



Von Jo Stock

Lassen Sie den Torwart nicht in der Ecke stehen!



Foto: Imago

Integriertes Torwartraining Teil 3: Umgang mit Flanken

Rauskommen oder drinbleiben?

Die Entscheidung des Torhüters bei einer Flanke kann fatale Folgen haben. Kommt er raus, muss er sicher sein, dass er zumindest die Flugbahn des Balls verändert, da das Tor dann unbesetzt ist. Doch kann ein nur leicht von ihm abgelenkter Flankenball bewirken, dass der Angreifer den Ball nicht mehr richtig platzieren kann. Bleibt er drin, muss er ggf. eine 18 Quadratmeter große Fläche gegen einen aus 4 Metern Distanz geköpften Ball verteidigen. Andererseits kann es auch richtig sein, das Tor abzuschirmen, wenn der Ball scharf vors Tor geschlagen wird, seine Distanz zum Ball sehr weit ist und die Zuordnung Abwehrspieler/Angreifer stimmt. Das wird allerdings nur dann als Entscheidung erkannt, wenn der Torhüter danach eingreift: Nicht jeder Entscheidung folgt eine Handlung, aber jeder Handlung geht eine Entscheidung voraus. Um in Sekundenbruchteilen eine klare Entscheidung treffen zu können, benötigt er das Selbstvertrauen, die Situation sowohl in der Raum- wie auch in der Torverteidigung souverän lösen zu können. Grundlagen dieses Selbstvertrauens sind die Fähigkeiten, die rechts im Anforderungsprofil aufgeführt sind. Hinzu kommt natürlich ein ganz entscheidendes Kriterium: Erfahrung.

Training für Torhüter, Verteidiger und Angreifer

Mit der hier vorgestellten Einheit können Sie Ihrem Torhüter auch ohne ein spezialisiertes Training ein 'betreutes Erfahrungssammeln' garantieren. Dieses spezifische Flankentraining

- stellt ihn immer wieder vor vergleichbare Herausforderungen,
- automatisiert das Zusammenspiel zwischen ihm und Abwehr,
- gibt überdies den Angreifern die Möglichkeit, Flanken im spielnahen Zweikampfverhalten zu verarbeiten.

2

INFO

Kommandos Torwart an Verteidiger

„Torwart!“

TW geht zum Ball (Raumverteidigung) – Verteidiger sperren ihn frei und verteidigen das Tor

„Hoch!“

TW postiert sich für die Torverteidigung – Verteidiger („hoch“ zum Kopfball) agieren im Raum

„Weg!“

Flanke landet im Seiten- oder Toraus. Verteidiger schalten um in die Vorwärtsbewegung

Torhüter-Anforderungsprofil Flanken

Technik

- Fangen
- Fausten ein- und beidhändig
- Ablenken
- explosiver Abdruck auf dem ballnahen Bein

Taktik

- Stellungsspiel (Balldistanz/Winkel zum Tor, Flugkurve hin oder weg vom Tor; Grundausrichtung in die zu erwartende Ballkontaktzone)
- Ggf. schneller Wechsel von Stellungsspiel Raumverteidigung (nach Fausten und Ablenken) auf Torverteidigung (Torschuss oder 2. Ball abwehren)
- Klare Kommunikation mit bzw. Kommandos an Mitspieler
- Laufweg (gerade, rückwärts, diagonal vorwärts oder rückwärts, seitwärts)
- Timing (den Ball am für ihn höchsten Punkt sichern)
- Entscheidung: Fangen, Fausten oder Ablenken
- Umschaltspiel nach Ballbesitz

Kondition

- Antrittsschnelligkeit
- Explosiv- und Sprungkraft beim Abdruck
- Körpereinsatz bzw. Athletik im Zweikampfverhalten

Psyche

- Entscheidungsschnelligkeit
- Verantwortung übernehmen
- Risikobereitschaft, Mut
- Durchsetzungsvermögen
- Zielstrebigkeit
- Siegeswille
- Selbstbewusstsein

