

# Torwarttraining - Übungen

Der Torwart wird beim Training immer noch oft vernachlässigt. Außer mit ein paar Torschüssen beschäftigt man ihn wenig. Aber auch für den Torwart gibt es wichtige spezielle Übungen. Ein spezielles Torwarttraining sollte etwa ab 10 Jahren stattfinden, da in diesem Alter die durch die Trainingsaufgaben gesetzten Reize von den Kindern neugierig angenommen und aufgrund der guten geistigen und körperlichen Aufnahmefähigkeit schnell umgesetzt werden. Das Torwarttraining im jüngeren Nachwuchsbereich sollte sich auf Koordinations-, leichte Fangübungen und erste taktische Maßnahmen beschränken um im Spiel zu bestehen, aber der Ball als Spielobjekt steht auch hier im Vordergrund. Es empfiehlt sich, den Torwart jeder Altersgruppe in alle Trainingsvorgänge miteinzubeziehen, um ihn zu engem Umgang mit den Feldspielern zu erziehen und sein Können am Ball zu stärken.

Hier einige Übungen für das Torwarttraining. Natürlich soll diesen Übungen ein Aufwärmprogramm vorausgehen.

- Grundtechniken
- Einzelübungen
- Partnerübungen
- Torwartübungen im Tor
- Links, Bücher und Videos

## Die Grundtechniken

Fächergriff

Korbgriff

Beidhändiges Fausten

### **Aufnehmen von vorne anrollenden Bällen:**

Füße sind in Laufstellung - Beine fast gestreckt - Hände weit geöffnet - kleine Finger zeigen zueinander - Hände gehen dem Ball weit entgegen - Ball in Bauch/Brusthöhe einziehen - Blick löst sich nach dem Aufnehmen vom Ball, um die Geschehnisse vor dem Tor beobachten zu können.

### **Bälle rollen bis zu ca. 1 Meter seitwärts vom Torwart an:**

Torwart führt schnellen Site-Step aus und nimmt den Ball an.

### **Bälle kommen flach zur Seite:**

Torwart nimmt diese Bälle in Schrittstellung mit gebeugten Knien auf. Trainer rollt oder spielt die Bälle abwechselnd nach rechts und links vom Torwart. Nach Rückwurf des Balles zum Trainer nimmt der Torwart wieder Grundstellung ein.

### **Bälle fliegen von Schienbeinhöhe bis Bauchnabelhöhe an:**

Mit gestreckten Knien gehen die schaufelförmig geöffneten Hände - kleine Finger zeigen zueinander - dem anfliegenden Ball weit entgegen und ziehen ihn zum Körper.

### **Bälle über Bauchnabelhöhe:**

Hände gehen mit schaufelförmig geöffneten Fingern - jetzt zeigen die Daumen zueinander - dem anfliegenden Ball entgegen und ziehen ihn zum Körper. Seine Flugbahn wird zum Körper abgefälscht.

### **Bälle, die rechts und links vom Torwart in Reichweite anfliegen:**

Nahe ankommende Bälle werden im Stand gefangen.

Weiter entfernte Bälle werden mit Nachstellschritt gefangen.

Handflächen des Torwarts zeigen nach vorn. Die Flugbahn des Balles wird abbremsend zum Körper abgefälscht.

### **Bälle, die in Sprunghöhe anfliegen:**

Der Torwart steigt im Sprung (Absprung mit einem Bein) dem Ball entgegen und wie beim Fangen in Reichhöhe wird der Ball mit den schaufelförmig geöffneten Händen abbremsend zur Brust abgefälscht.

Der Torwart muß darauf achten, daß das Knie des Nichtsprungbeines nicht vor-hoch gerissen wird, was der Schiedsrichter in Gegnernähe als gefährliches Spiel auslegen könnte. Ball nicht unterlaufen!

### **Fangen seitlich anfliegender Bälle im Sprung**

Aus dem Stand:

Der Torwart geht im Sprung dem Ball entgegen, seine Körperfront zeigt nach vorn. Nach dem Fassen des Balles kommt er, über Oberschenkel, Hüfte abrollend, auf dem Boden auf. Bauchlandungen müssen vermieden werden. Der Ball wird beim Landen sofort zum Körper (Bauchhöhle) genommen.

Mit Seitsschritten:

Fliegt der Ball weiter seitwärts an, dann muß der Torwart den Sprung mit einigen Seitsschritten einleiten. Beim Sprung nach links wird er mit dem linken, beim Sprung nach rechts mit dem rechten Bein abspringen.

