



HENNING FRITZ • WIELAND SCHMIDT

HALTEN UND SIEGEN

TECHNIK, TAKTIK UND TRAINING FÜR HANDBALL-TORHÜTER UND IHRE TRAINER





EINLEITUNG 6

| | |
|---|---|
| Der Individualist hinter der Mannschaft | 6 |
| Vorworte | 8 |



PORTRÄT 12

| | |
|--|----|
| Wieland Schmidt: Das Phantom kam durch die Hintertür | 14 |
| Hennig Fritz: Auf Umwegen zur Nummer 1 | 24 |
| Zwei Generationen Weltklasse | 42 |



GRUNDLAGEN 46

| | |
|--|----|
| Rolle des Torhüters in Team und Spiel | 48 |
| Voraussetzungen für eine Torhüterlaufbahn – wer wird ein Weltklassekeeper? | 54 |



REPERTOIRE 60

| | |
|---|----|
| Ausgangsstellung und Grundbewegung | 62 |
| Grundtechniken | 66 |
| Abwehr hoher, halbhoher und flacher Würfe | 68 |
| Technik der Sprung- und Standabwehr | 72 |
| Abwehr von Hebern | 76 |
| Abwehr von Drehern | 78 |



SPIEL SITUATIONEN 82

| | |
|---|-----|
| Teamwork ist entscheidend | 84 |
| Distanzwürfe abwehren | 86 |
| Schlagwürfe abwehren | 94 |
| Kooperation Torwart – Abwehr | 98 |
| Abwehr von Würfen von den Außenpositionen | 102 |
| Abwehr freier Würfe vom Kreis | 108 |
| Abwehr von Würfen aus Gegenstößen | 116 |
| Torwartverhalten bei Siebenmeterwürfen | 120 |
| Der Siebenmeter-Krimi von Athen 2004 | 122 |
| Olympiaqualifikation Montreal 1976 | 128 |
| Gegenstoßeinleitung | 130 |



INHALT



TRAINING 138

| | |
|--------------------------------|-----|
| Fitness ist die Basis | 140 |
| Hennings Aufwärmprogramm | 142 |
| Ballgefühl | 148 |
| Beinarbeit und Grundbewegungen | 154 |
| Sprungabwehr gegen freie Würfe | 164 |
| Reaktionsschnelligkeit | 166 |
| Muttraining | 174 |

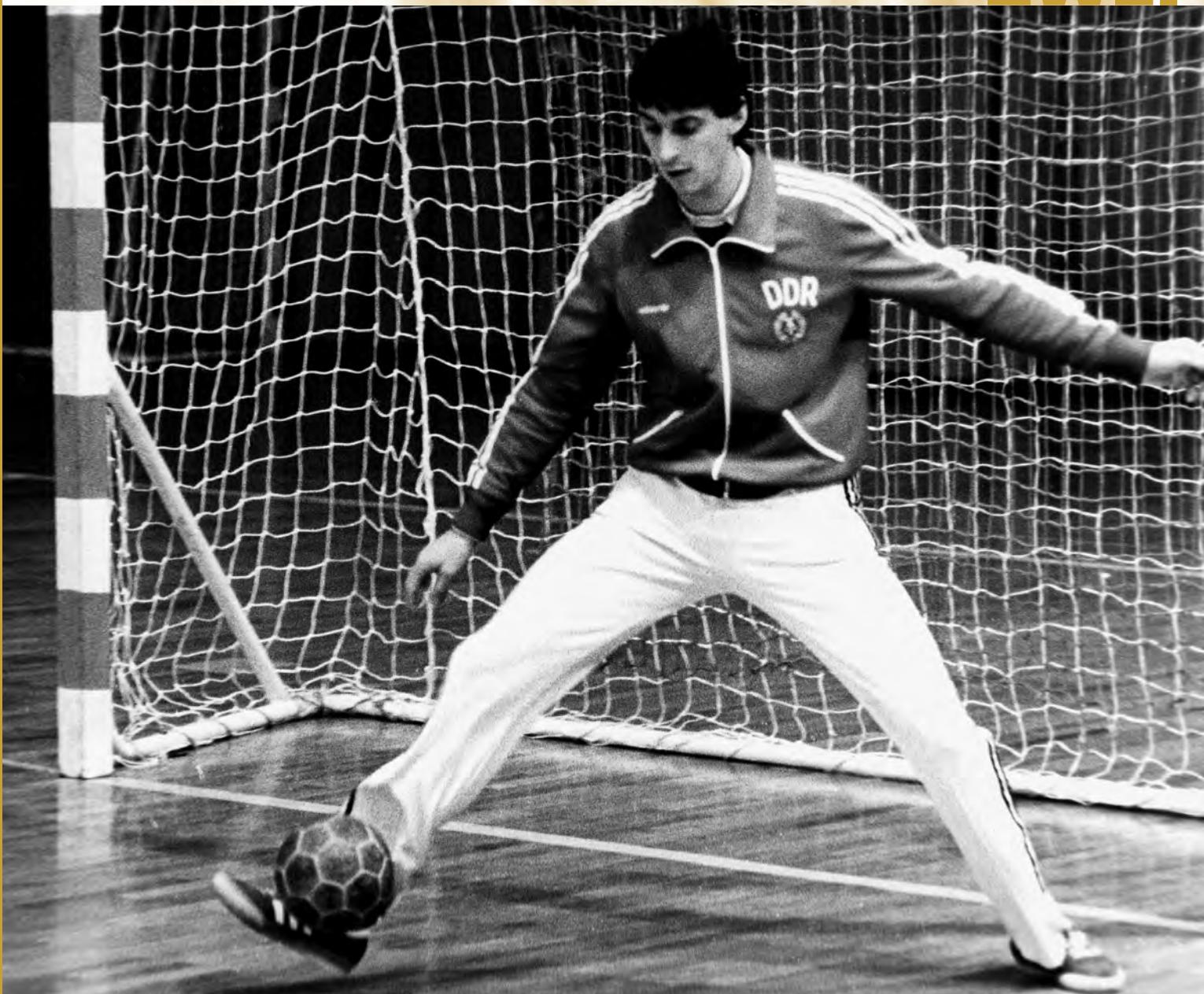


PSYCHO 176

| | |
|-------------------------|-----|
| Psychologie | 178 |
| Torhüter und Abwehr | 182 |
| Während des Angriffs | 183 |
| Spielvorbereitung | 184 |
| Schutz vor Verletzungen | 186 |



DANKE 190



Henning Fritz: „Wieland war früher ein Star, weil er ein guter Torhüter war. Heute gehört noch mehr dazu, um richtig wahrgenommen zu werden: Selbstdarstellung und Vermarktung.“

