

handballtraining



Deutscher Handballbund

FOKUS

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM LEHRWESEN DES DEUTSCHEN HANDBALLBUNDES



Über 100
Übungen

Torwarttraining

Trainingsformen für alle Leistungsbereiche

handballtraining FOKUS - ein hilfreicher Ratgeber für Ihre Trainingsgestaltung!



Renate Schubert



Olaf Grintz



Norbert Potthoff



Marco Stange

Eine in Trainerkreisen gern zitierte Weisheit lautet: „Die Offensive gewinnt Spiele, die Defensive Meisterschaften!“ Aber was sind die Zutaten für eine gute Verteidigung? Einerseits sicherlich umfassend ausgebildete Spieler, die flexibel unterschiedliche Deckungssysteme spielen können, aber vor allem: ein starker Rückhalt im Tor. Von der Kreisliga bis zur Nationalmannschaft entscheidet nicht selten die bessere Torwartleistung über Sieg oder Niederlage. Thierry Omeyer (Frankreich), Arpad Šterbik (Spanien) oder Niklas Landin (Dänemark) sind solche Meister ihres Fachs. Um deren Niveau zu erreichen, bedarf es einer nachhaltigen Ausbildung.

Mit diesem zweiten *handballtraining FOKUS* erhalten Sie praxisnahe Anregungen für Organisation, Planung und Durchführung eines torwartspezifischen Trainings. Ob für ein abseits des Mannschaftstrainings stattfindendes Gruppentraining, für mannschafts- bzw. vereinsübergreifende Trainingseinheiten und Trainingslager oder für den allgemeinen Trainingsalltag – die vorgestellten Übungen sind für alle Organisationsformen geeignet. Die beste Möglichkeit, dem torwartspezifischen Anforderungsprofil sowohl im koordinativen und konditionellen als auch im technischen und taktischen Bereich gerecht zu werden, ist aber ein isoliertes Torwarttraining.

Die Übungen wurden für unterschiedliche Trainingsschwerpunkte zusammengestellt, die Sie gezielt auswählen und flexibel variieren können, um sie jederzeit dem aktuellen Leistungsvermögen Ihrer Torwarte anzupassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren unserer Übungssammlung. Wir halten sie für eine gute Hilfestellung, um auch eigene Inhalte für das Torwarttraining zu kreieren.

Ihre

Renate Schubert,

Olaf Grintz, Norbert Potthoff und Marco Stange

handballtraining FOKUS

Redaktion *handballtraining*:

Thomas Hammerschmidt (Redaktionsleitung), Sascha Šimec (Schlussredaktion), Renate Schubert, Klaus-Dieter Petersen, Klaus Langhoff, Klaus Feldmann, Martin Heuberger, Jens Pfänder, Helmut Martin

Redaktionskollegium:

Rolf Brack, Michal Barda (Tschechien), Michael Biegler, Peter Feddern, Kurt Reusch, Norbert Schlegel, Frantisek Táborsky (Tschechien)

Redaktion dieses Bandes:

Sascha Šimec

Gestaltung:

Silke Richter

Illustrationen/Grafiken:

Silke Richter, Patrick Woess

Verlag

Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
Telefon: (02 51) 2 30 05-0,
Fax: 2 30 05-99
E-Mail: info@philippka.de
E-Mail Redaktion: ht@philippka.de
Internet: www.philippka.de

Geschäftsführung:

Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Gesamtherstellung:

Westmünsterland Druck GmbH & Co. KG, 48683 Ahaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-89417-247-3

Urheberrechtlicher Hinweis: Diese Publikation sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: Alfred Schwarz; kleine Fotos (von oben): Alfred Schwarz (2), Renate Schubert, Conny Kurth

Fotos: Carolin Kornfeld, Conny Kurth, Renate Schubert, Alfred Schwarz, Axel Heimken

EINFÜHRUNG

Kriterien für ein gutes Torhüterspiel 4

TECHNIK

Grundtechniken unter Belastung trainieren 14

TAKTIK

Bewegungen lesen - taktisch agieren 20

AUFWÄRMEN

Aufwärmen - individuell und paarweise 24



KOORDINATION

Bewegungsmuster vielfältig schulen 32

STABILISIERUNG

Balance halten auf instabilen Untergründen 40

WAHRNEHMUNG UND REAKTION

Signale erkennen - schnell handeln 62

KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Wurfabwehr nach Vorbelastung 76