Typische Fehler

Technik

- Lässt beim Fangen den Ball fallen
- Faustet auf Kopfhöhe in eine zu flache Flugbahn
- Fingerrücken bilden beim beidarmigen Fausten keine plane Ebene
- Abdruck mit dem ballfernen Bein

Stellungsspiel

- bei Flanken hin zum Tor zu weit vor dem Tor
- bei Flanken weg vom Tor zu nah vor dem Tor
- zu nah am 1. bzw. zu tief am 2. Pfosten
- frontal zum Flankenball

Taktik/Psyche

- Gibt kein frühes klares Kommando (siehe Info 2)
- Wendet die falsche Technik an
- Trifft die falsche Entscheidung Raum-/Torverteidigung
- Schätzt die Flugbahn falsch ein (Timing, Laufrichtung)

Wichtigste Coachingpunkte

Technik

- Abdruckbein = Torseite, Schwungbein = Feldseite
- Fausten beidarmig: beide Fäuste bilden eine Ebene
- Fausten: Arm geht von unten in 45-Grad-Winkel nach oben
- Möglichst seitwärts fausten (Halbfeld, freier Raum)

Stellungsspiel

- bei Flanke weg vom Tor: weiter im Feld
- bei Flanke ‚hin zum Tor‘: nahe der Torlinie
- in Erwartung einer Ecke: knapp hinter der Tormitte

Taktik/Psyche

- Entscheidung treffen ‚Fangen, Fausten oder Ablenken‘
- Schnell umschalten von Raum- auf Torverteidigung
- Kommunikation mit Mitspielern („Torwart“, „Hoch“ usw.)

ANZEIGE

50% Vereinsrabatt

Sichern Sie sich noch heute
Ihre Jahreskondition 2015
www.sk-teamsport.eu

Themen der Reihe 'Integriertes Torwartraining'

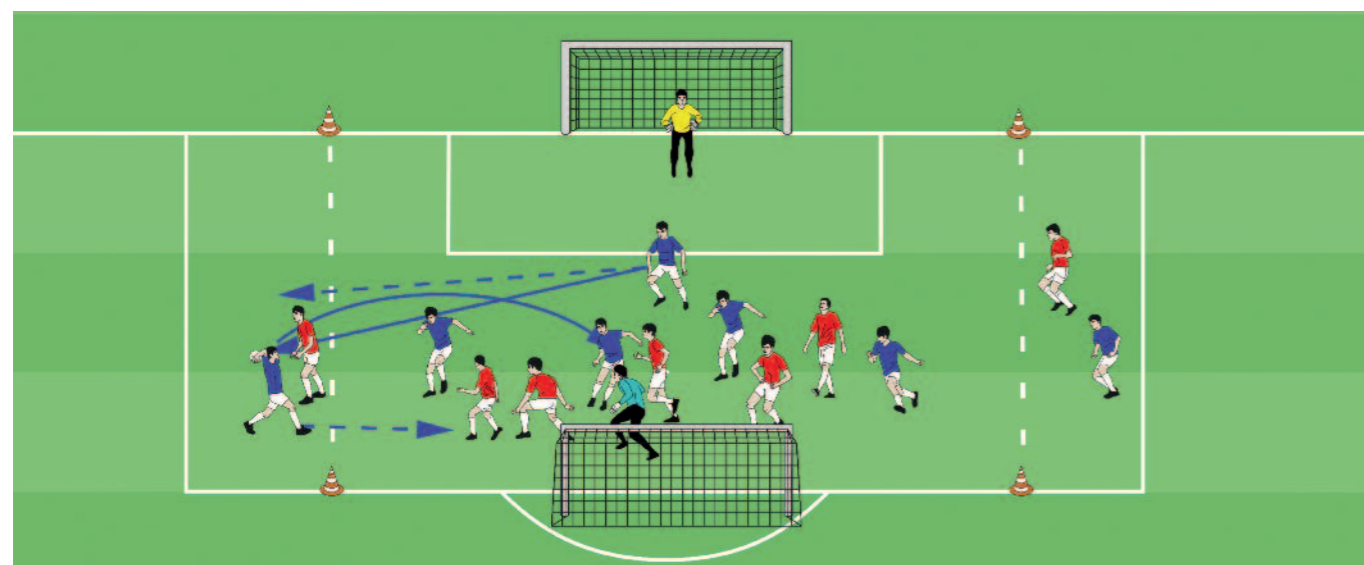
1-gegen-1-Situationen (ft 11/2014)