Am Anfang ist da ein sehnüchsig-interessanter Blick zwischen aufgeregten Zuschauern hindurch. Knirps Henning Fritz, Jugendtorhüter beim SC Magdeburg, versucht in der Hermann-Gieseler-Halle einen Blick aufs Spielfeld zu erhaschen. Unten steht Wieland Schmidt im Tor und spielt im Europacup gegen Minsk. Magdeburg gewinnt mit einem Tor Vorsprung. Henning Fritz' Blick klebt förmlich am Idol, ist begeistert von dessen unglaublichen Reflexen. Seit einigen Jahren schon hängen Fotos und Poster des Phantoms in Hennings Zimmer. Den ersten persönlichen Kontakt gibt es nach den Olympischen Spielen von 1988:



GENERATIONEN WELTKLASSE



HENNING FRITZ:

Das Phantom bezwungen

„An eine frühe Begegnung erinnere ich mich noch genau: Zum Abschluss eines Torhütertrainings, das Wieland mit uns Nachwuchskeepern durchführte, durften wir selbst Siebenmeter werfen. Er ging ins Tor. Ich war gleich der erste Werfer und knallte ihm den Ball links unten an den Pfosten. Von dort sprang er ins Tor. Wahnsinn. Wieland blickte kurz ziemlich verdutzt und vergaß es wohl schnell. Ich selbst werde mich immer daran erinnern...“

Wieland Schmidt hält in der Sportschule einen Dia-Vortrag über seine Wettkampfreisen. Noch im selben Jahr stehen sich beide dann erstmals persönlich gegenüber. Schmidt trainiert immer mal mit den Jugendkeepern des SC Magdeburg. Für die Talente um Henning Fritz ist dies so etwas wie eine Götterdämmerung. Der 14-jährige saugt die Tipps und Ratschläge seines Vorbildes auf.

Schmidt nimmt den späteren Freund damals noch nicht richtig wahr. Fritz dagegen steht wie gelähmt im Banne des Idols.

Weil die gemeinsamen Trainingseinheiten eher sporadisch

VORAUSSETZUNGEN FÜR WER WIRD



Ein Körpertreffer kann Schmerzen bereiten, die ein Torhüter aber aushalten können muss.

„Kinder müssen rotieren, um sich mal auf jeder Position auszuprobieren. So erkennen sie und ihre Übungsleiter, wer sich für welche Aufgabe im Spiel am besten eignet.“

Fehlende Zentimeter Körpergröße lassen sich mit Beweglichkeit und Sprungkraft ausgleichen.

Obwohl viele Experten abraten, schlägt das Schicksal oftzeitig zu und entscheidet, wer Schlussmann wird. Henning Fritz gab als erster nach, als gefragt wurde, wer von den Neuen in der Schulmannschaft ins Tor gehen wolle. Seine soziale Ader bestimmte an diesem Tag seine Karriere. Ohne Keeper hätte das Training nicht losgehen können. Darüber wären alle sauer gewesen. Er hat sich geopfert.

Auch Wieland hatte die Geduld verloren. Ein Mitspieler war zu schwach im Tor, da schickte er ihn raus und ging selbst rein. Zwei ungewöhnliche Sportler begannen ihre Karrieren auf ungewöhnliche Art und Weise. Denn oft





EINE TORHÜTERLAUFBAHN – EIN WELTKLASSEKEEPER?

muss in Kindermannschaften derjenige ins Tor, der auf dem Feld am meisten Schaden anrichten würde. Manche wie der Russe Andrej Lawrow sind einfach sportverrückt und landen bei ihrer Suche nach der richtigen Disziplin beim Handball und als Neuankömmling in einer bestehenden Mannschaft natürlich – im Tor.

Negative Auslese

Dabei ist es völlig egal, was für ein Typ ein Keeper ist. Zum Handball-Torhüter wird man nicht geboren. Man wird zu einem gemacht. Viele Kinder vielleicht sogar gegen ihren Willen. Denn wenn ein etwas ungelenker, langsamer

Typ zwischen die Pfosten geschickt wird, ist dies beinahe ein Strafplatz.

Doch das Handballtor taugt nicht als Abstellplatz für vermeintliche Grobmotoriker. Freiwillig stellt sich kaum jemand dorthin, wo es am meisten weh tun kann. Zudem kennen Handball-Kinder den Wert von Paraden noch nicht. Alle wollen Tore werfen. Steht ein junger Handballer aber erst einmal zwischen den Pfosten, ist er bald alleingelassen. In der Not wird er zum Autodidakten. Die Übungsleiter haben genug Mühe, den nach dem Ball jagenden Pulk auf Positionen zu verteilen und eine Mannschaft zu formen. Da bleibt wenig Zeit für den letzten



WIELAND SCHMIDT:

Idealmaße sind selten

„Es gibt natürlich Idealmaße für Keeper. Aber ich kenne auch berühmte Torhüter, die gar nicht in dieses Schema passten. Typen für sich, fast Sonderlinge, und doch hatten sie Erfolg. Der Russe Tschumak war so einer. Er war ziemlich korpulent, trug einen kleinen Bauch vor sich her, sah aus wie ein Kneipenwirt. Aber er hatte ein gutes Stellungsspiel und einen Blick für die Situation. Die Körperform ist nicht alles. Bei Tschumak waren es die Erfahrung und das Auge für den Ball.“

HENNING FRITZ:

Freude kommt im Spiel

„Man kann nicht sagen, dass ich mich mit Freude dem Ball entgegenwerfe. Doch in Spielen, in denen es gut läuft, steigt der Adrenalinspiegel mitunter so, dass ich den nächsten Wurf kaum erwarten kann. Ich giere förmlich nach der Parade. Ich bin so sicher, dass ich die nächste Aktion, die da auf mich zukommt, wieder meistere. Trifft mich dann der Ball, verknüpfe ich das nicht mit Schmerzen, sondern mit tiefer Genugtuung.“

ABWEHR VON DREHERN

WM 2003: DEUTSCHLAND - FRANKREICH HALBFINALE



► Dreher kommen oft ansatzlos aus abgesenktem Wurfarm. Kurz bevor er im Kreis landet, nimmt der Werfer den Arm herunter und gibt den Ball mit Effet frei. Erkennt man dies, ist eine kombinierte Hand-Fuß-Abwehr zum Ball die einfachste, beste Parade.

Diese Wurftechnik wird längst nicht mehr nur von den Außenspielern angewendet. Auch vom Kreis oder gar vom Siebenmeterpunkt bevorzugen viele Spieler diesen Trickwurf. Von außen versucht der Werfer auf diese Weise, trotz eines schlechten Winkels noch zu treffen. Von der Kreismitte wird der Ball mit Drall so aufgesetzt, dass er am Keeper vorbei im rechten Winkel zur Wurfrichtung abspringt und quasi um die Ecke noch ins Tor fliegt. Gleiches gilt beim Siebenmeter. Höchster Alarm bei Werfern, die die Hand lange unten halten, statt nach hinten auszuholen!