TEMPOSPIEL

Gegenstoß und schnelle Mitte 88

WETTKÄMPFE

Stress spielnah simulieren 94

Torwartspezifische Grundtechniken

1 Grundstellung: Erwartung eines Wurfs

- hüftbreite Fußstellung
- Gewicht auf den Vorfüßen
- leichte Beugung im Kniegelenk = Aktionsbereitschaft
- Arme angehoben und angewinkelt
- Ellenbogen leicht unter bis maximal auf Schulterhöhe
- Hände auf Kopfhöhe schulterbreit auseinander (in Verlängerung des Unterarms)



Aktionsbereitschaft unmittelbar vor der Wurfabwehr

2 Grundstellung: Arm- und Handhaltung

- Arme ca. 90 Grad angewinkelt
- Hände etwa auf Kopfhöhe circa schulterbreit auseinander in Verlängerung der Unterarme
- Finger leicht gebeugt, gespreizt und angespannt = große Abwehrfläche
- Handgelenk vor dem Ellenbogengelenk und Ellenbogengelenk vor dem Schultergelenk



Gelenke sind Stoßdämpfer und dürfen bei harten Würfen NICHT „durchschlagen“!

3 Grundbewegung im Tor bei Passspiel des Gegners

- Der Torwart bewegt sich bogenförmig (gelbe Markierung) mit kleinen seitlichen Schritten möglichst ständig auf Höhe des Balls!
- Bewegungsmerkmale:
 - hüftbreite Fußstellung
 - Arme in Erwartungshaltung
 - aufrechter Oberkörper
- Wichtig: Beobachtung von Ball und Gegnerbewegung!



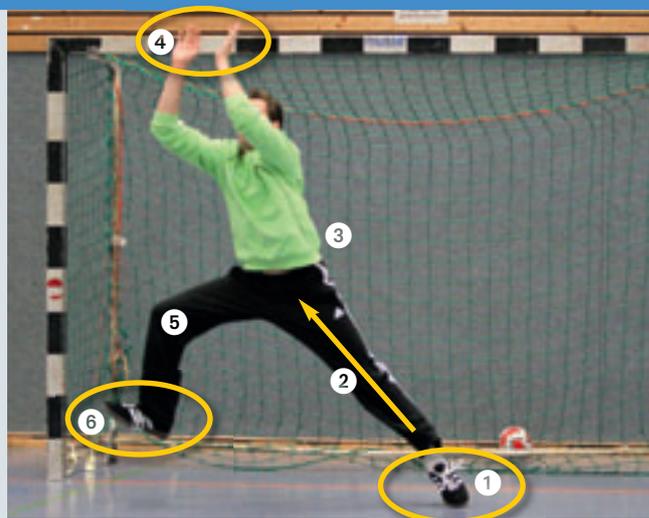


„Jungen Torhütern sollte man immer wieder Videosequenzen von Spitzentorhütern zeigen. Sie lernen sehr viel durch Visualisierung bestimmter Technik- bzw. Taktikmerkmale ihrer Vorbilder.“

Renate Schubert

4 Abwehr hoch geworfener Bälle: Merkmale der Schrittsprungtechnik

- 1 Absprung vom ballfernen Fuß/Bein
- 2 diagonaler gerichteter Sprung und Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk
- 3 Möglichst den gesamten Körper hinter den Ball bringen!
- 4 beide Hände vor dem Körper Richtung Ball führen
- 5 Das angewinkelte Schwungbein unterstützt die Sprungbewegung und deckt zusätzliche Trefffläche ab!
- 6 Fuß des Schwungbeins seitlich aufdrehen = größere Abwehrfläche!



5 Schrittsprungtechnik: B-Jugendlicher vs. Weltklassetorhüter



B-Jugendlicher



**Weltklassetorhüter
(Thierry Omeyer)**

6 Einhändige Abwehr bei hohen Bällen

- Wann erfolgt eine einhändige Abwehr?
 - Ausgangsposition nicht in der Tormitte = längerer Weg zum Ball
 - wenig Zeit = keine kontrollierte Abwehraktion mit beiden Händen möglich (Nahwurfzone)!
- wichtige Knotenpunkte
 - mit aufrechtem Körper in die Torecke springen
 - kräftiger Absprung vom ballfernen Bein
 - schnelle „Stechbewegung“ des Abwehrarms
 - angewinkeltes Schwungbein unterstützt die Aktion