### **Fausten**

Der Torwart muß darauf achten, daß die von den untersten Fingergliedern gebildete Stoßfläche voll den Ball trifft und die Daumen nicht über die Stoßfläche hinausragen. Nach dem Stoß soll der Torwart sofort seine Hände zurück zur Brust nehmen.

## Einzelübungen

- Technik: Aufnehmen flacher, halbhoher, hoher Bälle, springen nach flachen, halbhoher, hohen Bällen;
- Technik: Flanken fangen und fausten. Ablenken von Bällen über die Latte;
- Technik: Passen und Stoppen in allen Variationen;
- Gymnastikübungen für Rücken- und Bauchmuskulatur;
- Koordinationsübungen aller Art;
- Sprintübungen aller Art;
- Sprungübungen aller Art, ein- und beidbeinig;
- Den Ball während des Laufes abwechselnd mit der rechten/linken Hand prellen;
- Lockerer Laufschrift, Ball senkrecht nach oben werfen und vor der Brust fangen;
- Lockerer Laufschrift, Ball senkrecht nach oben werfen und im Sprung fangen;
- Lockerer Laufschrift, Ball senkrecht nach oben werfen, in die Hocke gehen und den Ball durch Sprung aus der Hocke fangen;
- Lockerer Laufschrift, Ball vom Boden zurückprellen lassen und auffangen;
- Lockerer Laufschrift, Ball abwechselnd mit der linken und rechten Hand nach vorne rollen;
- Lockerer Laufschrift, im Laufen abwechselnd die Beine nach vorne schwingen und den Ball unter dem Bein durchgeben;
- Überspringen einer Hürde und Hechten nach einem zugeworfenen Ball;
- In Grätschstellung den Ball in Form einer 8 durch die Beine rollen;
- Wie oben, nur nun den Ball durch die Beine schwingen, d.h. der Ball darf den Boden nicht berühren;
- Ball um die Hüfte kreisen lassen.
- Der Torwart steht mit dem Rücken zum Trainer. Dieser wirft den Ball nach rechts/links/ seitwärts/hoch/flach und ruft beim Wurf "hopp". Der Torwart dreht sich reaktionsschnell und nimmt den Ball in Besitz;
- Der Trainer steht etwa 3 Meter vor dem Torwart, der locker die Arme nach unten hängen hat. Der Trainer wirft nun mit Druckwurf dem Torwart einen Ball seitwärts in Schulterhöhe zu, der Torwart muß die Arme schnellkräftig zur Seite hochreißen und den Ball fangen. Nach jedem Zurückwurf zum Trainer läßt der Torwart seine Arme wieder locker nach unten hängen. Der Zufall erfolgt abwechselnd/unregelmäßig nach links und rechts. Je kürzer der Abstand zwischen Trainer und Torwart, um so schneller muß dieser reagieren;
- Der Torwart liegt auf dem Bauch, sein Kopf zeigt zum Trainer. Dieser rollt oder spielt den Ball auf den Torwart, der den Ball fängt und ihn zur Brust zieht. Bei Bällen, die rechts oder links seitwärts vom Torwart anrollen, bewegt er sich beim Aufnehmen von der Bauchlage in die Seitenlage. Seine Körperfront zeigt dabei nach vorne;
- Der Torwart liegt auf dem Bauch, sein Kopf zeigt zum Trainer. Der Trainer wirft direkt auf den Torwart oder rechts und links von ihm flache Flugbälle zu. Der Torwart fängt diese Bälle und dreht sich dabei von der Bauchlage in die Seiten- bzw. Hüftlage;
- Der Torwart geht in den Kniestand. Der Trainer wirft Bälle nach seiner rechten und linken Seite sowie reichhohe Bälle usw. Beim Fangen aller dieser Bälle muß sich der Torwart aus der Hüfte heraus lang machen, sein Kopf ist zwischen den Armen, die Handflächen zeigen nach vorn. Die Bälle werden zum Körper gezogen bzw. zum Körper abgefälscht;
- Fangen von Rollbällen zur Seite im Kniestand: Der Torwart befindet sich im Kniestand. Der Trainer rollt die Bälle so weit seitlich neben den Torwart, daß er sie nur mit Abrollen über Oberschenkel und Hüfte mit den Händen (Handflächen nach vorn) erreichen kann. Seine Vorderfront zeigt während des ganzen Vorganges nach vorn;
- Der Torwart befindet sich im Kniestand. Nun werden die Bälle seitlich hoch nach rechts und links zugeworfen. Der Torwart reckt sich aus der Hüfte heraus dem Ball entgegen und rollt nach dem