Spielfortsetzung unter Gegnerdruck
(ft 1+2/2015)

Umgang mit Flanken

Abkippen und Hechten
zu seitlichen Schüssen

Trainingseinheit integriertes Torwarttraining



Einwurf-Kopfball

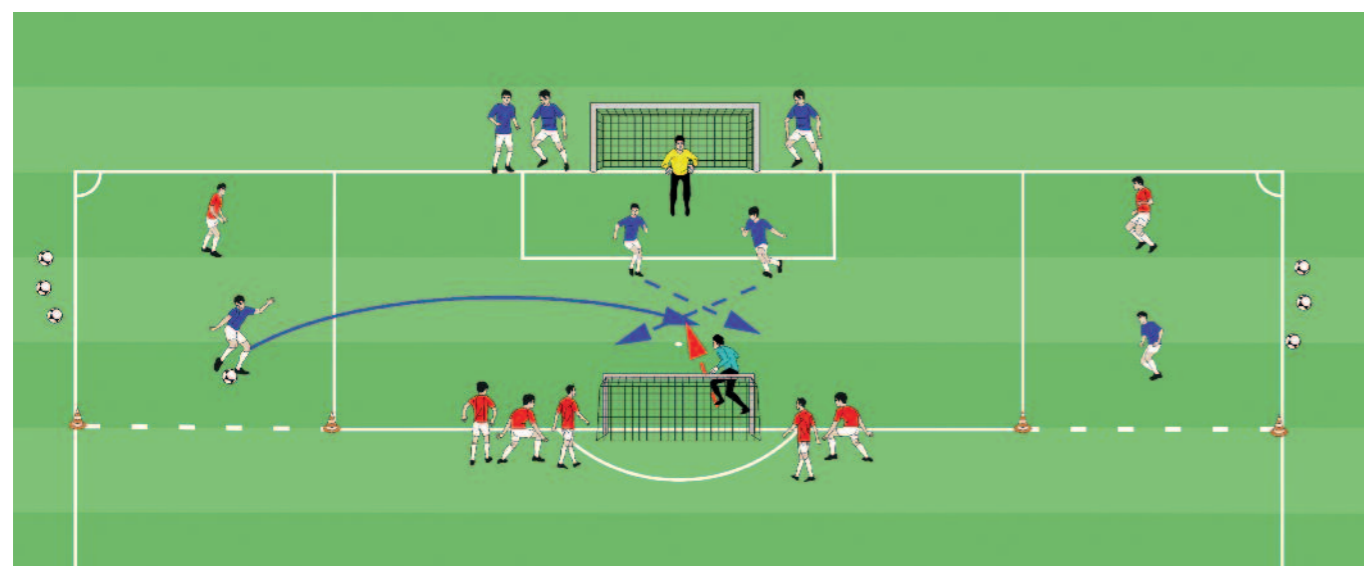
Organisation und Ablauf

- Im Strafraum 5 Meter breite Außenzonen markieren.
- Innen 5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torhütern, außen 1 gegen 1
- Handball-Kopfball mit wechselnden Zuspielen zwischen Kopf und Hand
- Bei Bodenkontakt des Balls Ballverlust!
- Von außen wird per Einwurf eingespielt.

- Treffer nach Einwurf zählen dreifach.
- Passgeber nach außen und Einwerfer wechseln die Positionen.