Basisübungen

ÜBUNG 2

Wurfabsicht antizipieren

Ausgangsposition und Ablauf

Der Torwart (Arme in U-Halte) steht mittig im Tor, ein Anspieler (mit Ball) zwei Meter vor ihm. Der Werfer (Trainer, Co-Trainer) positioniert sich mit einem Ballwagen zentral etwa auf Höhe der 7-Meter-Linie. Torwart, Anspieler und Werfer agieren auf einer Linie, das Sichtfeld des Torwarts ist eingeschränkt (Erschwernis). Torwart und Anspieler spielen einen Doppelpass (ein- bzw. beidhändig). Anschließend neigt der Werfer Oberkörper und Wurfarm (hohe Armführung) für den Torwart gut sichtbar zur Wurfarmgegenseite und deutet so seine Wurfabsicht an (hier: rechts-oben; s. Bild 1). Der Torwart wehrt den Ball mit einer torwart-spezifischen Bewegung hoch ab (s. Bild 2). Vor der nächsten Aktion gibt der Werfer eine andere Ecke (z. B. links-unten) vor, indem er z. B. Oberkörper und Wurfarm (tiefe Armführung) zur Wurfarmseite neigt (s. Bild 3). Der Torwart wehrt auch diesen Ball mit einer torwartspezifischen Bewegung flach ab (s. Bild 4).

Variationen

- Je nach Trainingsziel kann der vorgeschaltete Doppelpass z. B. mit Tennisbällen (Koordinations- und Reaktionsschulung) bzw. mit einem Medizinball (Kräftigung) ausgeführt werden (s. Bilder 5 bis 8).
- Werfer und Anspieler stehen unmittelbar hintereinander; der Torwart muss zunächst einen vom Anspieler gehaltenen Ball mit der ballnahen Hand berühren, anschließend den Wurfarm des Werfers wahrnehmen und den Ball abwehren (s. Bilder 9 und 10).

Hinweis

Die Absicht des Werfers muss für den Torwart klar erkennbar sein. Durch entsprechende Wiederholungszahlen kann er die Analyse von Oberkörperhaltung, Wurfarmführung usw. des Werfers automatisieren, die Wurfoptionen eingrenzen und das wahrscheinlichste Wurfziel antizipieren.



ÜBUNG 3

Offensiv gegen Würfe aus der Nahdistanz agieren**Ausgangsposition und Ablauf**

Der Torwart steht auf dem linken Fuß (Fußspitze zeigt Richtung Spielfeld), das rechte Bein ist leicht gebeugt seitlich angehoben, mit der Fußsohle berührt er die Innenseite des rechten Torpfostens. Mit den Händen fasst er zur Stabilisierung an die Torlatte (s. Bild 1). Auf Signal vom Trainer löst der Torwart die Ausgangsposition auf und nimmt mit schnellen kurzen Schritten eine zentrale Position, etwa drei bis vier Meter vor der Torlinie, in Erwartung (Arme in U-Halte) eines Torwurfs ein (s. Bilder 2 und 3). Anschließend wehrt er einen Torwurf halbhoch auf die linke Torseite ab (s. Bild 4).

Hinweis

Vor der Abwehrreaktion soll der Torwart zunächst die offensive Position einnehmen und nicht in den Torwurf hineinspringen oder -rutschen. Arme und Beine sollten effektiv eingesetzt werden und eine große Abwehrfläche bilden



