsaufbau:

- Vier Tore werden in einem Viereck aufgebaut.
- Die Tore stehen jeweils etwa acht Meter auseinander und erzeugen damit den Spielfeldraum in der Mitte.
- Kleine Ballpools werden seitlich zwischen den Toren aufgebaut.
- An allen vier Ballpools steht ein Feeder.

Übungsablauf:

- Einer der Feeder spielt einen Ball in das Spielfeld und das Spiel beginnt.
- Es gewinnt der Torwart, der zuerst

drei Tore erzielt hat.

- Wird der Ball in das Spielfeld gepasst, so beginnt die Übung.
- Erreiche ich als Torwart den Ball vor meinem gegnerischen Torwart? Wenn ja, mit welcher Technik befördere ich ihn in eines der drei anderen Tore?
- Zusätzlich ist es möglich, dass noch ein zweiter Ball reingespielt wird. Dem Torhüter stellt sich die Frage: Kann ich jetzt mein Tor überhaupt verlassen?
- Alternativ ist es möglich, dass die beiden gegenüberliegenden Torhüter jeweils zusammen agieren und ein Team bilden.

Trainingsschwerpunkt: Abwehrorganisation und Entscheidungsverhalten

Bei diesem sehr wichtigen Thema geht es zum einen um die Kommunikation der Torhüter mit den Vorderleuten und zum anderen um die Frage für den Torwart: im Tor bleiben oder das Tor verlassen. Die folgenden Trainingssettings sollen sowohl diese aufgabenorientierte Coaching-Funktion des Torwarts als auch eine Entscheidung für Kreis- oder Linienspiel provozieren, indem sie beides notwendig macht.

Übungsaufbau:

- Der Übungsaufbau selbst ist einfach. In der Mitte des Kreises werden durch Hütchen oder andere Markierungen zwei Spielfelder voneinander getrennt: die linke von der rechten Kurvensituation.
- Bälle werden auf Höhe des gestrichelten Kreises außen gesammelt.
- Es werden abwechselnd links und rechts Angriffe gefahren.
- Gibt es mindestens zwei Torhüter und entsprechend genug Spieler, kann auch auf beiden Seiten gleichzeitig trainiert werden.

Übungsablauf:

- Der Start ist immer ein Freischlag auf Höhe des gestrichelten Kreises, die Situation von Anfang an „eindeutig“. Die Offensivspieler spielen ein 2:1 plus Torwart in Richtung Grundlinie. Auftakt ist immer ein Pass oder Self-Pass.
- Für den Torhüter besteht jetzt zum einen die Aufgabe darin, mit seinem Verteidiger zusammen den Ballführenden außen und damit ungefährlich zu lassen.
- Die Aufgabe der Offensivspieler ist einfach umrissen: Nach Pass oder Self-Pass versuchen sie, die Überzahl mit Torerfolg zum Abschluss zu bringen.
- Der alleinige Verteidiger arbeitet im Idealfall eng mit seinem Torwart zusammen.
- Eine zentrale Aufgabe für den Torwart besteht darin, über geschicktes Organisieren der Abwehr den Angriff nicht durch das Zentrum sondern über die Grundlinie laufen zu lassen.
- Die Entscheidung für den Torwart besteht dann darin, zu verstehen, wann kann ich meine Linie verlassen, um den anlaufenden Schützen unter Druck zu setzen.
- Im Normalfall nimmt also der Verteidiger seinen Mann im Zentrum mit dem Körper raus, während die Kurve offen ist und vom Spieler am Ball auch angelaufen und genutzt werden will.
- Für den Torwart ist nun relevant zu wissen: Hat mein Verteidiger seinen Positionskampf angenommen? Oder ist sein Gegenspieler entkommen?
- Erst wenn sich der Torwart sicher ist, dass im Zentrum alle Mitspieler zugeordnet sind, kann er seine Position auf der Torlinie verlassen.
- Diese Kombination aus Organisation der Vorderleute bei gleichzeitiger Entscheidung, ob ich wann wie rausgehe, ist eine anspruchsvolle Aufgabe für Torhüter.

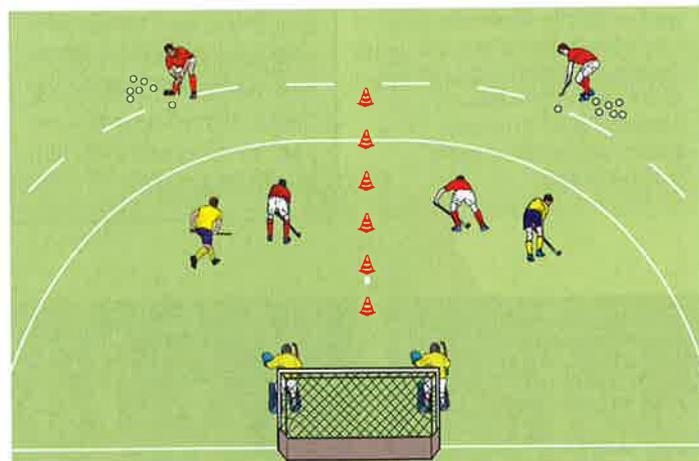


Abbildung 13: Entscheidungsverhalten bei Kurvensituationen 1



Abbildung 14: Entscheidungsverhalten bei Kurvensituationen 2

Übungsaufbau:

- In diesem zweiten Setting zum Thema Entscheidungsverhalten, wird ein 3:2-Überzahlgriff ausgespielt.
- Die Bälle werden dafür mittig auf Höhe der Viertellinie gesammelt und von dort geht es auch los.
- Der Torwart steht im Tor und das Spielfeld ist seitlich eingegrenzt, nämlich auf Höhe der Ecke-Reingabe-Punkte.