Coachingpunkte

- Kommunikation: Torhüter-Kommando („Torwart“, „Hoch“, „Weg“)
- Stellungsspiel: schneller Wechsel zwischen Raum- und Torverteidigung
- Umkehrspiel: schnelles Ausspielen durch den Torhüter über Breite (möglichst Gegenseite) und Tiefe des Feldes



Flanken auf 2 Spitzen

Organisation und Ablauf

- Feld wie zuvor, doch jetzt die Außenzonen neben den Strafraum 'verschieben' und die Teams gemäß Abbildung verteilen.
- Außenspieler Blau flankt vor das gegnerische Tor auf seine beiden kreuzenden Spitzen.
- Der Torhüter fängt möglichst oder faustet.
- Fängt er, wirft er schnell auf die Gegenseite ab und Rot flankt.

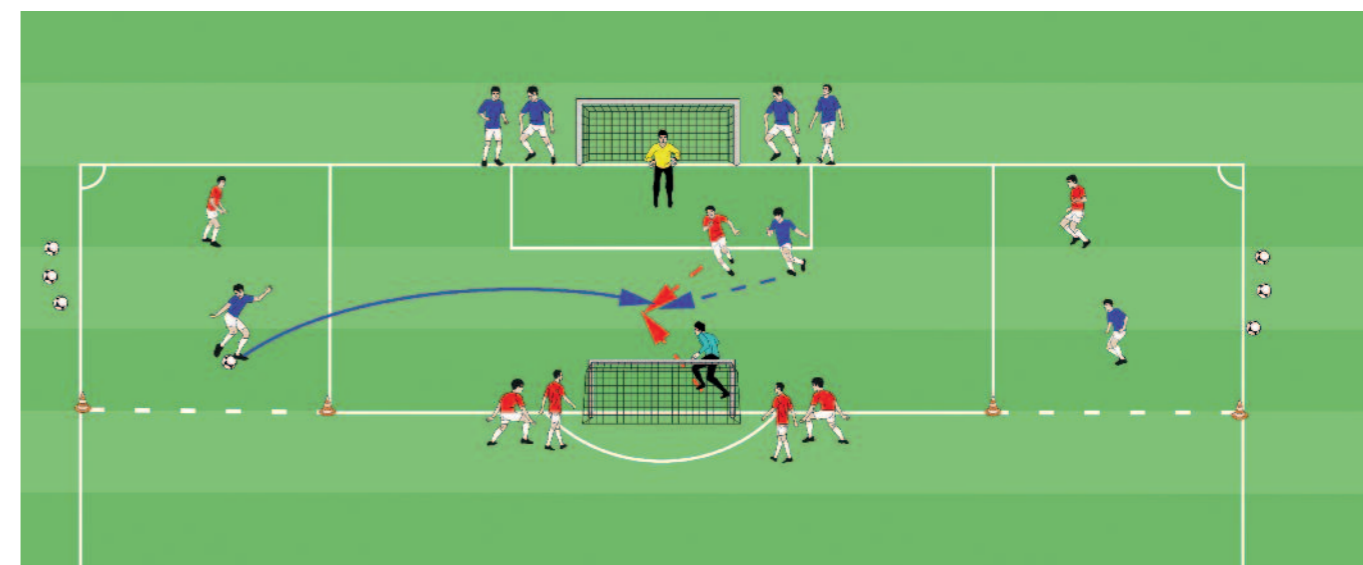
Variationen

- Flanken sowohl hin als auch weg vom Tor schlagen.
- Flanken aus dem Halbfeld spielen (ggf. wechselweise).
- maximal 2 Ballkontakte der Spitzen bis zum Abschluss
- 1 Punkt für jeden gefangenen Ball

Coachingpunkte

- Entscheidung: hin zum Ball oder nicht, fangen oder fausten
- Stellungsspiel, Techniken, Umschalten

