



Von Jo Stock

# Lassen Sie den Torwart nicht in der Ecke stehen!

Integriertes Torwartraining Teil 2: Spielfortsetzung unter Gegnerdruck



Foto: Imago

In Teil 2 seiner Reihe nach dem Prinzip 'Die Mannschaft trainiert den Torhüter' zeigt Jo Stock am Beispiel einer Trainingseinheit, wie Sie dessen Feldspielerfähigkeiten verbessern können.

## Die Feldspielerfähigkeiten des Torhüters

Soweit im Fußball keine Regeländerungen vorgenommen werden, wird sich die weitere Entwicklung des Spiels vornehmlich auf das Tempo des Angriffs- und des Umschaltspiels 'beschränken'. Und

das ist bekanntlich in den letzten Jahren enorm gestiegen – nicht nur im Profifußball, sondern auch in den unteren Ligen. Das bedeutet für den Torwart, der ja seit Einführung der Rückpassregel viel häufiger als noch vor 20 Jahren in das Zusammenspiel eingebunden ist, dass er gerade bei Rückpässen unter Gegner- und Zeitdruck über eine sichere An- und Mitnahme und eine gute Spieleröffnung verfügen muss. Die Trainingseinheit zeigt, wie Sie diese Fähigkeiten nach dem Prinzip des 'Integrierten Torwartrainings' (siehe ft 11/2014) gezielt schulen und verbessern. Die weiteren Themen dieser Reihe finden Sie in Info 1!

## Themen der Reihe 'Integriertes Torwartraining'

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

Spielfortsetzung nach Abfangen  
von Flanken

Spielfortsetzung unter Gegnerdruck

Abkippen und Hechten  
zu seitlichen Schüssen

## Torhüter-Anforderungsprofil Rückpässe

### Technik

- Ballan- und -mitnahme (ohne und mit Standbeinwechsel)!
- Passspiel (beidfüßig): Präzision und Schärfe!
- Flugbälle (beidfüßig): Präzision und Schärfe!

### Taktik

- Stellungsspiel in Breite und Tiefe (Abstand Abwehrreihe)
- offene Spielstellung
- Vororientierung vor der Ballannahme
- In jeder Situation 'mitspielen'
- Coaching der Defensive!
- Differenzierung und Entscheidung: Konterspiel oder sicheres Aufbauspiel? (abh. von mannschaftstaktischen Vorgaben)

### Kondition

- Passspiel – Ausdauer und Distanz
- Flugbälle – Ausdauer und Distanz

### Psyche

- Druckresistenz (Ruhe bewahren)
- Antizipation eigener und gegnerischer Spielzüge
- schnelles gedankliches Umkehrspiel

## Typische Fehler

- Der Torwart signalisiert dem ballführenden Mitspieler nicht seine Anspielbereitschaft.
- Er steht weit weg von den Mitspielern bzw. tief vor dem eigenen Tor, sodass der Rückpass vom Gegner erlaufen wird.
- frontale statt offene Stellung zum ballführenden Mitspieler
- Anspielstation wird erst nach der Ballannahme gesucht.
- Defizite bei der An- und Mitnahme
- Er sieht den bestpostierten Mitspieler nicht bzw. zu spät.
- Pass in den Fuß statt in den Raum (und umgekehrt)
- ungenaue und zu weiche / zu scharfe Pässe und Flugbälle

## Coachingpunkte

- hohe Präsenz, offene Stellung und Anspielangebote in Breite (auf innerer Linie) und Tiefe (Distanz zur Defensive)
- klares Signal der Anspielbereitschaft an den Mitspieler
- Vororientierung während des Rückpasses bzw. vor der Annahme
- Antizipation:
  - eigene und gegnerische Spielzüge
  - Pass- und Laufwege der Mitspieler
- bei Ballannahme erster Ballkontakt in Spielrichtung
- Coaching der Mitspieler, sich in Breite und Tiefe anzubieten
- Ausspielen des Balles: Ballbesitz vor Risiko
- Anspielbereitschaft auch nach der Spielfortsetzung
- schnelles Umschalten bei Ballbesitz auf Angriffsspiel
- Einschalten in das bzw. Eröffnen des eigenen Angriffsspiels
- schnelles Umschalten bei Ballverlust auf Raum- und Torverteidigung

# Mach Dein Team unschlagbar!



Deine Fußball-Software im Internet für Training, Spiel und Organisation.

Über 10.000 Trainer vertrauen easy2coach!



