



von Michael Biegler

Torwarttraining mit erschwerter Wahrnehmung

Eine spezifische Torwart-Trainingseinheit des TV Großwallstadt

Während der Saison absolvieren die Torhüter des TVG ein- bis zweimal wöchentlich spezielle Torwarttrainingseinheiten. Diese Einheiten sind dem Mannschaftstraining vorgeschaltet und dauern 45 bis 50 Minuten.

Die dargestellte Einheit war in der Saisonvorbereitung 2010/11 die erste, die im Rahmen des Trainingslagers im Juli separat absolviert wurde. Dabei lag das Hauptaugenmerk auf der physischen und athletischen Ausbildung. Dementsprechend beinhaltete das Torwarttraining Übungen zur Verbesserung der Bein- und Armarbeit unter dem Aspekt der Ballgewöhnung nach der langen Sommerpause.

Da die beiden TVG-Torhüter Mattias Andersson und Marcus Romminger auf sehr hohem Niveau spielen und trainieren, konnten die Trainingsinhalte unter erschwerten Wahrnehmungsbedingungen absolviert werden. Die eingesetzten Air-Bodys sorgen dafür, dass die Sicht des Torhüters auf den/die Werfer erschwert und die Anforderungen an seine Wahrnehmungsfähigkeit erhöht sind. Hütchen und Fahnenstangen könnten zwar ebenso als Anlaufstationen dienen, aber den Aspekt der Sichtbehinderung erfüllen sie nicht. Weichbodenmatten hingegen verdeckten die gesamte Wurfbewegung, so dass der Torwart den Wurf nicht „lesen“ kann.



Der schwedische TVG-Torhüter Mattias Andersson gehört zu den besten der Liga.

Trainingsorganisation Aufwärmen



► Kommentar



Air-Bodys sind vielseitig verwendbar!

„Air-Bodys sind für mich eine unverzichtbare Trainingshilfe. Im Torwarttraining können beispielsweise verdeckte Würfe viel spielnäher trainiert werden als mit einem Weichboden, der die Wurfbewegung zur Gänze verdeckt.“

Doppelpässe mit zwei Bällen

1. Durchgang

Der Torhüter startet an der Seitenauslinie und läuft die sieben Air-Bodys in festgelegter Reihenfolge an (siehe oben). Nachdem er den ersten mit beiden Händen berührt hat, bekommt er vom Trainer, der auf der anderen Seite der Air-Bodys steht, jeweils einen Ball links und rechts zugespielt, die er mit beiden Händen fängt und zum Trainer zurückpasst. Danach läuft er zum nächsten Air-Body, wo die Passfolge wiederholt wird. Dann startet der zweite Torhüter von der Seitenauslinie.

2. Durchgang

Im zweiten Durchgang werden die zugespielten Bälle sowohl in der Höhe und als auch in der Distanz zum Air-Body variiert (deutliche Intensitätssteigerung). In beiden Durchgängen bewegt sich der Trainer mit den beiden Bällen in den Händen den Bewegungen des Torhüters entsprechend rückwärts.

3. Durchgang

Im abschließenden dritten Durchgang, den wieder jeder Torhüter separat absolviert, wird die Intensität nochmals gesteigert: Der Torhüter muss nach der Berührung des Air-Bodys nur noch einen Ball erreichen, und zwar im Sprung oder nach maximal einer Bodenberührung des Balles. Hierbei ist es nicht mehr zwingend notwendig, dass er den zugespielten Ball nach der Berührung kontrollieren und zum Trainer zurückpassen kann. Dementsprechend begleitet der Trainer den Torhüter nicht mehr zu jedem Air-Body, sondern bewegt sich rückwärts Richtung der gegenüberliegenden Seitenauslinie und nimmt dabei seinen Ballwagen mit.



Der Trainer variiert das Zuspiel in der Höhe und im Abstand zum Air-Body. Es wird mit zwei Bällen gearbeitet.



Andersson hat den linken Ball zum Trainer zurückgespielt und konzentriert sich auf das Annehmen des zweiten Balls (rechts).

Air-Bodys anlaufen – Wurf abwehren

Der Torhüter läuft die sechs im Torraum stehenden Air-Bodys in vorgegebener Reihenfolge an und berührt sie mit beiden Händen; danach erläuft er einen gestellten Ball in der jeweils gegenüberliegenden Torecke, um ihn abzuwehren.

