

Ein Beitrag von Andreas Pallasch

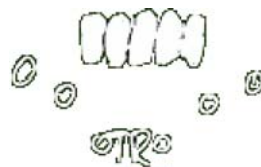
Zur Person:

Andreas Pallasch DFB A-Lizenz Fußballtrainer
Ex Bundesliga Profi (HSV Hannover 96) und
polnischer Nationalspieler 32 Einsätze WM
Teilnehmer 82 in Spanien und 86 in Mexiko
Kooperationspartner der Deutsche - Fussball -
Akademie GmbH

Nach dem Gerd Thissen und Peter Schreiner
mich zum Jugendtraining bei dem
Internationalen Trainerkongress des BDFL in
Schmallenberg animiert haben führe ich seit 3
Jahren eine eigene Fußballschule in Dormagen
und trainiere mit Kindern und Jugendlichen die
aus dem Kreis Neuss zum Stützpunkttraining
kommen. Schwerpunkte für das
Stützpunkttraining sind Technik und
Koordination. Wieso Stützpunkttraining - weil ich
möchte meine Erfahrungen an sehr viele weiter
geben, aber vor allem an die die Fußball lieben
und gerne spielen und sich verbessern wollen.

In der Zeitschrift Fußball Training habe ich viele
Anregungen für mein Training gefunden. Nicht nur
Hilfestellungen für Training aber auch viele
verschiedene Hilfsmittel die das Training für die
Kinder interessante machen. man hat die
Möglichkeit Laufwege zu markieren. so die Kids
sich besser im Raum orientieren können. Ich
suche ständig nach Geräten die das tägliche
Training vielseitig gestalten lassen. Heute
möchte ich ein Hilfsmittel vorstellen - das
Air Body Trainingsystem.

In den folgenden Übungen habe ich die AIR-
Bodys als Hindernis in Form von statischen
Gegenspielern postiert. Eine Übung ist auch
in Form einer Mauer, bei einigen Profi Vereinen
wird das mit einem Vorhang geübt, wo der
Trainer die Möglichkeit hat verdeckt Schüsse
aufs Tor abzugeben. Mit dem AIR-Body kann
man das auch hervorragend machen, mit der
zusätzlichen Option, dass auch abgeprallte
Bälle von den AIR-Bodys auf den Torwart
zukommen und damit auch die Reaktion
geschult wird.

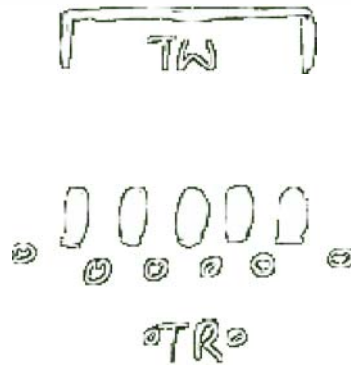


Zeichnung 1

Die AIR-Bodys stellen wir ca. 10 Meter vor dem Tor mit Torwart.

Der Trainer verteilt die Bälle so, dass der Torwart die nicht sehen kann, o nur teilweise. Zwei weitere Bälle hält er in den Händen und hat die Möglichkeit überraschend ein Schuss aus der Hand abzugeben. Die Entfernung kann der Trainer natürlich variieren, abhängig vom Ziel den d Trainer über die Übung erreichen möchte.

Als Variation könnte man die AIR-Bodys etwas auseinander stellen, so dass die Sicht dem Torwart nur teilweise genommen wird.

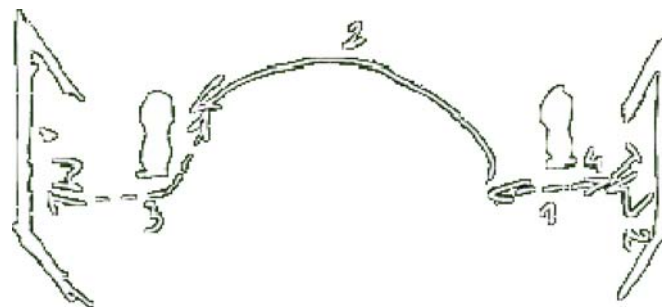


Zeichnung 1.1

Die Übung ist ähnlich wie in der Zeichnung 1 jedoch die AIR-Bodys sind etwas auseinander, so dass die Bälle jetzt zwischen den AIR-Bodys aufs Tor geschossen werden und zwischendurch auch aus der Luft mit den Bällen die der Trainer wieder unter den Armen hält.

Die AIR-Bodys könnte man eigentlich in jeder Trainingssituation einsetzen, ob das Einstimmen ist oder komplexe Übungen mit mehreren Aufgaben.

Nachdem sich die Torhüter mit Laufübungen und Dehnübungen vorbereitet haben bauen wir zwei Tore auf (Zeichnung 2) in dem sich jeweils ein Torwart postiert.