Wichtig ist für den Keeper auch hier, die Handhaltung zu beachten. Man erkennt den Dreher oft sehr schlecht. Denn der Schütze klappt das Handgelenk in Sekundenbruchteilen extrem zurück. Nur so kann er dem Ball den nötigen Effet geben. Meist wird der Wurfarm auch schon sehr flach gehalten, so dass gar kein scharfer Wurf mehr kommen kann. Wenn man diese abgewinkelte Hand sieht und der Werfer kurz vor dem Bodenkontakt ist, kann man schon mit einer schnellen Rückwärtsbewegung, einem Hechtsprung oder einer extremen Rückwärtsgrätsche versu-

DREHER RECHTZEITIG ERKENNEN UND AUS DER GRUND



► Wichtig fliegt der Schütze auf den Torhüter zu. Nichts deutet auf den kommenden Dreher hin. Selbst aus dem abgesenkten Arm (Bild 2) kann noch ein scharfer Wurf kommen. Erst das Abklappen des Handgelenks entlarvt den kommenden Dreher.



chen, den nach dem Aufsetzen auf das Tor zuspringenden Ball zu erreichen. Dreher sind unangenehm, aber nicht unhaltbar. Man muss extrem beweglich sein, da die Bälle meist so angedreht werden, dass sie von weit draußen ins lange Eck fliegen. Oft sind Dreher für den Werfer auch eine Notlösung, trotz extremer Behinderung seitens der Abwehr doch noch zu treffen. Dies muss der Torhüter erkennen und in jedem Falle unmittelbar vor seinem Tor stehen-

bleiben. Der größte Fehler ist Herausgehen oder gar -stürzen. Erkennt der Werfer das, ist es ihm ein Leichtes, den Ball in den Rücken des Keepers zu drehen. Der kann aus der dynamischen Vorwärtsbewegung nicht sofort wieder entgegengesetzt reagieren und wird auf dem falschen Fuß erwischt. Dreher sind eine Spezialität besonders trickreicher Spieler. Die muss man sich merken und ihre Wurfbilder im Kopf haben.

HENNING FRITZ: So erkennt man Dreher

„Um dem Ball den nötigen Drall zu geben, mit dem er nach dem Aufsetzen im rechten Winkel vom Boden abspringt, winkelt der Werfer das Handgelenk extrem ab (1) Das kann und muss man erkennen. Gleichzeitig erfolgt eine kurze Drehung des Unterarms, die dem Ball einen seitlichen Drall geben soll (2 und 3).“



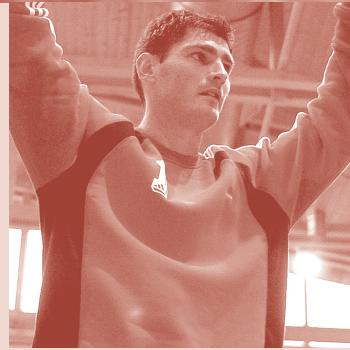
POSITION 1 BIS 2 SCHritte NACH HINTEN ZURÜCKZIEHEN



► Reaktion: Die kurze Ecke aufgeben und parallel zum Ballweg laufen. Die Flugbahn deutet zunächst darauf hin, dass der Ball ins Seitenaus geht. Durch den Drall springt das Leder aber plötzlich in Richtung Tor. Der Keeper stürzt sich in diesem Moment hinterher.

PRAXISTIPP VON HENNNING FRITZ: **Nicht zu früh in eine Ecke agieren!**

„Bei Schlagwürfen sind Schützen variabler als bei Sprungwürfen. Deshalb darf nicht zu früh in eine Ecke reagiert werden. Viele Werfer sind in der Lage, den Oberkörper abzuknickeln, um noch um den Block herum in die dem Keeper entlegene Ecke zu werfen. Auch wenn deutlich wird, dass der Block geschlagen ist, nicht sofort losrennen. Viele Schützen sehen das und warten geradezu darauf, um dann doch in die Torhüterecke zu werfen.“



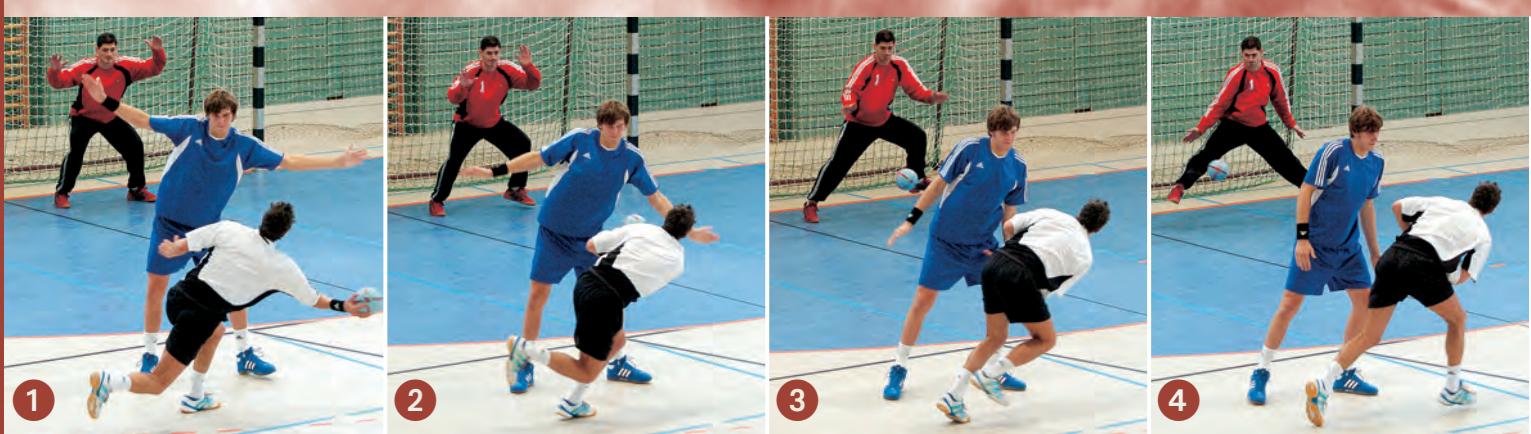
SCHLAGWURF GEGEN DIE HAND - TORWART WEHRT DEN IN DIE LANGE



► Der Keeper erwartet den Ball in Ausgangsstellung. Zunächst sieht es aus, als komme ein gewöhnlicher Schlagwurf.

► Je weiter der Werfer sich dem Block zu entziehen versucht, desto mehr muss dieser mitgehen. Er deckt die lange Ecke.

SCHLAGWURF



► Knickt der Werfer zur Wurfhandseite ab, herrscht höchste Alarmstufe. Er hat plötzlich wieder das ganze Tor als Trefffläche.

► Der Block ist geschlagen, der Werfer visiert die Blockseite an, versucht, den Schlussmann auf dem falschen Bein zu erwischen.



