

Torwartübungen für Einsteiger

Partner-Übungen für die gesamte Mannschaft. (Dauer ca. 12 - 15 Minuten) Danach will jeder ins Tor!

Aufbau und Erklärung

- Gasse (ca. 4 m Abstand) mit Hütchen markieren und Spieler an die Hütchen positionieren
- einen Partner wählen und mit ihm in die Mitte der Gasse wechseln (so das euch jeder hören und sehen kann)
 - Zeigen (mit einem Ball), dass man sich die Finger prellt, wenn man sie in Ballrichtung streckt.
 - Zeigen (ohne Ball), dass man die Hände immer parallel in Ballrichtung halten sollte, um Prellungen zu vermeiden.

Übungen

Übungen mit Partner präsentieren und von Gruppe üben lassen.

1. Ball rollen und aufnehmen
2. Halbhohen Ball in leichtem Bogen (von unten nach oben) werfen, mit fast ausgestreckten Armen und beiden Händen vor dem Körper fangen und an den Körper (Brust) heranziehen
3. Hohen Ball (dito werfen), über Kopf vor dem Körper fangen und sichern
4. Ball als Aufsetzer werfen, der vor dem Körper mit fast ausgestreckten Armen und beiden Händen gleichzeitig von oben nach unten gefangen wird.
5. Kombinieren mit lautem Ruf „Torwart“ beim Fangen.

Variante zur Gewinnung von Routine beim Fangen des Balles:

Alle Übungen mit 2 Bällen gleichzeitig (Ballabstände links/rechts bzw. darunter und darüber werfen)

Erklärungen:

- Handwurzel kann verletzt werden wenn der Ball mit starkem Druck auf stark angewinkelte Hände direkt am Körper oder mit vollständig ausgestreckten Armen trifft. Denn dabei ist keine Federkraft vorhanden, durch die dem Ball die Geschwindigkeit genommen werden kann.
- Finger können "überknicken", wenn Ball mit starkem Druck auf seitlich oder direkt über dem Kopf gestellte Fingerspitzen trifft. Deshalb Ball immer vor dem Körper fangen, damit Federkräfte auch auf Finger wirken können.

In drei Stufen vom Abkippen ("fallen lassen") zum Abdrücken ("Hechten")

1. Beide Keeper setzen sich auf den Boden (Abstand ca. 3 m), rollen sich gegenseitig den Ball seitlich zu, kippen zum Fangen des Balles seitlich ab und fangen den Ball vor dem Körper mit fast ausgestreckten Armen und beiden Händen gleichzeitig.
2. Dito, jedoch kniend. Abrollen über Oberschenkel und Hüfte, Ball schräg vor dem Körper mit beiden Händen parallel gleichzeitig (statt eine Hand dahinter und die andere davor) fangen.
3. TW geht in Hocke ca. 1 1/2 Armlängen vor Partner. Partner hält den Ball seitlich mit einer Hand über und der anderen unter den Ball. TW startet Übung, indem er sich aus Hocke lang

nach vorn streckt, mit beiden Händen den Ball vor dem Körper greift und seitlich über Oberschenkel, Hüfte (anfangs schräg hinter Schulter), Schulter abrollt

Routine (Abkippen, Abdrücken) im Tor

- Alle Teilnehmer links/rechts neben ein Kleinfeldtor positionieren
 - Jeweils 1 Hütchen links und rechts ca. 2 m vor sowie neben dem Tor positionieren (TR erklärt, dass in der anschließenden Übung in Richtung Hütchen abgekippt, abgedrückt werden soll)
 - Trainer positioniert sich ca. 8 m vor dem Tor mit dem Ball in der Hand
1. Erster Teilnehmer positioniert sich zentral im Tor, läuft dann nach links/rechts, tippt den Pfosten mit einer Hand an und sprintet entgegengesetzt in Richtung Markierungshütchen.
 2. Sobald erster Teilnehmer im Sprint ist, wird Trainer den Ball halbhoch in andere Ecke (Timing dabei wichtig, sonst kann der Ball nicht gefangen werden)
 3. Je nach seitlicher Distanz zum Ball kippt/drückt sich der erste Teilnehmer über die Fußspitze des hinteren Beines ab, fängt mit lang ausgestrecktem Körper, fast ausgestreckten Armen mit beiden Händen gleichzeitig den Ball schräg vor sich und sichert den Ball durch Heranziehen an der Brust.
 4. Jeder Teilnehmer sollte 2 - 3 mal von links nach rechts und von rechts nach links diese Übung absolvieren (sonst kann es passieren, dass er sich nur auf seiner "Schokoladenseite" traut, zum Ball zu hechten, weil ihm die Sicherheit zu beiden Seiten hin fehlt.

Erklärungen:

- Durch den Sprint wird der Teilnehmer automatisch über die Fußspitze abknicken/abdrücken. Weitaus schwieriger ist das Timing für den Trainer. Denn wirft er zu früh oder zu spät, zu hoch oder zu flach, mit zu wenig oder zu viel Balldruck, dann wird diese Übung nicht wie gewünscht klappen. Aber nur Mut, mit der Übung klappt diese Übung!
- Bitte unbedingt darauf achten, dass die Übungsteilnehmer schräg nach vorn in Richtung Hütchen sprinten. Wenn ein Teilnehmer zum anderen Pfosten sprintet oder mit Seitsteps dorthin unterwegs ist, bitte nicht den Ball werfen, sondern abbrechen, erklären und wiederholen.

Ziel dieser Sicherheits- und Routineübungen ist es, jedem Teilnehmer mit Spaß und ohne schmerzhaftes Verletzungsrisiko neugierig auf Torwartaufgaben zu machen. Es muss für diese Übungen niemand Torwart-Handschuhe anziehen. Denn es sind ohnehin die Hände und nicht die Handschuhe, die einen Ball fangen. Deshalb braucht es auch im späteren Verlauf keine zeitraubenden Handschuhwechsel, wenn in den Übungen, Spielformen und Abschlussspiel auf der Torwartposition jeder der Lust hat, mal ins Tor darf.