- Fangen über Oberschenkel und Hüfte zur Seitlage. Der Ball soll möglichst an den Körper gezogen werden;
- Der Torwart geht in die tiefe Hocke und fängt die ihm nach rechts, links und hoch zugeworfenen Bälle aus der Hockstellung mit Abrollen über Oberschenkel und Hüfte zur Seitlage. Bälle, die weiter seitwärts anfliegen, werden mit einem Sprung aus der Hockstellung gefangen. Die Bälle sollen sofort nach dem Fassen an den Körper gezogen werden. Nach jedem Sprung muß die Hockstellung wieder eingenommen werden;
  - Der Trainer wirft einen brusthohen Ball zum Torwart, der seine Fäuste vor die Brust genommen hat. Der Torwart faustet den Ball mit einer kräftigen Armstreckung zurück;
  - Der Trainer wirft hohe Bälle zu. Der Torwart springt hoch und faustet zurück. Wichtig, daß das Fausten erst im Höhepunkt der Sprungkurve vorgenommen wird;
  - Der Trainer wirft brusthohe Bälle zu. Der Torwart faustet sie mit einer Hand zurück, wobei er beachten muß, daß der Ball mit den 4 untersten Fingergliedern voll getroffen wird. Beim Stoßen dreht sich die Hand wie bei einem Boxstoß, so daß beim Auftreffen auf den Ball der Handrücken nach oben zeigt.  
Fausten mit der rechten/linken Hand; Fausten abwechselnd rechts und links; Fausten im Sprung;
  - Der Trainer wirft seitwärts anfliegende Bälle zu, der Torwart faustet diese Bälle zur Seite weg. Ein seitwärts vom Torwart stehender Spieler (oder zweiter Torwart) fängt die Bälle und wirft sie dem Trainer zu;
  - Faustarbeit am Pendel allein/mit Partner (hinter dem Torwart stehender Spieler behindert Torwart beim Fausten).

## Partnerübungen

- 2 Torleute stehen sich im Abstand von etwa 5 Metern gegenüber und werfen sich den Ball auf Brusthöhe zu;
- w.o., nun Zuwerfen des Balles durch Aufprellen auf den Boden;
- w.o., nun Zurollen des Balles mit sicherer Aufnahme;
- w.o., ein TW schießt nun Dropkick flach/halbhoch/hoch, der andere fängt;
- 2 Torleute knien im Abstand von etwa 5 Metern gegenüber, der Ball wird abwechselnd links/rechts geworfen. Der andere TW fängt den Ball durch abrollen auf die entsprechende Seite;
- w.o., nun sitzen die TW gegenüber;
- Die beiden TW sitzen wieder im Abstand von etwa 5 Metern gegenüber und werfen sich den Ball nun hoch zu. Der Ball wird gefangen, nach hinten abgerollt und wieder zurückgeworfen (Sit-Ups);
- 2 TW stehen gegenüber. Einer wirft den Ball nach allen Seiten und in verschiedene Höhen, der andere fängt und wirft zurück. Wichtig ist, daß trotz schnellstmöglicher Wurffolge technisch richtig gefangen wird;
- 2 TW stehen Rücken an Rücken, der Ball wird links/rechts weitergegeben;
- w.o., nun wird der Ball in Form einer 8 weitergegeben;
- w.o., den Ball über dem Kopf/durch die Beine weitergeben;
- 2 TW stehen hintereinander, der Trainer im Abstand von etwa 5 Meter ihnen gegenüber und wirft nun über den ersten TW (dieser bleibt passiv/hüpft locker) den Ball, der hintere TW fängt;
- 2 TW stehen Schulter an Schulter mit Blickrichtung zum Trainer. Der Trainer wirft den Ball hoch, beide Torwarte versuchen den Ball zu fangen;
- 2 TW stellen sich gegenüber auf, ein Tor zwischen ihnen. Nun werfen/fausten sie sich den Ball links/rechts einhändig/beidhändig zu;
- Wettkampfspiele 1:1 auf 2 Tore, Abstand etwa 20 Meter: Schüsse vom Boden, aus der Hand; Abwürfe, 1:1-Spiele.