Übungsablauf:

- Der Start erfolgt aus der Mitte.
- Die Aufgabe der Überzahlangreifer ist klar formuliert. Jede Dreier-Gruppe hat zehn Durchgänge Zeit, um mindestens sechs oder mehr Ergebnisse im Kreis (Torschuss, Ecke oder 7-Meter gezogen, Tor aus dem Spiel, Assist) zu erzielen.

- Die beiden Verteidiger arbeiten eng mit dem Torwart zusammen. Gerade hierbei ist es wichtig, dass die beiden Verteidiger und der Torwart das Ziel haben, den Angriff zunächst über eine Seite weg aus dem Zentrum zu schieben.
- Hier fällt dem Torwart sowohl beim Thema Abwehrorganisation als auch bei der Entscheidung „Verlasse ich meinen Kreis oder gehe ich nach meinem Bauchgefühl“ eine zentrale Rolle zu.
- Auch hier gilt wieder der Faustregel, ich verlassen – wenn überhaupt – dann meine Torlinie, wenn ein Gegner über außen kommt und (im Rückraum oder Torzentrum) gut gegen den Mann gearbeitet wird.

Übungsablauf:

- Es geht immer bei den Zuspielern los. Diese sind immer bei der ballführenden Mannschaft. Sie dürfen aber außer Passspiel nicht viel machen.
- Die Offensivmannschaft versucht, die gegebene Überzahl zu Ergebnissen im Kreis auszuweiten.

- Der Torhüter hat mit seinen Vorderleuten gemeinsam alle Hände voll zu tun, um sich bestens zu organisieren.
- Immer wieder müssen Kommandos für die Mitspieler gegeben und eine Entscheidung („Verlasse ich meine Linie und warum?“) getroffen werden.

Zum Abschluss der neuen Torhüter-Landessichtung, steht eine sehr anspruchsvolle und intensive Übung an. Sie dient hauptsächlich der Willensschulung.

Trainingschwerpunkt: Kämpfen bis zum Ende



Abbildung 15: Abwehrorganisation des Torhüters in Unterzahlsituationen

Übungsaufbau:

- Der Übungsaufbau ist wieder simpel gehalten: „Zuspieler“ auf Höhe der Ecken-Reingabe-Punkte.
- Die Zuspieler sind mit Bällen ausgestattet, weil sie immer die Übung starten.
- Im Spielfeld selbst vor dem Tor wird ein 5 gegen 5 gespielt.

- Die Offensivmannschaft hat dabei immer einen Joker mehr in den eigenen Reihen.
- Während die beiden Innenverteidiger nur verteidigen, kann der Joker voll aktiv eingreifen. Daher wird im Normalfall eine Unterzahlsituation bis zur Balleroberung vorherrschen.

- die Übung absolviert, steht mittig im Tor hinter der Torlinie.
- Auf der Torlinie (Start und Ziel) sind Lichtschranken aufgebaut.
- Ebenso befinden sich Lichtschranken links und rechts genau zehn Meter von der Torlinie entfernt.

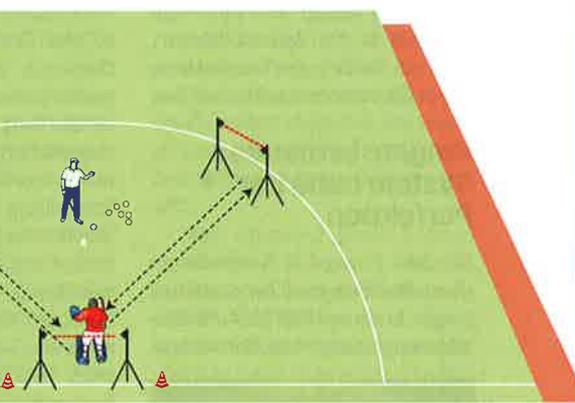


Abbildung 16: Der Torwart-Pendel mit Lichtschranken

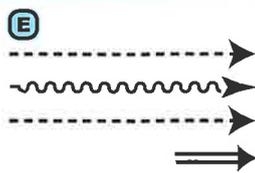
Übungsaufbau:

- Der Aufbau für diese anstrengende Abschlussübung ist einfach: Der Torwart, der

Übungsablauf:

- Auf Kommando sprintet der Torhüter auf die linken Lichtschranken zu. Diese werden durchrutscht.
- Der Torwart muss sofort wieder aufstehen und zurück sprinten und nachdem er einmal zwischen den Lichtschranken im Tor war, geht es auf die rechte Seite.
- Diesen Ablauf wiederholen die Torhüter noch drei weitere Male (insgesamt werden also vier Durchgänge von jedem Torwart absolviert).
- Der Torhüter mit der besten Zeit gewinnt.

Legende zu den Übungen



- Entscheidung: entweder / oder
- Laufweg
- Dribbling
- Pass
- Torschuss