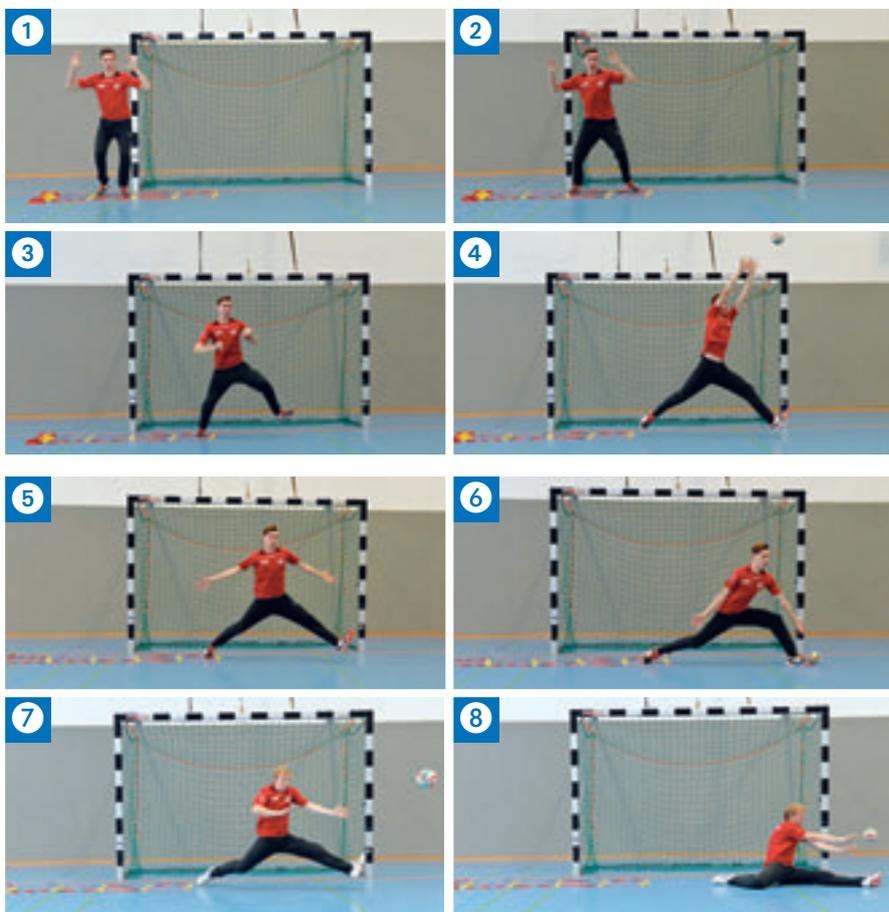
ÜBUNG 4

Schrittsprungtechnik**Ausgangsposition und Ablauf**

Der Torwart (Arme in U-Halte) steht vor dem rechten Torpfosten im Feld einer Koordinationsleiter (s. Bild 1). Auf Signal vom Trainer setzt er aus dieser Position den linken Fuß in das nächste Leiterfeld, zieht den rechten nach, setzt erneut den linken Fuß in das letzte Feld weiter, zieht den rechten wiederum nach, drückt sich kräftig ab, absolviert einen Schrittsprung Richtung linke obere Torecke und wehrt einen Torwurf links-oben mit einer torwartspezifischen Bewegung ab (s. Bilder 3 und 4).

Variation

- Den Ablauf mit flachen Torwürfen wiederholen. Je nach Distanz zum Ball (Zeitdruck) soll der Torwart aus dem Schrittsprung eine torwartspezifische Abwehrbewegung mit Fußaufsatz des Nichtsprungbeins (s. Bilder 5 und 6) bzw. eine Hand-Fuß-Abwehr mit weitem Ausfallschritt (hoher Zeitdruck) einsetzen, ohne auf die Knieinnenseite zu schlagen (s. Bilder 7 und 8).



AUFWÄRMEN – individuell und paarweise



Torwarte richtig zu erwärmen bedeutet, die zu beanspruchenden Muskelgruppen auf die torwart-spezifischen Belastungen gezielt und unter Berücksichtigung von Trainingsziel und Leistungsvermögen vorzubereiten. Einen hohen Stellenwert hat dabei die bilaterale Ausführung der Übungen, um einerseits muskulären Dysbalancen vorzubeugen und andererseits Verletzungen zu vermeiden. Wir stellen vielfältige Einzel- und Partnerübungen vor, die sich ohne großen Organisationsaufwand realisieren und den Bedingungen vor Ort sowie den individuellen Voraussetzungen der Torwarte anpassen lassen.

Organisationsformen

1 Einzelübungen (S. 26)

2 Partnerübungen (S. 29)

Abwechslungsreiches Aufwärmen im Torwartraining



Organisation

- Integration in unterschiedliche Trainingsphasen (bevorzugt im Aufwärmteil)
- zusätzlich zum Mannschaftstraining organisiertes Torwartraining (z. B. alters- und mannschaftsübergreifend)
- Trainingslager, Camps usw.
- als separate Einzel- bzw. Partnerübungen im Trainingsbetrieb (am Spielfeldrand, hinter dem Tor usw.)
- Bei einem Training mit mehreren Torwarten (z. B. Camps) empfiehlt sich ein Aufbau der unterschiedlichen Stationen in
 - Kreisform (s. Abb. 1) oder
 - Linien- und Reihenform (s. 3D-Abb. 2).