1. Durchgang: Der TW läuft zu Air-Body Nr. 1, berührt ihn mit beiden Händen und wehrt einen Ball in der langen Ecke mit den Füßen ab. Dann läuft er Air-Body Nr. 2 an usw.

2. Durchgang: Wie oben; die Abwehr erfolgt mit den Händen.

3. Durchgang: Die Abwehrhandlung (Hand oder Fuß) ist dem TW freigestellt.

4. Durchgang: Der Torhüter läuft die Air-Bodys in frei gewählter Reihenfolge an. Der Trainer wirft sowohl in die kurze als auch in die lange Ecke oder einen Heber, wenn der Torwart von Air-Body Nr. 3 oder Nr. 4 zurück zum Tor läuft.

Hinweis: Im Laufe der Übung wirft der Trainer härter und schneller hintereinander, sodass die Belastung für den Torhüter zunimmt.

Übungsorganisation



Grundorganisation:

Je drei Air-Bodys rechts und links vom Tor in einer Reihe aufstellen. Die Air-Bodys haben unterschiedliche Abstände zueinander, sodass die Laufwege unterschiedlich lang sind.



Auftakt: Berühren von Air-Body Nr. 1 mit beiden Händen.



Wurfabwehr in der langen Ecke oben.



Herauslaufen zum letzten Air-Body der Reihe.



Berühren des Air-Bodys mit beiden Händen.



Zurücklaufen zur Wurfabwehr eines Hebers.

Passen mit 3 Bällen an der Air-Body-Mauer

Das traditionelle „Drei-Ball-Spiel“ wird durch die Stellung der drei Air-Bodys für die Torhüter erschwert.

1. Durchgang:

Zunächst werden die Bälle in unterschiedlichen Höhen seitlich an den Air-Bodys vorbeigespielt. Die Torhüter haben die Aufgabe, die Bälle zu fangen und genau zum Zuspeler zurückzupassen. Alle Bälle müssen dabei grundsätzlich mit beiden Händen gefangen werden.

2. Durchgang:

Die Übung wird dadurch intensiver, dass die Bälle auch zwischen den Air-Bodys in Richtung Tor durchgespielt werden.

3. Durchgang:

Beim abschließenden Durchgang, bei dem jeder Torhüter 15 bis 20

Aktionen zu absolvieren hat, spielt der Trainer die Bälle nicht mehr wechselseitig, sondern frei auf das Tor.

Variationen

1. Das Tempo der Übung kann erhöht werden, indem zum Beispiel die ersten sechs Kontakte langsam und die nächsten sechs Aktionen mit erhöhter Geschwindigkeit durchgeführt werden müssen.
2. Von Zeit zu Zeit spielt der Trainer einen Ball deutlich über oder neben das Tor. Der Torhüter muss ihn so schnell wie möglich erlaufen und die Übung danach fortsetzen (Offensiv-Aufgaben des Torhüters).

Hinweis:

Diese Übung mit drei Bällen erfordert auch vom Trainer höchste Konzentration und Ballsicherheit.



Es sind drei Bälle im Spiel: Zuspield seitlich an den Air-Bodys vorbei in die obere lange Ecke



Der Torwart fängt den zugespielten Ball, der Trainer fängt mit der linken Hand den zurückgespielten Ball und hält rechts den Ball ...



... für das nächste Zuspield parat. Diesen Ball wirft er vom Torwart unten links in die Ecke (siehe Bild 4) ...



... und fängt mit rechts den vom Torwart zurückgespielten Ball.

Zwei-Ball-Spiel und Wurfabwehr

Zunächst muss der Torhüter am linken Torpfosten so schnell wie möglich zwei vom Trainer gestellte Bälle zu diesem zurückspielen. Danach wehrt er auf der rechten Torseite den Wurf des Co-Trainers (2. Torwart) ab. Die Sicht auf diesen wird ihm von drei diagonal nebeneinander stehenden Air-Bodys erschwert. Es werden pro Durchgang acht bis zehn Würfe abgewehrt.

Im ersten Durchgang werden die Bälle halbhoch bis hoch und im zweiten Durchgang halbhoch bis flach geworfen. Im dritten Durchgang variiert der Werfer die Wurfhöhe.