PRAXISTIPP VON WIELAND SCHMIDT: **Grundstellung bei Schlagwürfen**

„Gerade für das Parieren der oft ansatzlosen Schlagwürfe ist eine federnde, lockere Ausgangsstellung wichtig. Diese Schüsse kommen oft so urplötzlich (meist ist der Ball auch von den Deckungsspielern verdeckt), dass man nicht erst von einer festeren Beinstellung auf die Fußballen wechseln kann, um dann zu reagieren. Oft pariert man solche Würfe allein dank seiner Reaktionsschnelligkeit, einfach durch Ausstrecken eines Armes oder Beines.“



ECKE GEWORFENEN BALL AB



► Im Tor hinter der Abwehr sieht man hervorragend, wann es der Werfer in die lange Ecke schaffen kann. Doch nicht zu früh reagieren!

► Erst wenn der Ball unterwegs ist und nicht mehr in die kurze Ecke kommen kann, agiert der Schlussmann in die lange.

HÜFTHOCH UM DEN VERTEIDIGER - TORWART REAGIERT IN DIE LANGE ECKE



► Je leichtfüßiger der Torwart steht, desto leichter kann er mit einem Grätschschritt noch zurückreagieren.

► Flache Bälle sind so meist noch zu halten. Bei hohen Würfen um den Block herum hat oft der Spieler gewonnen.

ABWEHR VON WÜRFEN VON DEN GRUNDSTELLUNG AM TORPFOSTEN -

WM 2003: DEUTSCHLAND - KROATIEN FINALE



► Außen werfen selten ohne Vorbereitung. Sie werden von den Rückraumspielern eingesetzt. Das muss der Torwart erkennen.

► Springt der Außen in den Wurfkreis, mit der Hand Kontakt zum kurzen Pfosten halten. Dem Werfer bleibt so nur die lange Ecke.

„Für ein erfolgreiches Parieren von Außenwürfen ist es schwer, aber nötig, die Augen offen zu halten. Das muss man trainieren, denn dieser menschliche Reflex lässt sich bei einem drohenden Wurf aus nächster Nähe nur schwer ausschalten.“

LINKSAUSSEN SPRINGT AUS DER ECKE WEIT IN DEN



► Bei Würfen von den Außenpositionen liegt der Vorteil zunächst beim Keeper. Durch den spitzen Winkel ist das Tor für den Schützen nur etwa halb so breit. Diesen Nachteil versucht der Schütze durch einen winkelöffnenden Sprung auszugleichen.



AUSSENPOSITIONEN

ABWEHRAKTION IN DIE LANGE ECKE

Würfe von den Außenpositionen kommen aus nächster Nähe. Oft liegt zwischen Wurfhand und Torhüter nicht mal ein Meter. Das erschwert die Paraden des Keepers. Er muss den Ball ganz genau beobachten und hat doch eigentlich keine Chance, zu reagieren. Schlüssel für ein erfolgreiches Parieren dieser Würfe ist die Fähigkeit, die Zahl der möglichen Ziele des Schützen einzuschränken.

Grundstellung

In der Grundstellung steht der Keeper neben dem Pfosten in der kurzen Ecke. Er verdeckt in seiner Ausgangsstellung, in der er mit einer Hand oben den Pfosten greift, die andere neben dem Kopf bereithält und locker mit geschlossenen Beinen steht, das ganze Tor. Der Spieler weiß nur, wohin er werfen will, er sieht die anvisierte Ecke nicht. Er muss um den Torwart herumwerfen. Er versucht deshalb, so weit wie möglich Richtung Siebenmeterpunkt zu springen und lange in der Luft zu bleiben. Eine Möglichkeit für den Keeper ist das Mitgehen mit dem fliegenden Werfer. Dadurch bleibt für diesen der Wurfwinkel immer ungünstig. Dabei darf der Schlussmann nicht zu früh und zu weit nach vorn gehen, um dem Werfer nicht die

Chance zum Heber zu geben. Eine Sprungparade wie ein so genannter Hampelmann ist ungünstig, da diese Technik dynamisch dem Schützen entgegen gerichtet ist. Damit lädt man förmlich zum Heber oder Dreher ein. Steht man einmal in der Luft, sind die Möglichkeiten, zu reagieren, auch beschränkt. Man kann mal einen Arm rausstrecken oder einen Fuß hochreißen. Mehr aber auch nicht. Also behält man besser Bodenkontakt und steht mit seinem Körper immer so, dass die kurze Ecke abgedeckt ist.

Man kann sich als Variante mit dem Körper auch auf Ballhöhe halten und die lange Ecke abdecken. Schützen knicken dann im Oberkörper oft ab, um in die kurze Ecke zu werfen. Darauf muss man vorbereitet sein. Das ist man, wenn man den Wurfarm nie aus den Augen lässt.

Parade mit ganzer Konsequenz

An dessen Bewegung lässt sich teilweise ablesen, in welcher Höhe der Ball aufs Tor kommen könnte. Man sieht, ob der Spieler mit einem Dreher um den Torhüter herum treffen will, welche Seite man auch immer anbietet. Wichtig ist es, im Moment des Abwurfs ganz konsequent zu handeln. ■

TORRAUM - TORWART AGIERT IN DIE LANGE ECKE

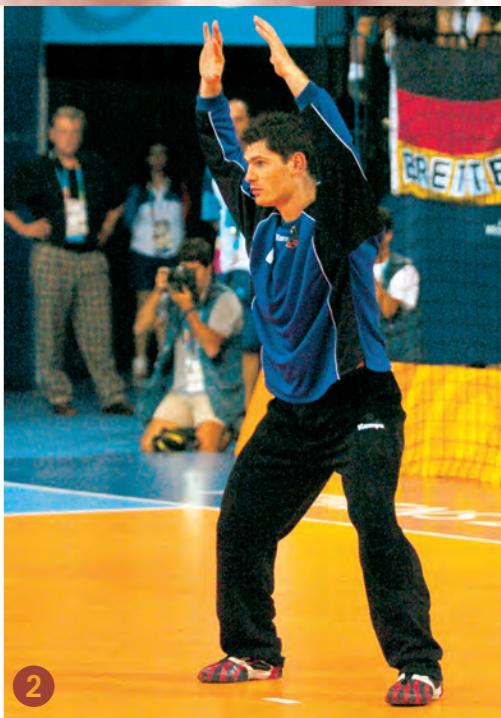
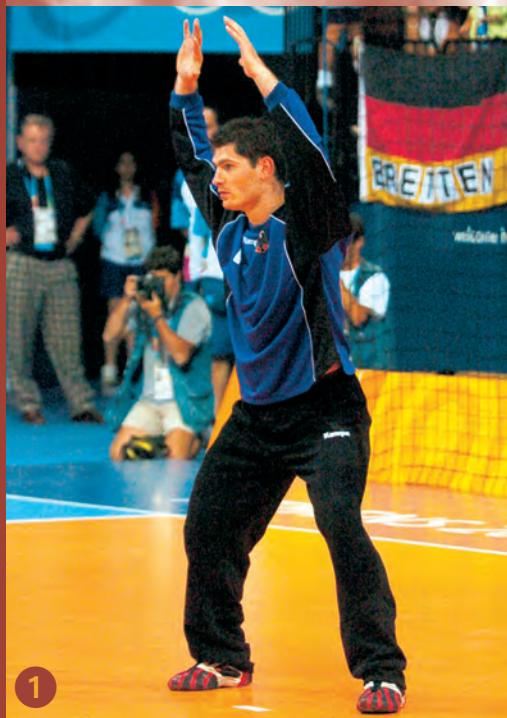


► Der Torhüter geht nur so weit mit dem Werfer mit, wie die kurze Ecke immer abgedeckt bleibt. Somit braucht er nur in die lange Ecke zu reagieren oder wird angeschossen. Wichtig: Arme oben halten, Beine nicht zuzeitig öffnen. Sonst drohen Aufsetzer.

