

TORHÜTER

Motivierende 'Trainingspartner'

Torhüterspezifisches Grundlagentraining einmal anders – über den Einsatz des Air-Bodies und der Netzurückprallwand in der Torhüterausbildung

Ein Beitrag von Volker Ippig

Abwechslung und 'Action' nur für Feldspieler? Nein, auch das Erlernen und Perfektionieren des Torwartspiels erfordert viel Spaß und Motivation! Wertvolle Hilfen können dabei der Air-Body und die Netzurückprallwand leisten. Volker Ippig, Ex-Keeper des FC St. Pauli und nun Inhaber einer Torwartschule sowie Torwarttrainer des Regionalligisten VfB Lübeck, zeigt, wie Sie beide Geräte effektiv in Ihr Training integrieren können. Natürlich sind die Übungen für fast alle Altersstufen geeignet!

WERFEN – TIMEN – SPRINGEN – FANGEN – LANDEN
Nicht nur für das 'normale' Feldspielertraining, sondern auch für die abwechslungsreiche, attraktive und effektive Schulung der Torhüter benötigen wir Trainer immer wieder neue Ideen. Dabei können der Air-Body und die Netzurückprallwand wertvolle Hilfen leisten. Beide Geräte haben einen hohen Aufforderungscharakter und tragen zu einem spielnahen Torwarttraining bei. Die Netzurückprallwand 'spielt' den präzisen Flankengeber oder Schützen, der Air-Body den Gegenspieler, den man sogar auch mal etwas energischer anspringen darf, ohne Angst haben zu müssen, ihn oder sich selbst dabei zu verletzen. Geübt werden können das Abrollen und Hechten zu flachen Bällen,



Alle Fotos: Volker Ippig

das Timing beim Fangen und/oder Fausten im Stand wie auch im Sprung, alles unter 'Bedrängnis' durch den Air-Body und unter Einsatz des jeweils vorgegebenen Sprung-/Landebeins bzw. Schwung-/Schutzbeins.

Ganz nebenbei schult der Wurf auf den roten, zentralen Punkt der Netzurückprallwand auch den gezielten Abwurf.

Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Torhüter und Trainer können selbst ausprobieren, welche Effekte veränderte Distanzen zwischen Werfer und Netzurückprallwand oder andere vertikale bzw. horizontale Wurfwinkel bewirken. So lassen sich immer neue Variationen oder gar Übungen entwickeln.

TIPPS ZUM ABSTAND UND ZUM WURFWINKEL BZW. ZUR WURFHÄRTE

- Der Airbody steht je nach Alters- und Leistungsklasse etwa 3 bis 6 Meter, der Torwart ca. 1 bis 3 Meter vor dem Tor.
- Die Entfernung zwischen Spieler und Netzurückprallwand sowie zwischen Air-Body und Netzurückprallwand beträgt 4 bis 6 Meter.
- Statt einer Netzurückprallwand können Sie übrigens gerade im Kindertraining auch kleine Mini-Trampoline verwenden. Allerdings verfügen diese in der Regel nicht über einen Aufstellbügel, so dass Sie ihn entweder an eine Wand o. ä. lehnen oder selbst festhalten müssen.
- Bezüglich des Wurfwinkels bzw. der Wurfhärte in die Netzurückprallwand können Sie fast beliebig variieren!



Motivierende 'Trainingspartner'

FLACHE BÄLLE VON DER SEITE

Abrollen Grundübung

Organisation

- Der Torwart steht seitlich (Abstand: etwas weiter als Körperlänge mit ausgestreckten Armen) neben einem ruhenden Ball.
- Er beugt die Knie und senkt den Oberkörper ab.
- Dann macht er mit dem ballnahen Bein einen Schritt zum Ball und senkt den Körperschwerpunkt weiter ab (Bild 1).
- Er fällt seitlich über das Bein in Richtung Ball, streckt die Arme aus (Bild 2), rollt über Hüfte, Körperseite und Schulter ab und greift den Ball mit beiden Händen: die untere Hand hinter, die obere auf den Ball (Bild 3).

Variationen

- Anschließend mit rollendem Ball und im Tor üben.
- Abrollen in Richtung Pfosten (= Schuss aufs Tor) und in Richtung Mitte (flache Hereingabe)

1



Abrollen mit Air-Body

Organisation

- Nun steht der Torwart im Tor.
- Im gleichen Abstand wie zuvor nun einen Air-Body vor ihm aufstellen.
- Der Trainer rollt von der Seite einen Ball parallel zu Grundlinie in Richtung Air-Body.
- Der Torwart rollt sich so ab, dass er den Ball erreicht, bevor dieser den Air-Body berührt (Bilder 1 bis 3).

Tipp

- Allmählich die Entfernung des Air-Bodies und den Winkel des rollenden Balles zur Grundlinie vergrößern, so dass er vom Torhüter weg rollt.

1



ANZEIGE

112 Seiten/160 Seiten

Fußball-Kartothek 5

112 Seiten/160 Seiten



112 Seiten/160 Seiten

Nachwuchsschule: F- und E-Junioren

Fußball-Kartothek 5

Diese praktische Kartensammlung bietet ein attraktives und praktikables Spiel- und Übungsangebot für das Grundlagentraining mit F- und E-Junioren, durch das die Kinder die Fußballtechniken in spielerischer Form kennenlernen. Dabei steht die Vermittlung von Spielfreude und -kreativität als wichtigstes Ziel im Vordergrund. Übungsmaterial in einer Kartei – griffbereit und gut strukturiert! Damit können Sie leicht und schnell indivi-

duell gestaltete Trainingseinheiten zu bestimmten Schwerpunkten zusammenstellen.