Umgang mit Flanken



Flanken auf Spitze gegen Verteidiger

Organisation und Ablauf

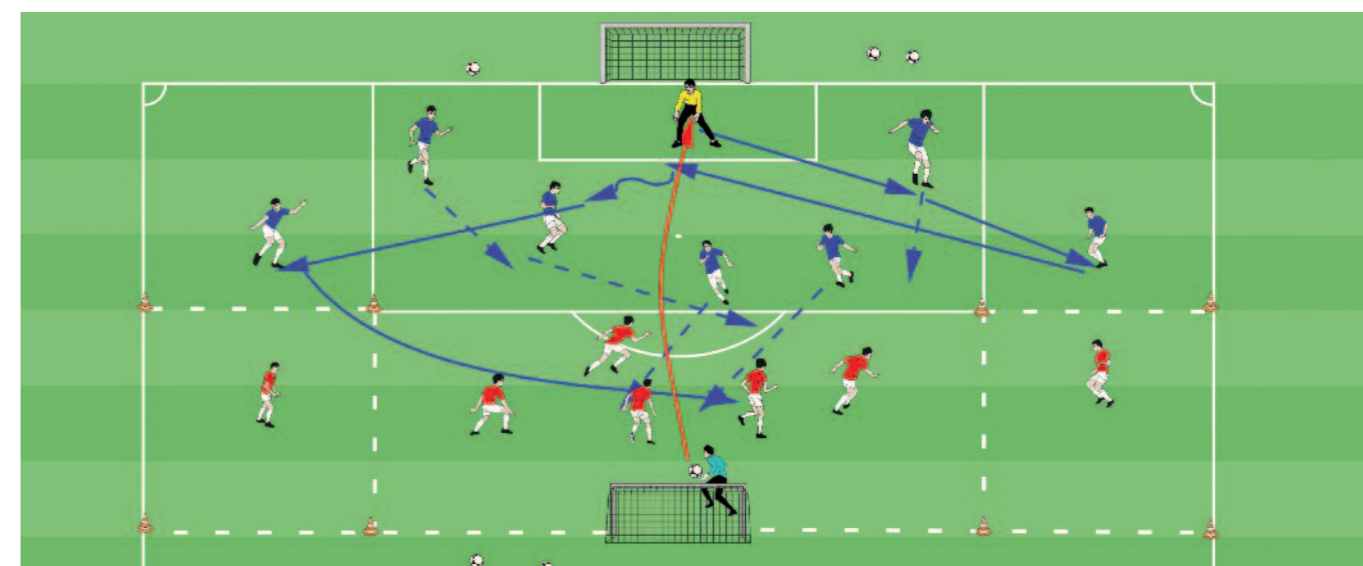
- Feld wie zuvor. Doch jetzt 1 gegen 1 zwischen den Toren
- Nach der Flanke Spiel auf Zeit bis zum Abschluss oder Ausball.
- Sichert der Torhüter den Ball, 'kontert' er über den Verteidiger.
- Danach tauschen Angreifer und Verteidiger die Aufgaben.
- Nach einem Durchgang wie zuvor, doch jetzt im 2 gegen 2 bis 6 gegen 6

Variationen

- Eckball statt Flanke, hin als auch weg vom Tor
- Flanken auch aus dem Halbfeld
- Ballbesitz bleibt bei eigenem Treffer und, wenn der Torwart ins Aus faustet bzw. ablenkt
- Konter bei Ballgewinn

Coachingpunkte

- wie zuvor, zusätzlich: Kommunikation



7 gegen 7

Organisation und Ablauf

- Doppelter Strafraum auf Spielfeldbreite
- Die Teams gemäß Abbildung verteilen.
- TW Rot wirft zu TW Blau, der mit seinem Team 4 Pässe in Folge spielen muss, bevor sie in eine Flankenzone spielen dürfen.
- Erst danach dürfen sie vor das gegnerische Tor starten.
- Rot versucht, durch organisiertes Stellungsspiel und in Kom-

munikation mit dem Torhüter die Flanke abzuwehren bzw. zu erobern, um dann selbst zum Konter zu kommen.

- Spiel bis Abschluss oder Ausball

Coachingpunkte

- wie zuvor