DER SIEBENMETER-KRIMI

„Als die Spanier in der zweiten Verlängerung mit zwei Treffern führten, dachte ich: Das war's. Doch wir glichen aus und das Siebenmeterwerfen war mein Ding.
Ich spürte es.“

1. GEGEN HERNANDEZ 30:30



1

2

Henning Fritz baut sich bei vier Metern auf und steht scheinbar fest. Klarer Blick in die Augen von Hernandez.

Nur ein paar winzige Grad im Winkel der Knie zeigen, dass die Anspannung steigt. Die Katze ist zum Sprung bereit.





VON ATHEN 2004

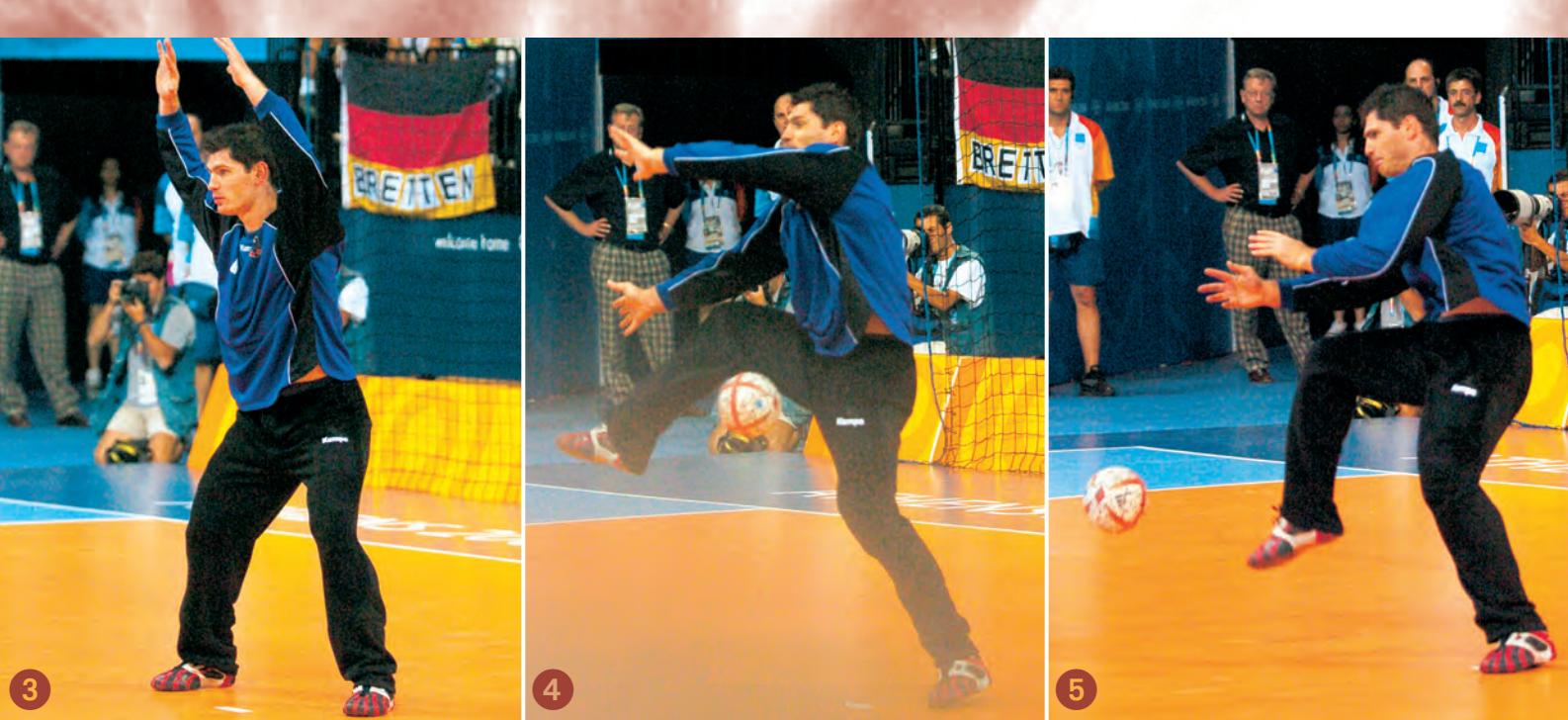
HENNING FRITZ:

Kleine Spielchen fördern die Verunsicherung

„Um den Werfer zu verunsichern, mache ich gern kleine Spielchen mit ihm. Ich übergebe ihm den Ball persönlich, klopfe ihm vielleicht noch mal auf die Schulter. Wünsche ihm damit vermeintlich viel Glück. Suggeriere ihm, dass er eigentlich keine Chance hat. Oder ich grinse ihn an, erkläre ihm damit, dass ich keine Chance für mich sehe, weil ich weiß, was er für ein toller Typ ist. Diese Spielchen bleiben im Rahmen, sind nicht unsportlich, helfen aber manchmal, den Werfer aus dem Konzept zu bringen.“



„Oscarreif“, „Großes Kino“, „Spannender als ein Thriller“, „Tanz auf schmalem Grat“ – Die Schlagzeilen weideten sich an der Dramatik des denkwürdigen Halbfinales. Nach zweimaliger Verlängerung hatte sich kein Team durchgesetzt. In der zweiten Verlängerung führten die Spanier schon mit zwei Treffern. Da schien alles vorbei. Doch als seine Feldspieler kaum noch Kraft hatten, sich über den Platz zu schleppen, setzte Henning Fritz seinen großen Auftritt fort. Er hielt drei von vier Siebenmetern, der vierte Schütze warf vor Schreck an den Pfosten. Die Kollegen vom Feld trafen zweimal. Der Thriller hatte sein Happy End.



3

Noch immer keine Regung. Hernandez soll die erste Aktion starten. Fritz steht nur scheinbar fest auf den Beinen.

4

Beim halbhohen Wurf auf seine rechte Seite schnellt das Bein hoch. Die Arme kommen zur Hilfe herab. Eine Parade auf Reaktion.

5

Gehalten! Die erste erfolgreiche Parade gibt dem Siebenmeterwerfen gegen Spanien den richtigen Verlauf.

