

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung

- Ziele des Trainings
- Jahresplanung
- Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte
- Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

2. Spezielle Vorbereitung von Torhütertraining

3. Trainingseinheiten

4. Effektives Einwerfen der Torhüter

5. Anmerkungen des Autors

Weitere Bücher des Verlags

Impressum

1. Auflage (12.10.2019)

Verlag: DV Concept

Autoren, Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

Lektorat: Nina-Maria Nahlenz

ISBN: 978-3-95641-251-6

Diese Publikation ist im Katalog der **Deutschen Nationalbibliothek** gelistet, bibliografische Daten können unter <http://dnb.de> aufgerufen werden.

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Verlags.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

Halten von tiefen Bällen (TE 435) (★★★)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt auf dem Training mit den Torhütern und hier speziell auf dem Halten von tiefen Bällen. Die Übungen können auch für weitere Wurfvarianten verwendet werden. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel folgt eine Laufkoordinationsübung, die Beinarbeit mit Passen und Fangen kombiniert. In den drei folgenden Torhüterübungen wird zuerst eine koordinative Aufgabe ausgeführt, bevor zwei tiefe Würfe erfolgen. Als Zwischenübung werden Vorwärtsrollen mit Ball ausgeführt. Die Trainingseinheit ist für vier Torhüter konzipiert und es sollten vier Werfer anwesend sein.

Hohe und halbhohe Bälle mit den Füßen halten (TE 423) (★★★★)

Diese Trainingseinheit befasst sich mit der Haltetechnik der Torhüter bei halbhohen und hohen Bällen. Eine gute Beweglichkeit ist Voraussetzung dafür. Nach der Erwärmung folgt eine Übung, in der die Grundbewegungen der Torhüter mit der Koordinationsleiter verbunden werden. In der Ballgewöhnung führen die Torhüter kurze koordinative Übungen aus und passen mittellange Bälle zu den Spielern. Dann absolvieren die Torhüter auf einer Wackelmatte Grundbewegungen schnell hintereinander. In der nächsten Übung kommt das Halten von Würfen hinzu. In den folgenden Wurfserien wird zuerst von außen das Abwehren von hohen Bällen geübt und anschließend erfolgt eine 3er-Wurfserie, mit abschließendem Halten des tiefen Balls.

Einleiten des Gegenstoßes durch den Torhüter (TE 374) (★★★)

Das Einleiten des Gegenstoßes durch den Torhüter ist Hauptbestandteil dieser Trainingseinheit. Nach der Erwärmung und einem Spiel werden in der Ballgewöhnung Pässe mit koordinativen Übungen kombiniert. Das Torhüter-Einwerfen beinhaltet Wurfserien für den Torhüter und Gegenstoßeinleitung. In zwei Angriffsübungen erfolgt die Gegenstoßeinleitung nach Vorübungen, bevor in einer Kleingruppenübung schnell von Abwehr auf Angriff umgeschaltet werden muss. Ein Spiel mit Überzahlgegenstößen rundet die Trainingseinheit ab.

Torwarttraining mit hohen und tiefen Wurfserien sowie Würfen von Außen (TE 263) (★★★★★)

Das Ziel dieser Trainingseinheit liegt im Training für die Torhüter. Der Schwerpunkt liegt in hoch und tief geworfenen Bällen mit zusätzlicher Belastung durch ein Deuserband sowie einer Haltevariante bei Würfen von Außen. Nach der Erwärmung mit einer Laufkoordinationsübung und langen Pässen folgt das Torhüter-Einwerfen. Drei Wurfserien üben dann das Halten von hoch und tief geworfenen Bällen und von Würfen von den Außenpositionen. Ein Wurfwettkampf auf verschiedene Ziele rundet diese Trainingseinheit ab.

Intensives Torhütertraining mit Wurfserien und Kontereinleitung

(TE 293) (★★★★★)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Training für die Torhüter mit Wurfserien und der Einleitung des langen Balls in den Konter. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel folgen verschiedene Übungen für die Torhüter, die im Wechsel Wurfserien mit Zusatzaufgaben und Einleiten der Konterbewegung beinhalten.

Sowie weitere 10 Einzelübungen (Effektives Einwerfen der Torhüter)

Anforderungen der Trainingseinheiten:



- ★ Einfache Anforderung (alle Jugend–Aktivenmannschaften)
- ★★ Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)
- ★★★ Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)
- ★★★★ Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)