Ballführen A Schussarten - Passen/Gezielte Schüsse - Zweikampverhalten - Freilaufen/Decken - Kopfball - Spielvermögen

87 Doppelkarten mit Text und Ablaufskizze, Beiheft und Karteikasten

a 18,50



ANZEIGE



Kinderfußball: Das Buch

Als Betreuer und Trainer erhalten Sie mit diesem Buch einen Leitfaden, wie Sie Training und Spiel alters- und entwicklungsgerecht von den Bambini bis zur D-Jugend gestalten können. Umfassende Praxisprogramme bieten Ihnen konkrete Hilfen, wie Kindern mit attraktiven, kindgerechten Trainingsformen eine breite sportliche Grundausbildung und die Grundtechniken vermittelt werden können. Dieses Handbuch ist auch die Wissens-

grundlage für die DFB- Ausbildungslerngänge Fach-Übungsleiter C-Fußball (Profil Kinder/ Jugend), Teamleiter Kinder, C-Trainer.

Fußball von morgen 1: Kinderfußball. 324 Seiten, vierfarbig, Hardcover, a 28,00

Bestellen Sie ganz einfach

 per Telefon: 02 51/23 00 5-11

 per Telefax: 02 51/23 00 5-99

 per E-Mail: buchversand@philippka.de

 oder nutzen Sie den Bestellschein im Heft auf Seite 36

Motivierende 'Trainingspartner'

HALBHOHE FRONTALE BÄLLE

Doppelaktion: Den Ball selbst in das Netz werfen und halten

Organisation

- Der Torwart steht mit Ball im Tor.
- Je nach Leistungsstärke die NetZRückprallwand 3 bis 7 Meter vor ihm aufstellen und so drehen, dass der rückprallende Ball in eine Torecke fliegen/rollen kann.
- Der Torwart wirft den Ball in die NetZRückprallwand (Bild 1) und hält den zurückfliegenden Ball (Bilder 2 und 3).

Variation

- Der Trainer dreht oder kippt die NetZRückprallwand nach dem Abwurf so, dass der Ball in unterschiedlichen Winkel zurückfliegt.

Tipp

- Ähnlicher Ablauf von der Seite, um halbhohe Flanken zu simulieren.

1



HOHE BÄLLE

Dem Ball entgegen und fangen

Organisation

- Der Torwart steht ohne Ball im Tor.
- Die NetZRückprallwand steht vor dem kurzen Pfosten, der Air-Body auf Höhe des letzten Tordrittels.
- Der Trainer wirft den Ball so in die NetZRückprallwand, dass der Ball hoch in Richtung Air-Body fliegt (Bild 1).
- Der Torwart läuft so aus dem Tor heraus, dass er mit dem ballnahen Bein abspringen kann (Bild 2).
- Er winkelt das ballferne Schwungbein als 'Schutzbein' gegen den Air-Body an, fängt den Ball am höchstmöglichen Punkt und landet wieder auf dem Absprungbein (Bild 3).

Tipp

- Den Torhüter ermuntern, den Air-Body zu kontaktieren: Dies ist natürlich keine Aufforderung zum 'Foulspiel', macht aber Spaß und fördert das mutige, entschlossene Herauslaufen!

1



ANZEIGE

Kinderfußball: Die DVDs


Ergänzend zum Lehrbuch Kinderfußball bieten Ihnen drei DVDs umfangreiches Übungsmaterial und vielfältige Anregungen zur Gestaltung von Übungsstunden mit Kindern. Jeder im Buch berücksichtigten Altersstufe ist eine DVD gewidmet:

**Spielen und Üben mit Bambini
Spielstunden in der Halle und auf
dem Fußballplatz:
105 Min., € 37,00**

**Spielen und Üben mit F-Junioren
Trainingsbausteine für den Fußballplatz
und für die Halle:
124 Min., € 39,00**

**Trainieren mit E- und D-Junioren
Trainingsbausteine zum Erlernen der
Grundtechniken:
95 Min., € 29,00
Paketpreis für alle 3 DVDs € 99,00**

Bestellen Sie ganz einfach

 per Telefon: 02 51/23 00 5-11

 per Telefax: 02 51/23 00 5-99

 per E-Mail: buchversand@philippka.de

 oder nutzen Sie den Bestellschein im Heft auf Seite 36



ANZEIGE



170 Sport- und Spielstunden

Stundenentwürfe für Schule und Verein für 8- bis 10jährige. 90 Doppelkarten, a 18,50

Bewegungs- und Spielformen für 5- bis 8jährige. 80 Doppelkarten, a 18,50



Spiele-Sammlungen

Kleine Spiele mit Bällen. 78 Doppelkarten a 18,50

Lauf- und Abschlagspiele. 80 Doppelkarten a 18,50

Spiele mit Kleingeräten. 86 Doppelkarten a 18,50



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per Telefax: 02 51/23 00 5-99

per E-Mail: buchversand@philippka.de

oder nutzen Sie den Bestellschein im Heft auf Seite 36