FÜR SCHNELLE ARME UND BEINE



Die folgenden Übungen dienen dem Schnelligkeitstraining für Arme und Beine und gleichzeitig der Orientierung im Tor. Dabei muss darauf geachtet werden, dass bei allem Tempo die Grundtechnik der Abwehr zum Ball sauber ausgeführt wird. Schlüssel für ein gutes Gelingen ist eine saubere Technik bei gleichzeitig schneller Ausführung. Arme und Beine bewegen sich explosiv zum Ball.

Diese Übungen lassen sich noch variieren, um die Armkräftigung zu beschleunigen. Dafür nimmt der Torhüter einen schweren Medizinball in beide Hände. Ein Spieler wirft aus frontalener Position auf die oberen Torecken, der Torhüter pariert mit dem Medizinball in beiden Händen die abwechselnd links und rechts oben sowie unten einschlagenden Würfe. Nach zehn Würfen sollte man ihm eine Pause gönnen. Ungünstig wäre es, diese Kräftigung an Tagen vor einem wichtigen Spiel durchzuführen. ■

Der Arm streckt sich zum Ball, an dem der Blick klebt, um die Armhaltung notfalls korrigieren zu können.

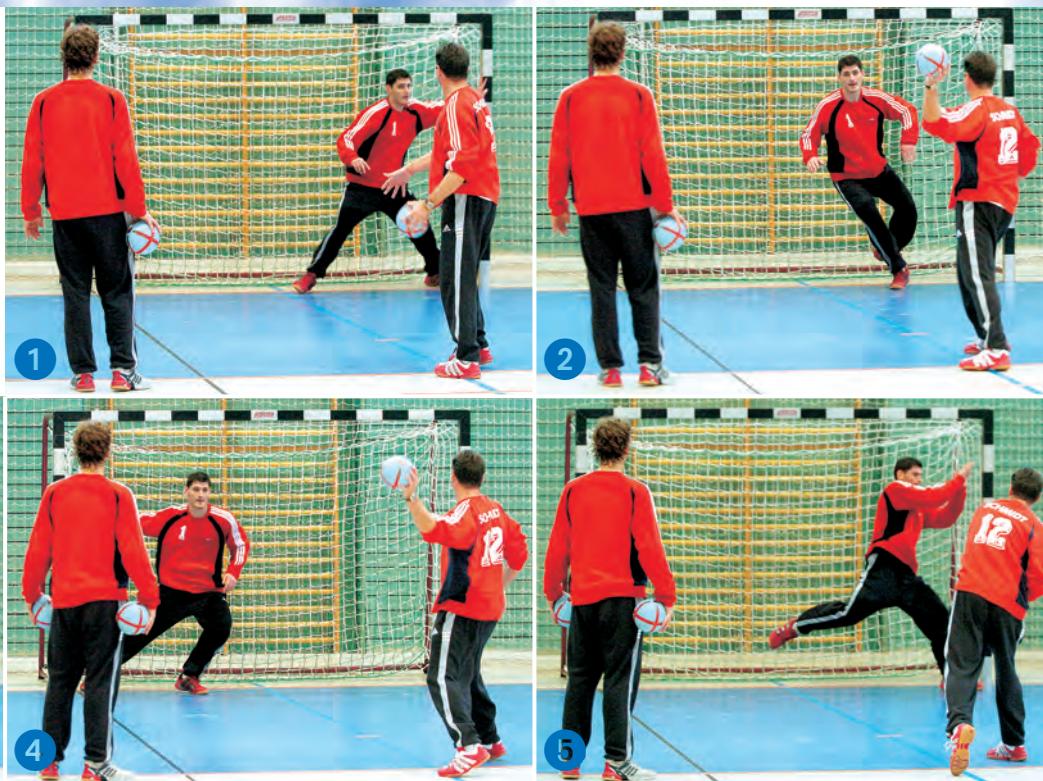
FUSSBALL 2 GEGEN 1



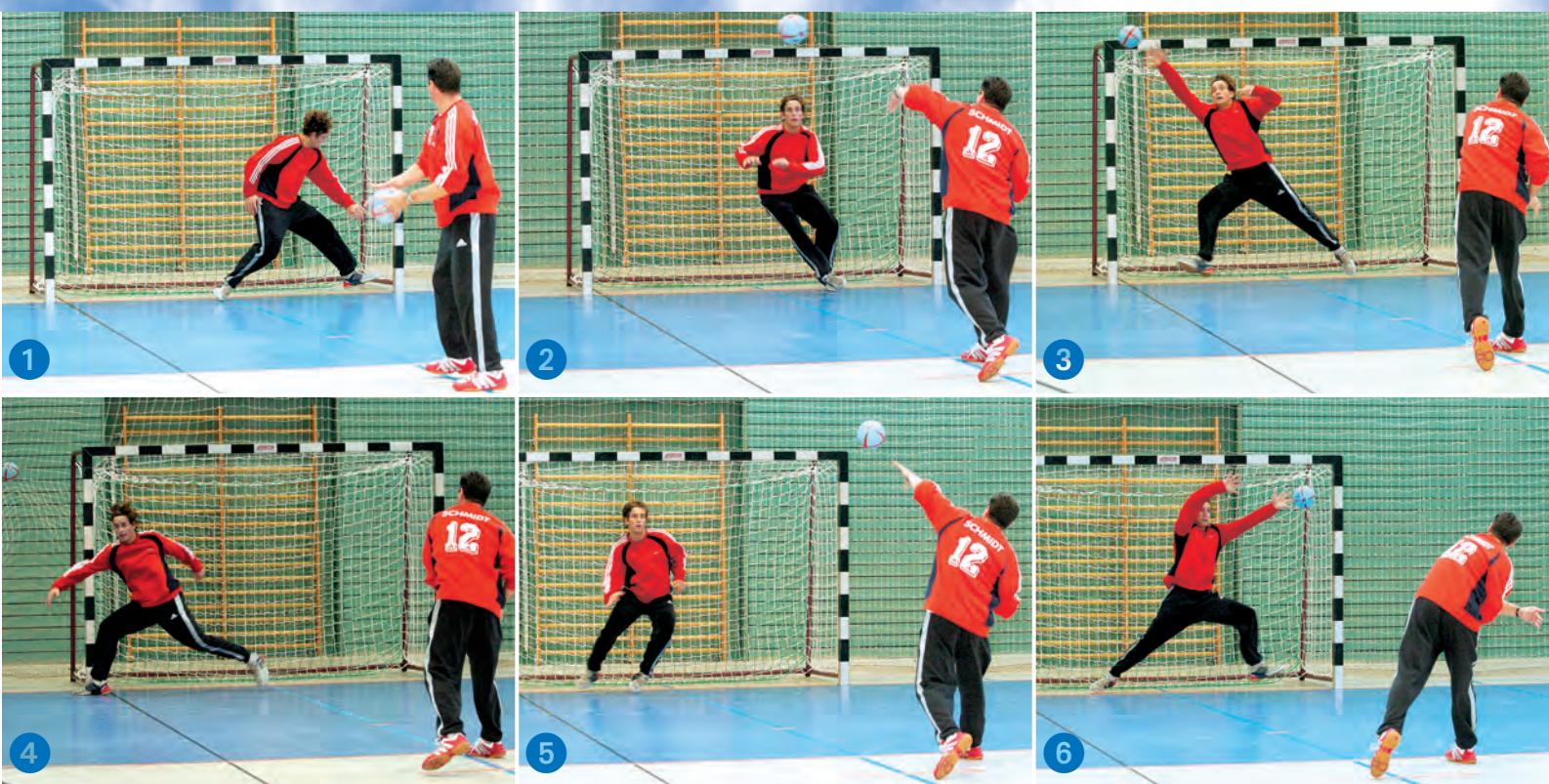


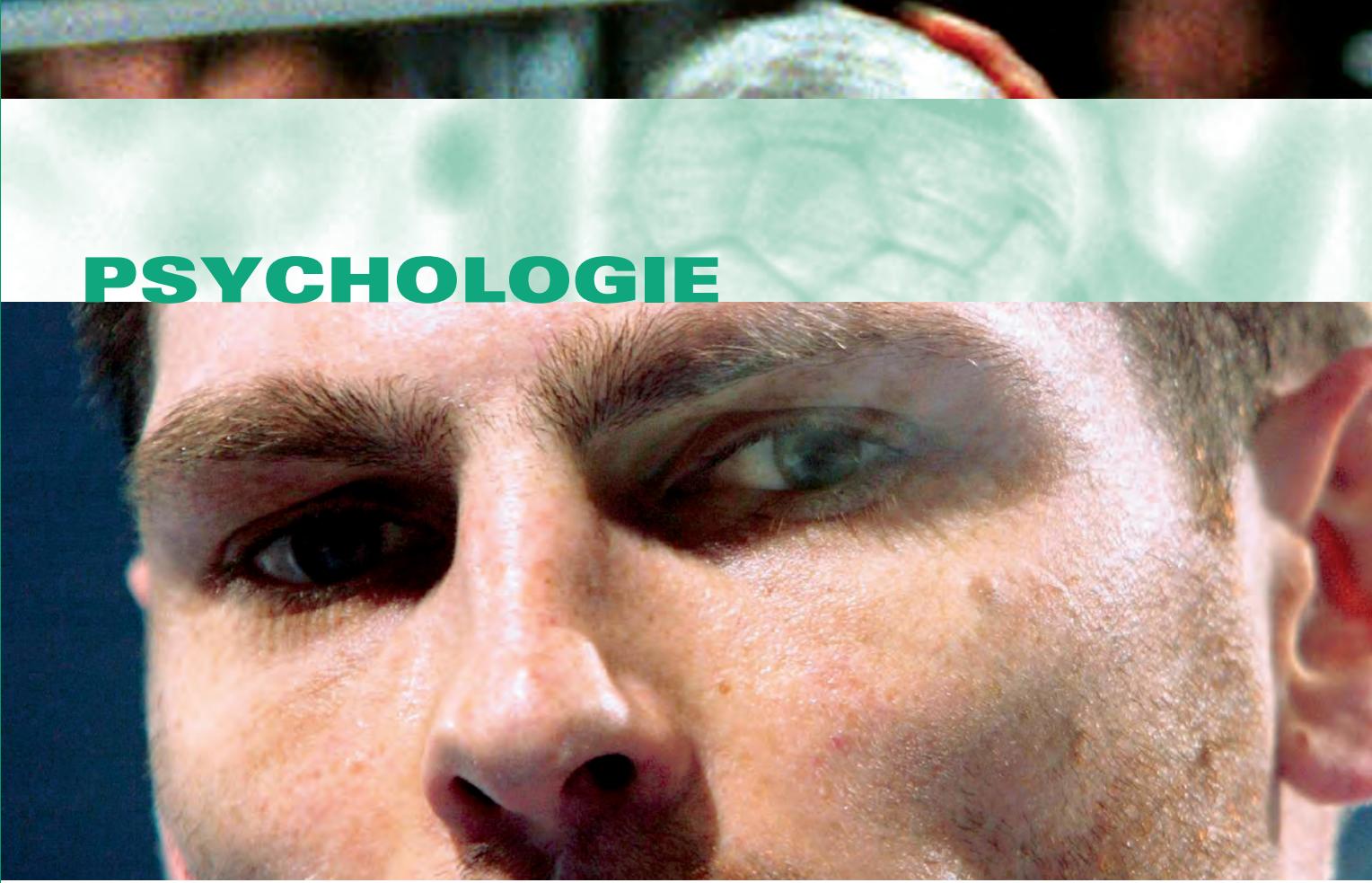
PFOSTEN BERÜHREN - WURF IN DIE ANDERE ECKE

Würfe von der Torraumlinie. Der Ball muss in diesem Falle, da der Keeper das Ziel kennt, so scharf und genau geworfen werden, dass der Torhüter sich wirklich strecken muss. Auf saubere Technik achten!



VARIATION: DIAGONAL AGIEREN





PSYCHOLOGIE

„Wenn Mannschaften immer aus-
geglichener, Kleinigkeiten immer
entscheidender werden, können selbst