Schwerpunkte

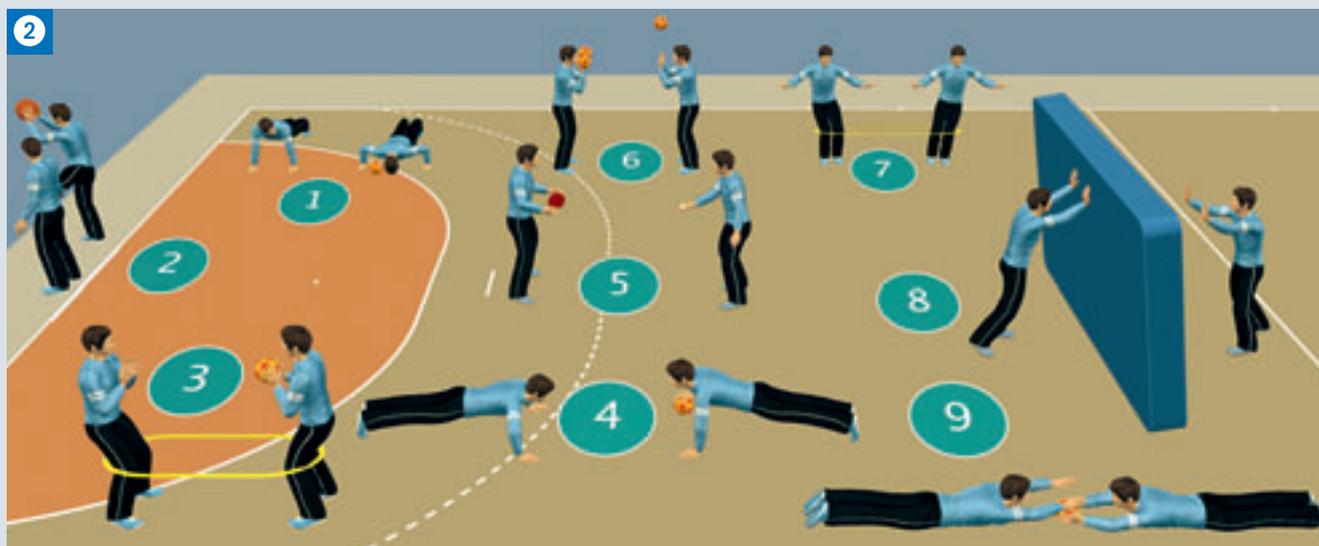
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur/des Stützapparats
- Präventivtraining für besonders anfällige Bereiche (z. B. Knie, Ellenbogen- und Schultergelenke)
- Anbahnung von Torwartgrundtechniken

Steuerung

- Wiederholungszahlen (wenn nicht anders angegeben, bieten sich sechs Wiederholungen pro Seite an; Seitenwechsel bei Übungen, die auf eine Körperseite beschränkt sind, beachten, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen)
- nach Zeitvorgabe (z. B. in Intervallform mit 20 Sek. Belastung und 20 Sek. Erholung; bei Partnerübungen entspricht die Belastungszeit des einen Torwarts der Erholungsphase des anderen)
- die Übungen jeweils den individuellen Voraussetzungen der Torwarte (wie z. B. Trainingsalter und Entwicklungsstand) entsprechend erleichtern bzw. erschweren (z. B. Übung 2 auf S. 26 nur mit dem eigenem Körpergewicht durchführen bzw. ein Theraband mit höherem Widerstand einsetzen)

Ziele

- gezielte torwartspezifische Erwärmung
- Verbesserung der athletischen Grundvoraussetzungen
- Vorbereitung explosiver, torwartspezifischer Bewegungen



6 Federbrett

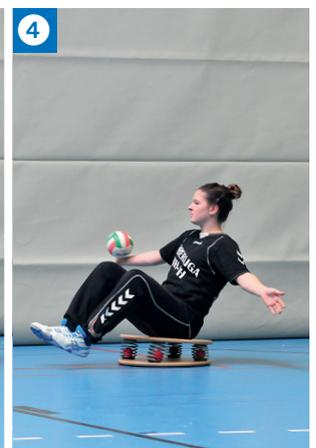
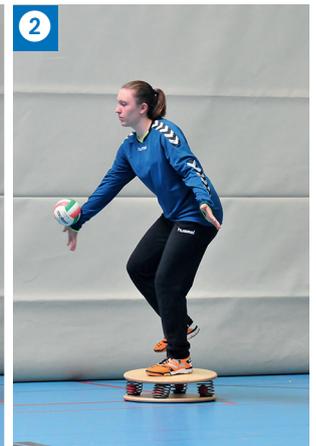
ÜBUNG 3