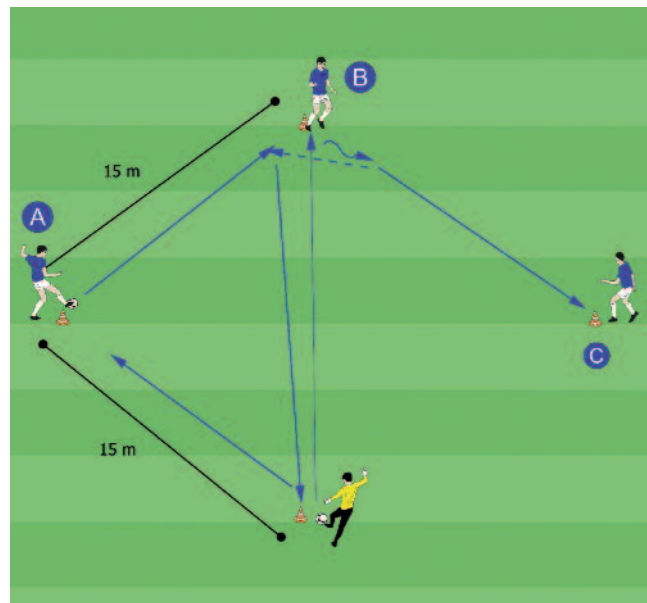
Jetzt aufrufen und gratis testen:  
[www.easy2coach.net](http://www.easy2coach.net)

Kleine Auswahl der Nachwuchsleistungszentren, die mit easy2coach arbeiten:





## Trainingseinheit integriertes Torwarttraining



### Spielerverlagerung mit 2 Bällen

#### Organisation

- 3 Gruppen bilden: 2 x 3 Spieler plus 1 Torhüter, 1 x 6 Spieler
- Für jede Vierergruppe ein Quadrat (15 x 15 Meter) und für die Sechsergruppe ein Sechseck (Durchmesser: 30 Meter) markieren
- Die Abbildung zeigt nur die Übung für die Vierergruppen!

- Die Torhüter (mit Ball) und die Feldspieler A (mit Ball), B und C auf die Ecken verteilen.
- Die 6 übrigen Spieler verteilen sich auf das Sechseck.

#### Ablauf

- Der Torhüter spielt flach zu B, der zur Seite an- und mitnimmt und zum freien C passt.
- B bietet sich sofort wieder A an, erhält das Zuspiel und passt zum Torhüter.
- C kann jetzt bereits wieder zu B spielen, so dass der Torhüter die Wahl hat, auf welche Seite er verlagert.

#### Ablauf Sechseck

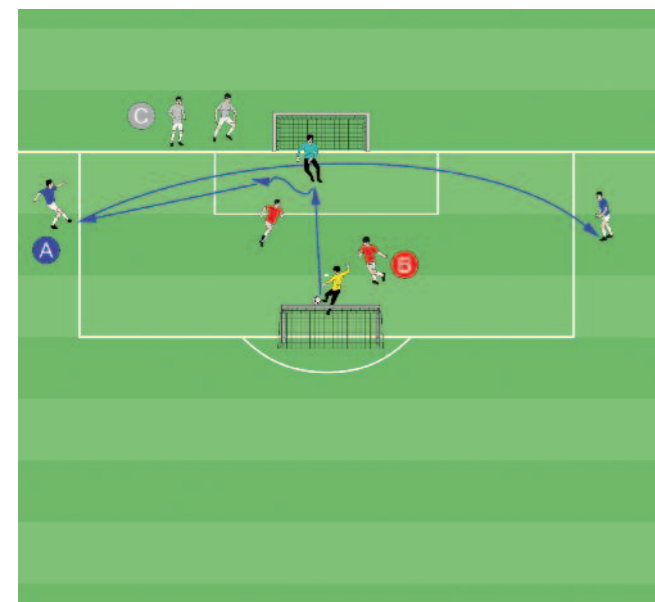
- wie Raute, nur mit mehr Abspieloptionen

#### Variationen

- 2 Kontakte (ohne und mit Standbeinwechsel)
- direktes Spiel
- Freies Spiel, doch Rückpässe zum Passgeber sind verboten.
- Die Feldgröße schrittweise bis auf 6 x 6 Meter reduzieren.

#### Coachingpunkte

- Vororientierung
- offene Stellung
- bei Ballannahme erster Kontakt in Spielrichtung
- Passspiel (beidfüßig): Präzision und Schärfe!
- Anspielbereitschaft auch nach der Spielfortsetzung



### 4 gegen 2 im Strafraum: Ballhalten gegen Torejagd

#### Organisation und Ablauf

- Die Feldspieler in 2 Sechser-Gruppen teilen: Eine Gruppe spielt das 'normale' 4 gegen 2, die andere 4 gegen 2 mit den Torhütern.

- Auf der Strafraumlinie ein zweites Tor aufstellen.
- Die Feldspieler in 3 Zweiertteams A, B und C aufteilen
- Die beiden Spieler A steht links und rechts neben dem Strafraum, B im Strafraum.
- Die Torhüter besetzen die Tore, C pausiert. Die Torhüter und A spielen mit 2 Kontakten auf Ballhalten gegen B.
- B versucht nach Ballgewinn, einen Treffer bei einem beliebigen Tor zu erzielen.

#### Vorgaben

- Nach einem langen Seitenwechsel (A zu A) muss kurz, also über einen Torwart, weitergespielt werden.
- Die Außenspieler sollen schnell abspielen. Dazu ggf. ein Zeitlimit setzen, z. B. 4 Sekunden.
- Spielzeit: 2 Minuten, danach Wechsel: A geht nach innen, B pausiert und C nach außen.