Gestik und Mimik Punkte bringen.
Wenn man sie gezielt einsetzt.“

Eine Parade ist heutzutage nicht abgeschlossen, wenn der Keeper ein Tor verhindert und den Ball wieder ins Spiel gebracht hat. Es ist seit vielen Jahren Usus, dass der Torhüter einen Erfolg auslebt, sich und dem Werfer zeigt, wer das Duell Mann gegen Mann gerade gewonnen hat. Das Ballen der Faust ist noch das harmloseste Zeichen, Überlegenheit zu demonstrieren. Es hat den angenehmen Nebeneffekt, dass sich die während des Angriffs und in Erwartung des Wurfes angestaute Spannung entladen kann. Der Keeper zeigt dem Werfer, wer Herr im Torraum ist.

Die Siegerfaust ist keine Tälichkeit

Diese Siegerfaust ist keine Tälichkeit. Außerdem feiern sich schließlich auch die Werfer zur Genüge, wenn sie getroffen haben. Nach dem Spiel fragt niemand mehr, mit welchen Gesten man sich beeinflusst hat. Und bei Gesten bleibt es schon lange nicht mehr. Die kleinen Spielchen reichen bis zu Provokationen, die vom Regelwerk gedeckt sind. Man feixt den Werfer an. Man knurrt ihn an. Man sagt ihm schon mal, dass er keine Chance haben wird. Dies passiert oft ganz unwillkürlich, da man sich als Keeper in Trance spielt. Die Paraden kommen instinktiv. Man kann hinterher gar nicht erklären, warum man in einer bestimmten Situation eine ganz bestimmte Bewegung



vollzogen hat. Man puscht sich hoch, ist bis in die Haarspitzen konzentriert. Dabei darf man nicht die Kontrolle verlieren, nicht übersteuern. Wenn der Kopf Abkühlung braucht, ist ein Torhüterwechsel durchaus hilfreich.