Ausgangsposition und Ablauf

Die Torhüterin steht beidbeinig (mit leicht abgespreizten Armen) auf einem Federbrett und spielt die von der Partnerin (drei Meter Abstand) abwechselnd links- und rechtsseitig zugespielten Bälle mit dem jeweiligen Unterarm zurück (s. Bild 1).

Variationen

- Wie zuvor; die Torhüterin agiert abwechselnd im Einbeinstand links bzw. rechts (s. Bild 2).
- Wie zuvor; die Torhüterin sitzt mit angehobenen Beinen (kein Bodenkontakt) auf dem Federbrett und spielt die Bälle mit den Unterarmen zurück (s. Bilder 3 und 4).



ÜBUNG 4

Ausgangsposition und Ablauf

Die Torhüterin (Arme in U-Halte) steht im linksseitigen Einbeinstand mit seitlich angewinkeltem rechten Bein auf einem Federbrett und hält einen Ball in der rechten Hand. Die Partnerin steht (mit Ball) drei Meter entfernt und spielt den Ball auf die freie linke Hand der Torhüterin (s. Bild 1), die den Ball fängt und zeitgleich das rechte Bein mit einer Kickbewegung nach oben und den rechten Arm Richtung Fuß führt (Fußspitze und Ball berühren sich kurzzeitig; s. Bild 2). Anschließend spielt die Torhüterin den Ball zurück zur Anspielerin, übergibt ihren Ball von der rechten in die linke Hand, wechselt das Standbein und führt den Ablauf zur anderen Seite aus (s. Bilder 3 und 4).



ÜBUNG 5

Ausgangsposition und Ablauf

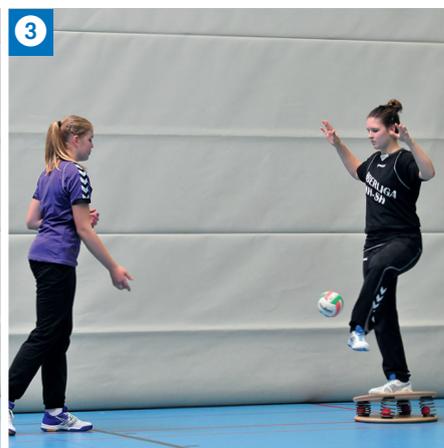
Die Torhüterin (Arme in U-Halte) steht beidbeinig auf einem Federbrett, die Partnerin (mit Ball) drei Meter entfernt. Diese spielt den Ball präzise Richtung angehobenen (freien) linken bzw. rechten Fuß der Torhüterin, die mit der Fußinnenseite zurückspielt. Nach einer vorgegebenen Wiederholungszahl wird das Standbein gewechselt (s. Bilder 1 bis 3).

Variationen

- die Präzision der Zuspiele variieren
- den Ball indirekt zuspielen

Hinweis

Hat sich nach einigen Übungseinheiten die Ausführung stabilisiert, kann das Standbein nach jeder Aktion gewechselt werden.



ÜBUNG 6

Ausgangsposition und Ablauf

Die Torhüterin (mit Ball) steht beidbeinig auf einem Federbrett. Aus dieser Position lässt sie einen Ball (aus Hüfthöhe) fallen, spielt diesen mit dem ballnahen linken bzw. rechten Fuß wieder in die Luft und fängt ihn mit der gleichseitigen Hand wieder auf (s. Bilder 1 bis 4).

Variationen

- Vor dem Auffangen des Balls klatscht die Torhüterin die Hände einmal unter dem angehobenem Bein zusammen (s. Bilder 5 bis 8).
- Wie zuvor; die Torhüterin klatscht die Hände hinter dem Rücken zusammen.
- die Variationen abwechselnd ausführen



4 Übungskombinationen

Organisation

Der Torwart steht vor einer im Torrahmen fixierten Weichbodenmatte. Die Zahlen von 1 bis 9 (jeweils in zwei unterschiedlichen Farben) werden mit Kreppband so auf der Matte befestigt, dass jeweils zwei verschiedenfarbige Zahlen nebeneinander hängen.