Zeichnung 2

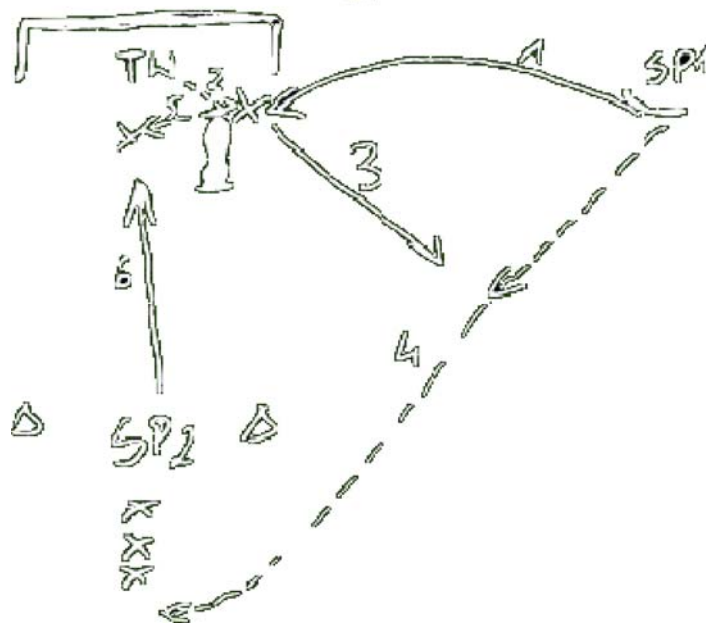
- 1) Torwart 2 bewegt sich vor den eigenen AIR-Bodys mit dem Ball in der Hand und wirft ihn mit einem hohen Bogen(2) in Richtung zum AIR-Bodys -
- (3) Torwart 1 verlässt die Torlinie, läuft vor dem AIR-Bodys und fängt den Ball in der Luft, kann dabei auch Körperkontakt mit dem AIR-Bodys suchen um die Erfahrung zu machen, die Sicherheit bei verlassen der Torlinie zu tun
- (4) Nach dem Wurf zieht sich Torwart 2 auf die Torlinie zurück und erwartet den zu Wurf von Torwart 1. In der Form können beide Torhüter üben -

Variation:

auf dem Weg vor die AIR-Bodys können wir noch zusätzlich Stangen oder Hürden hinlegen und dadurch noch Koordinationsaufgaben zu stellen.

Statt werfen können wir den Torhüter die Aufgabe geben, den Ball mit dem Span zu spielen oder als Dropkick, so haben die Torhüter noch die Möglichkeit die Feintechnik des Abschlages zu üben.

Hier haben wir die Möglichkeit die Torhüter auf die Hohen Bälle noch vorzubereiten in dem wir das üben von unten anfangen über abrollen des Balles mit Ballaufnahme. genaue Pässe die am Boden gespielt werden und wiederum aufgenommen werden über seitliches abrollen oder seitliches Hechten. Ab jetzt können wir die AIR-Bodys für die Hohen Bälle einsetzen, wenn Sie zwei AIR-Bodys haben, können wir beide einsetzen, so dass beide Torhüter gleichzeitig die gleiche Aufgabe lösen können. Bei diesen Übungen handelt es sich um Torwarttechniken die jeder Torwart im Verlauf der Jahre lernen muss. Das Element mit dem Fangen können wir auch in komplexe Übungen einpacken, wie in der Zeichnung 3 vorgestellt wurde.



Zeichnung 3

1) Flanke oder Eckball Richtung Tor zwischen kurze Pfosten und AIR-Bodys. (2) Torwart verlässt die Torlinie und fängt vor den AIR-Bodys den Ball. (3) Den gefangenen Ball rollt der Torwart den Spieler 1 in die Laufrichtung. (4) Spieler 1 nimmt den Ball an -und mit und postiert sich bei der Gruppe zum Torschuss oder 1 gegen 1 Situation an. (5) Nach dem Wurf endet der Torwart so seine Position dass er den Schuss des Spielers 2 abwehren kann. (6) Torschuss oder 1 gegen 1 Situation.

Hier haben wir das seitliche fangen des Balles eingebaut. Genau gesagt nach einem Eckball. Und das ist genau die Spielsituation die sehr oft passiert, vor allem im jüngeren Junioren Bereich, wo die Stürmer sich sehr nah am Tor postieren, im Gedanke, dass man hier am besten ein Tor erzielen kann. Erst später lernen die Kids dass wenn man da schon steht ist es schwierig ein Tor zu erzielen und lernen, das durch Bewegung im Strafraum und Reinlaufen man bessere Chancen hat. Durch so eine Übung haben wir eine sehr spielnahe Trainingssituation erzeugt mit Anschlusssituation in Form von Nachschuss oder 1 gegen 1 Situation, wobei dann der AIR-Bodys als eigene Abwehrspieler gedacht werden könnte mit der Idee das er dem Torwart eine Ecke des Tores abdeckt und wird dann die jeweils andere Seite geübt um den Ball rauszukratzen oder durch hechten ans Gegners Ball zu kommen.

Zusammenfassung



Im heutigen Fußball Position des Torwarts nimmt immer mehr an Bedeutung zu. Die Aufgaben werden immer vielfältiger und aus diesem Grund auch die Ausbildung komplexer. Für die Trainingseinheiten wie im Bericht vorgestellt ist der Einsatz von FussballAIR-Bodys ein geniales Hilfsmittel, mit dem man die Torhüter schon in der frühen Zeit der Ausbildung mit vertraut macht mit Körpereinsatz gegen einen Gegner zu agieren. Durch diese Erfahrungen werden die Torhüter sicher und gerne die Torlinie verlassen um die hohen Bälle zu Fischen und anschließend vielleicht schon das Konterspiel einleiten.