Mimik, Gestik und Körpersprache üben auch auf die Zuschauer Faszination aus. Und auf die Fans der gegnerischen Mannschaft. Wenn man mit spektakulären Paraden und leidenschaftlichen Triumphgesten die eigenen Fans in seinen Bann zieht, verstärkt sich der Heimvorteil noch. Wenn die Ränge vor Begeisterung tobten, lässt das den einen oder anderen Spieler der Gastmannschaft nicht kalt.



PRAXISTIPP VON HENNING FRITZ:

Den Körper sprechen lassen

„Körpersprache ist ganz wichtig. Als jungem Keeper hat man mir ganz oft angesehen, wie sauer und enttäuscht ich über Treffer war. Ich bin fast in mich zusammengefallen, vermittelte den Anschein, als gehe die Welt für mich unter. Das hat die eigenen Leute mit demotiviert, und den Gegner baute es auf. Also habe ich es mir irgendwann abgewöhnt. Heute lasse ich es mir nicht mehr anmerken, wie mich was wurmt. Ich setze eine ruhige, fast stolze Pose auf. Dabei analysiere ich einen Gegentreffer schnell, hake ihn ab und konzentriere mich auf den nächsten Wurf, brenne darauf, es besser zu machen.“

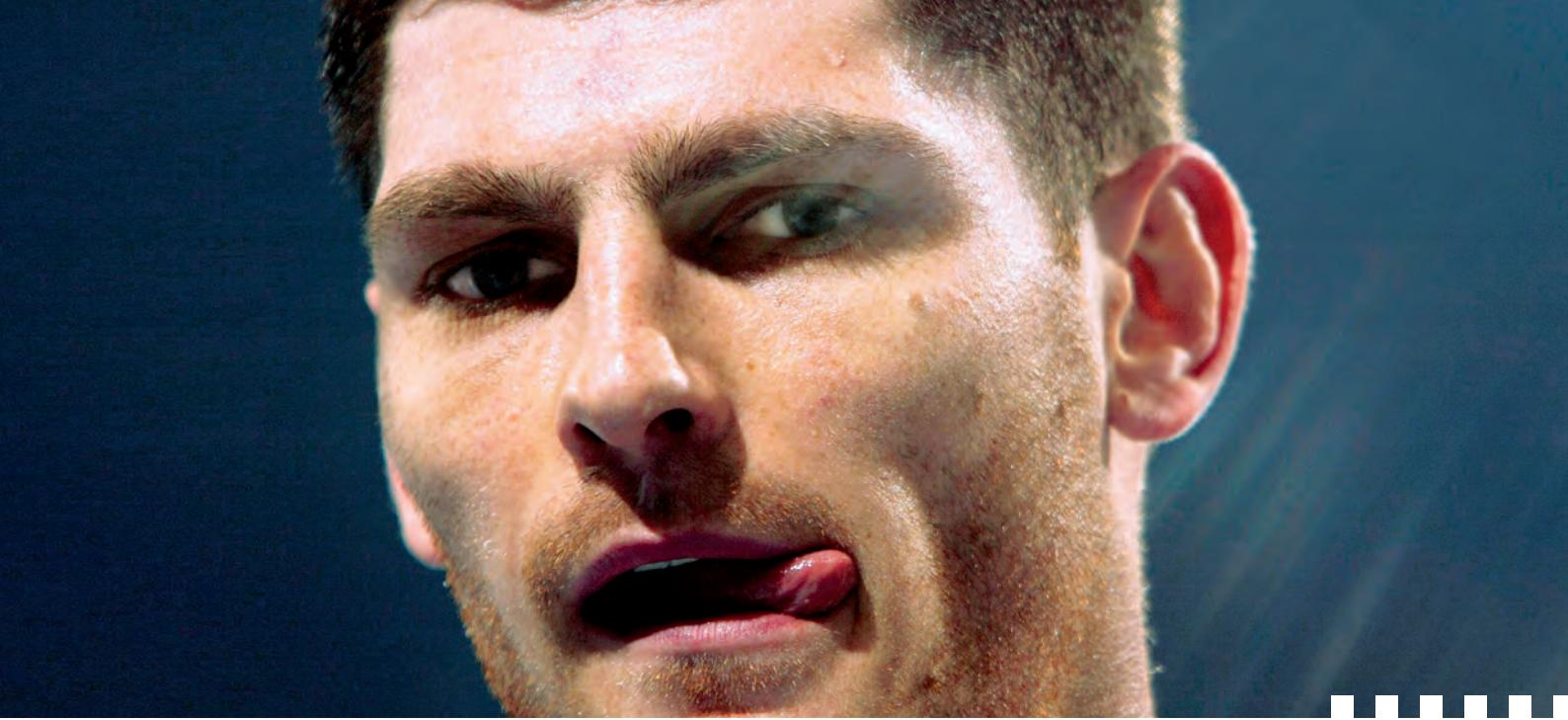


Triumphgesten sind ansteckend und mitreißend für Mitspieler und Zuschauer.

„Freundchen ...“ – Auch Empörung darf gezeigt werden. Jegliche Anspannung muss heraus. Dosiert.

Spätestens, wenn Henning Fritz wieder einmal wie ein Derwisch durch die Halle fegt, ist klar: Zwischen An- und Abpfiff ist er ein anderer Mensch als hinterher beim Autogrammeschreiben. Denn wer mit geballter Faust und von Emotionen gezeichnetem Gesicht einem Werfer hinterherrennt, dem er gerade eine hundertprozentige Torchance





DER INDIVIDUALIST HINTER DER MANNSCHAFT

Sie wurden in derselben Stadt geboren, haben einen Großteil ihres Lebens mit demselben Sport verbracht und auf derselben Position Weltruhm erworben:

Wieland Schmidt und Henning Fritz.

Die beiden Weltklasse-Handballtorhüter zweier Generationen verbindet auch dieselbe Herausforderung: möglichst viele Bälle mehr zu halten als nur die haltbaren ... Wie, das ist (meist) *ihr* Problem: Obwohl Torhüter im Handball längst hoch spezialisierte Einzelspieler sind, kümmern sich Trainer meist nur nebenbei um sie. Schmidt und Fritz haben deshalb ihre Auffassungen von Technik, Taktik und Training des Handball-Torhüters in diesem

Buch zusammengetragen. Einleitend berichten sie über ihre Karrieren und streifen ihre größten Erfolge und schmerzlichsten Niederlagen.

Der Olympiasieger und der Europameister schufen mit Hilfe des Journalisten und ehemaligen Handballers Andreas Friedrich ein sehr persönliches Werk. Es schöpft seine Authentizität und Überzeugungskraft aus vielen eingängigen Tipps, Episoden und Erinnerungen der beiden gebürtigen Magdeburger, aus hunderten Fotos und detailreichen Bildreihen. Also eine Fundgrube für all die Trainer, denen Ausbildung und Vervollkommenung auch ihrer Torwarte am Herzen liegen, nicht zuletzt aber für Autodidakten.

ISBN 978-3-89417-177-3



philippka
sportverlag

Prüfsystem
smi