Auch das Zwei-Ball-Spiel vor der eigentlichen Abwehraktion unterliegt ständigen Variationen. So können die beiden Bälle beispielsweise bewusst sowohl in unterschiedlichen Höhen als auch körpernah/körperfern vom Torhüter gespielt werden. Damit entstehen unterschiedliche Ausgangslagen vor der eigentlichen Wurfabwehr (selbst Sprünge sind möglich).

Danach startet das Zwei-Ball-Spiel von der anderen Seite.



Grundorganisation: Drei Air-Bodys diagonal vor dem Tor aufstellen. Der Trainer steht mit zwei Bällen rechts von ihnen. Ein zweiter Werfer wirft aus etwa 5 Metern Entfernung links an den Air-Bodys vorbei.



1 Vor der eigentlichen Wurfabwehr muss der Torwart zwei variabel zugespelte Bälle zurückspielen.



4 Nach dem Zwei-Ball-Spiel muss der Torwart einen Wurf vom zweiten Werfer auf der rechten Seite abwehren.

Wurfabwehr im Sitzen

Bei den Übungen 1 bis 4 wird sehr viel Beinarbeit von den Torhütern gefordert. Außerdem hatten sie diese Einheit zusätzlich zum Mannschaftstraining zu absolvieren. Um einer Überbelastung vorzubeugen und der Torwarten eine regenerative Phase zu ermöglichen, erfolgt die Wurfabwehr bei dieser Übung im Sitzen. Dazu werden zwei Schwedenkästen leicht versetzt schräg hintereinander gestellt, sodass die Torhüter eine ausreichend breite Fläche zur Landung nach der Abwehraktion haben (Bild 4). Für Würfe in die rechte bzw. linke Torecke müssen die Kästen dementsprechend umgebaut werden.

1. Durchgang:

Zunächst absolviert der Torhüter zwei schnelle Pässe, die ihm der Co-Trainer auf dem Boden sitzend zuspielt, bevor er einen Wurf des Trainers in die rechte obere Torecke abwehrt. Der Torhüter wehrt pro Durchgang acht bis zehn Würfe ab.

2. Durchgang:

Die Intensität wird dadurch gesteigert, dass der Torhüter vor der Wurfabwehr nur noch einen Ball mit dem Co-Trainer austauscht.

3. Durchgang:

Im letzten Durchgang variiert der Werfer sein Wurfziel so, dass er die Bälle nicht nur in die obere Torecke wirft, sondern beispielsweise auch körpernah.

Anschließend werden die beschriebenen Durchgänge nach Umbau der Schwedenkästen zur anderen Seite absolviert.



Zwei schnelle Pässe mit einem sitzenden Spieler (Co-Trainer).



Wurfabwehr in der linken oberen Torecke.



Die Wurfabwehr erfolgt je nach Situation mit beiden Händen oder wie hier mit einer Hand.



Beinarbeit am Stepper – Wurfabwehr

Die Trainingsarbeit wird mit dieser Übung abgeschlossen. Die Torhüter wehren geworfene Bälle auf einer Torseite ab, nachdem sie auf der anderen Torseite schnelle Beinarbeit am Stepper zu absolvieren hatten. Die Sicht wird ihnen dabei durch zwei schräg nebeneinander stehende Air-Bodys erschwert.

Ablauf:

Auf Höhe des Torpfostens führen die Torhüter zunächst schnelle Steps über den Stepper aus (Schrittfolge: links, rechts, links und rechts, links, rechts); anschließend wehren sie auf der anderen Torseite Würfe ab. Analog der vorhergehenden Übungen werden mehrere Durchgänge mit unterschiedlichen Wurfzielen absolviert, erst halbhoch bis hoch, dann halbhoch bis flach, zuletzt freie Wahl der Höhe. Dann wird die Übung zur anderen Seite absolviert.

Übungsorganisation



Grundorganisation:

Am linken/rechten Torpfosten steht ein Stepper. Der Trainer steht mit Ballkiste vor der anderen Seite des Tores. Zwei schräg stehende Air-Bodys erschweren dem Torwart die Sicht.



Schnelle Schritte am Stepper (links, rechts, links und rechts, links, rechts). Ein Spieler fixiert den Stepper.



Aus den Steps heraus muss der Torwart Bälle in der entfernten Ecke abwehren.