#### Variationen

- direktes Spiel nur für die Torhüter
- freies Spiel

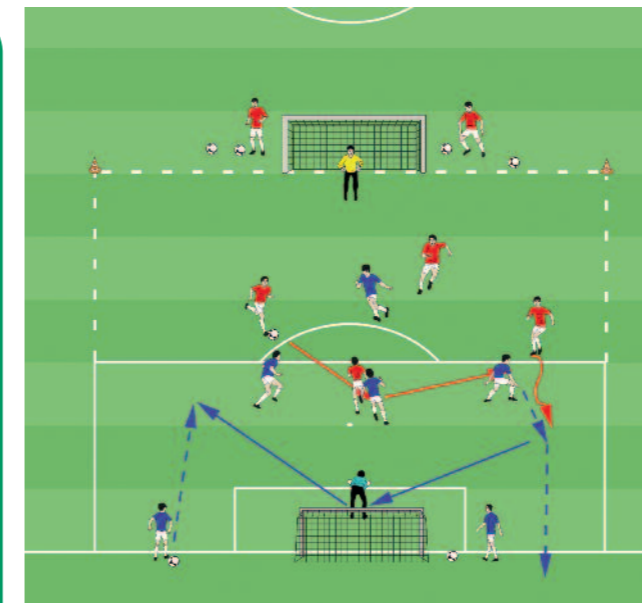
#### Coachingpunkte

- wie zuvor
- Antizipation
- Die eigene Anspielbereitschaft signalisieren.
- Anspielbereitschaft auch nach der Spielfortsetzung

## Spielfortsetzung unter Gegnerdruck

2

HAUPTTEIL



### 5 gegen 5 mit Jokern

#### Organisation und Ablauf

- Doppelter Strafraum mit 2 Toren und Torhütern
- 2 Sechser-Teams bilden.
- Jeweils 2 Spieler pro Team stehen als Joker links und rechts neben dem eigenen Tor.
- 4 gegen 4 im Feld

- Nach Balleroberung in der eigenen Hälfte muss zunächst der Torhüter angespielt werden. Dieser muss spätestens mit dem zweiten Kontakt das Spiel fortsetzen.
- Dazu darf er auch einen der beiden Joker anspielen, der sich dann als Angreifer einschaltet.
- Dafür muss jedoch der Spieler, der den Rückpass gespielt hat, sofort das Feld verlassen und die Position des Jokers einnehmen.

#### Variationen

- Die Torhüter müssen direkt spielen.
- freie Kontaktzahl für die Torhüter
- Die Außenspieler haben keine Jokerfunktion, sondern agieren als normale Auswechselspieler.

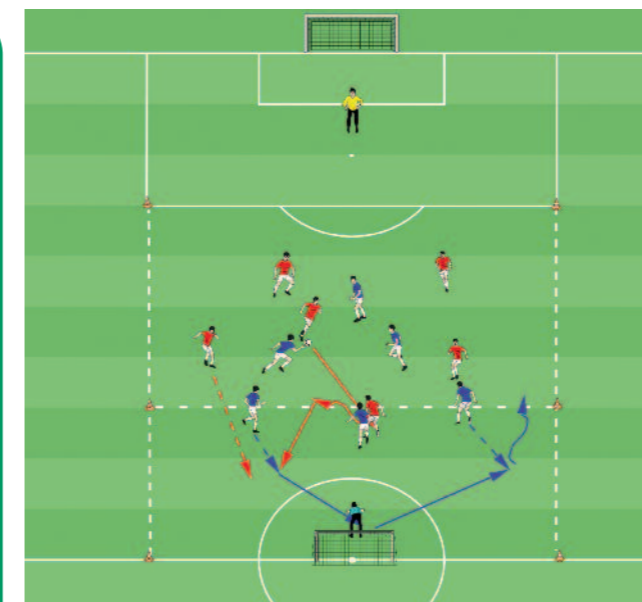
#### Coachingpunkte

- wie zuvor
- Coaching der Mitspieler durch weit ausgestreckte Arme während des Rückpasses, sich in Breite und Tiefe anzubieten
- Ausspielen des Balles: Ballbesitz vor Risiko

#### Hinweis

Sehr gut geeignet sind übrigens auch alle anderen Spielformen nach dem Prinzip 'Ballhalten gegen Torejagd', die u.a. in *fussballtraining 11/2014* veröffentlicht wurden.

SCHLUSSTEIL



### 7 gegen 7

#### Organisation und Ablauf

- Ein halbes Feld mit 2 Toren und Torhütern auf Strafraumbreite verengen.
- 3 Querzonen markieren.
- 6 gegen 6 mit 2 Kontakten

- Nach einer Balleroberung im eigenen Abwehrdrittel muss erst ein Rückpass zum Torhüter erfolgen, bevor der Gegenangriff gestartet werden darf.

#### Variationen

- Auch nach einer Balleroberung in der Mittelzone erst über den Torhüter spielen!
- Die Torhüter müssen direkt oder mit 2 Kontakten spielen.
- freie Kontaktzahl für die Torhüter
- freies Spiel im Feld

#### Coachingpunkte

- wie zuvor
- Flugbälle (beidfüßig): Präzision und Schärfe!

ANZEIGE