Ablauf

Der Torhüter steht mit Blick zum Tor und berührt zur Gewöhnung zunächst die vom Trainer zugerufenen Zahlen mit der Hand (z. B. erst „3 orange“, dann „9 weiß“; s. Bild 1).

Erweiterung 1

Der Torhüter führt entsprechend den vom Trainer vorgegebenen Zahlen torwartspezifische Abwehrbewegungen durch (z. B. „4 orange“ = Abwehr hoch oder „3 weiß“ = Abwehr halbhoch; s. Bilder 2 bis 4).

Erweiterung 2

Der Torhüter führt auf Zuruf zwei (drei oder vier) den Zahlen und Farben entsprechende Abwehrbewegungen (Reihenfolge der Bewegungen merken!) durch (s. Bilder 5A bis 5C), macht eine schnelle 180-Grad-Drehung (s. Bild 5D) und wehrt nun zwei (drei oder vier) Torwürfe (zwei Werfer stehen zentral an der 6-Meter-Linie nebeneinander) entsprechend der vorgegebenen Reihenfolge ab (s. Bilder 5E und 5F).

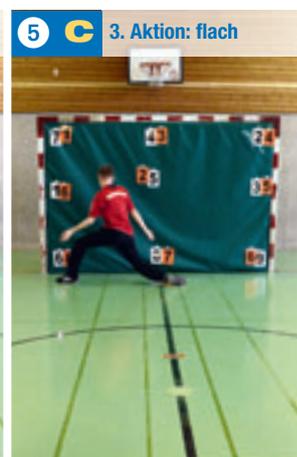
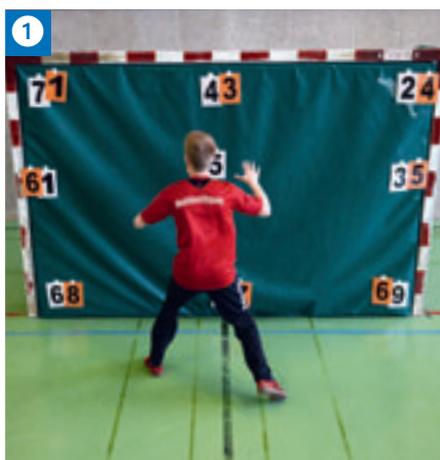
Variationen

- Zahlenpaare berühren oder torwartspezifische Bewegungen ausführen (z. B. erst „7 orange“, dann „7 weiß“)
- Rechenaufgaben einbauen, die als Ergebnis eines der neun Zahlenpaare ergeben (Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division; z. B. $6 \text{ mal } 4 = 24$, $50 \text{ minus } 7 = 43$)

► Kommentar

Komplexität steuern

„Zur Gewöhnung mit einer Farbe beginnen und den Reaktionsdruck erhöhen, indem die Zahlen in immer schnellerer Folge gerufen werden. Dabei sollte der Trainer die Anforderungen an Wahrnehmung, Reaktion und Aktionsschnelligkeit nach und nach gezielt erhöhen. Halbhoch und unten befestigte Zahlen soll der Torwart mit dem Fuß berühren.“



Organisation und Ablauf

Zwei Bänke im Abstand von drei Metern (Torbreite) vor dem Tor aufstellen und die Zahlen von 1 bis 6 den Bankenden und der Bankmitte zuordnen. Ein Torwart positioniert sich in der Startposition zentral zwischen den Bänken (s. Abb. 1) und agiert auf Zuruf vom Trainer (z. B. „6“) aus der Grundstellung zum entsprechenden Bankabschnitt und zurück (s. Bild 1).

Erweiterung 1

Der Torhüter führt nach Zuruf einer Zahl jeweils eine entsprechende torwartspezifische Abwehrbewegung aus.