## Torwartübungen im Tor

- Der Ball wird locker rechts/links geschossen (Brusthöhe, halbhoch, flach);
- Der Trainer wirft/spielt mittels Spannstoß aus der Hand Bälle in alle Richtungen auf das Tor. Der Torwart versucht alle Bälle zu halten. Die Entfernung des Trainers vor dem Tor wird allmählich verringert;
- Der Trainer wirft steile Bälle ca. 8 Meter vor das Tor, der Torwart muß herauslaufen und im Sprung die steil einfallenden Bälle fangen;
- Der Trainer wirft Bälle in Querlattenhöhe aufs Tor, der Torwart lenkt die Bälle über die Torlatte mit dem Handrücken/mit der Handfläche.  
Würfe von vorn/von der Seite.
- Fausten von seitwärts anfliegenden Bällen zur anderen Seite mit beiden Fäusten/ mit einer Faust. Die ballnahe Faust führt den Stoß aus.  
Zwei Partner stehen rechts und links vom Tor. Der rechte Partner wirft, der Torwart faustet zum linken. Dieser wirft, der Torwart faustet zum rechten Partner usw.;
- Der Torwart geht oder läuft von einem Pfosten zum anderen. Der Trainer wirft den Ball hinter ihn. Der Torwart dreht sich im Gehen oder Laufen auf dem jeweiligen hinteren Bein und fängt im Sprung den Ball oder er faustet ihn mit einer Faust zur Seite weg;
- Würfe auf den am Rücken liegenden TW;
- Der TW steht 5 Meter vor dem Tor, der Ball wird über den TW geworfen. Dieser versucht rückwärts laufend den Ball zu erreichen oder über das Tor zu lenken;
- Der TW geht in Hockstellung, der Ball wird rechts/links geworfen. Der TW springt aus der Hocke und sichert den Ball;
- w.o., nun wird der Ball rechts/links als Aufsitzer geworfen, der TW springt aus der Hocke und sichert den Ball;
- w.o., auf Zuruf sprintet er nun zum Pfosten und versucht dann einen Ball zu erreichen, der mittig auf das Tor geschossen wird;
- TW sprintet zu einem etwa 5 Meter vor dem Tor aufgestellten Hütchen und erwartet dort den Torschuß;
- Ein Meter vom linken Torpfosten wird ein Ball auf die Torlinie gelegt. Der Trainer wirft einen hohen Ball in die rechte obere Torecke. Der Torwart fängt im Sprung den Ball, wirft ihn zum Trainer zurück und hechtet zum ruhenden Ball, den er mit seinen Handflächen berührt. Sofort erhebt sich der Torwart, denn der Trainer wirft wieder einen Ball in die rechte obere Torecke. Der Torwart fängt ihn, wirft ihn zum Trainer zurück und hechtet wieder zum ruhenden Ball.  
Diese Übungsform ist äußerst trainingsintensiv, dem Torwart muß deshalb nach etwa 5maligem Durchgang eine kurze Verschnaufpause gegönnt werden.  
Selbstverständlich wird diese Übung nach beiden Seiten durchgeführt, also Ball in die rechte Torecke und Zuwurf in die linke obere Ecke.

Auch das Herauslaufen, Winkel verkürzen, Abstoß, Abschlag, Abwerfen, Mauer stellen und das Stellungsspiel sollten im Training geübt werden. Der Trainer soll versuchen, dabei stets praxisnahe Spielsituationen zu schaffen.

### Links zu speziellen Webseiten, die sich mit dem Thema Tormanntraining befassen:

[Das Torwart- und Fußball-Portal](http://www.torwart.de/) / <http://www.torwart.de/>  
[Nachwuchs-Torwartschule](http://www.torwartschule.de/) / <http://www.torwartschule.de/>

### Bücher, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen:

Bischops u.a. - Fußballtorwart - Das neue Training (ISBN: 3-89124-895-4)  
Bruggmann, Bernhard - 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußballtorhüter (ISBN: 3-7780-6393-6)  
Maier, Sepp - Mit Spass zum Erfolg (ISBN: 3-9805991-5-9)  
Muders, Patric - Richtig Torwart-Training (ISBN: 3-405-15966-0)  
Thissen, Gerd - Torwartspiel im Fußball (ISBN: 3-927570-08-7)  
Thissen, Gerd - Torwartschule für Kinder- und Jugendfußballer (ISBN: 3-927570-06-0)

## Videos über dieses Thema:

Torwatschule mit Andreas Köpke Teil 1 und 2;

### **In eigener Sache:**

Die oben angeführten Links, Bücher und Videos werden von uns unentgeltlich angeführt. Wir bekommen weder Werbeeinnahmen noch sind wir in irgendeiner Weise am Verkauf beteiligt. Großteils kennen wir nicht den Inhalt, weshalb wir einerseits keinerlei Empfehlungen abgeben und andererseits auch keine Verantwortung in irgendeiner Form übernehmen.

Die Liste soll Ihnen helfen, einen raschen Überblick über das vorhandene Angebot zum Thema "Torwarttraining" zu erhalten.