- 2 und 5 = Abwehrbewegung flach
- 1 und 6 = mit kleinen schnellen Schritten vorwärtslaufen und dann eine Abwehrbewegung flach ausführen (s. Bild 2)
- 3 und 4 = mit kleinen schnellen Schritten rückwärtslaufen und dann eine Abwehrbewegung flach ausführen

Erweiterung 2

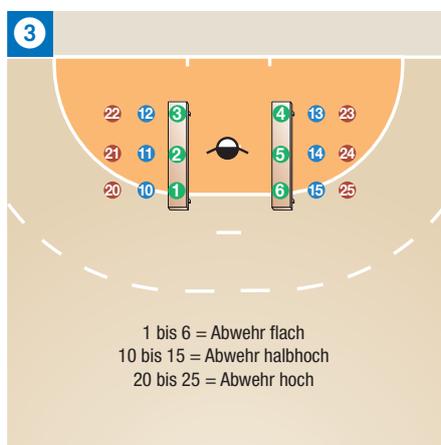
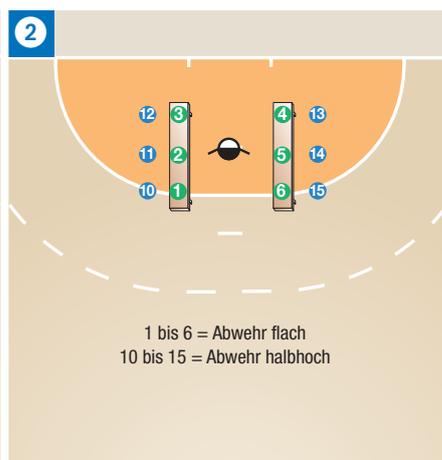
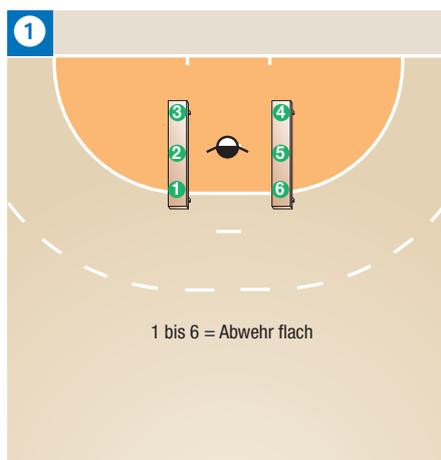
Neben den Zahlen 1 bis 6 (Abwehr flach) werden den Bankabschnitten die Zahlen 10 bis 15 (Abwehr halbhoch) zugeordnet (s. Abb. 2; Bild 3). Der Torhüter muss zusätzlich zur Bewegungsrichtung die Art der Abwehr unterscheiden.

Erweiterung 3

Zusätzlich zu den Zahlen 1 bis 6 (Abwehr flach) und 10 bis 15 (Abwehr halbhoch) werden den Bankabschnitten die Zahlen 20 bis 25 (Abwehr hoch) zugeordnet (s. Abb. 3; Bild 4).

Steuerung

Die Torhüter benötigen ausreichend Pausen zwischen den Durchgängen (Übungsdauer maximal 20 bis 30 Sekunden), weil sie kognitiv besonders gefordert werden.

**▶ Kommentar****Kopfarbeit und Technik**

„Sich 18 Zahlen mit unterschiedlich zugeordneten Bewegungsabläufen zu merken und diese umzusetzen, erfordert höchste Konzentration. Zugleich ist auf eine technisch korrekte Ausführung der torwartspezifischen Bewegungen zu achten.“



handballtraining FOKUS

ist eine 2014 begründete Broschüren-Reihe aus dem Handball-Fachverlag schlechthin. „ht FOKUS“ ergänzt die *handballtraining*-Medienpalette für Trainer und Übungsleiter und widmet sich zentralen Themen der Sportart.

Handball-Torhüter sind hochspezialisierte Individualisten, die nicht selten Spiele entscheiden. Im Training führen sie allerdings häufig ein Schattendasein. Dieser Band entstand unter Federführung von ht-Redaktionsmitglied Renate Schubert in Teamarbeit mit den erfahrenen Torwarttrainern Olaf Grintz, Norbert Potthoff und Marco Stange. Er ist eine Fundgrube für Trainer, denen Ausbildung und Vervollkommnung ihrer Torwarte am Herzen liegen.

Mit gezielten Übungen zum Aufwärmen, zu Koordination und Stabilisierung, Wahrnehmung und Reaktion, aber auch zu Technik, Taktik und Tempospiel bietet dieser Band kreative und motivierende Trainingsideen für Torwarte aller Leistungs- und Altersklassen.

Diverse Hilfsmittel sorgen dafür, dass beim Üben keine Langeweile aufkommt.

