

Trainertipp



Torhütertraining

Beachtet man einige Trainingsgrundsätze, kann jedes Mannschaftstraining zu einem Torhütertraining werden. Mit gezielten Aufgaben und Hinweisen, werden die Torhüter bewusst trainiert und gecoacht.

Technisches Konzept

- **Grundposition:** Die Grundposition muss bequem und flexibel sein. Weiter sollte der Körper eine möglichst grosse Abwehrfläche bilden und damit soviel wie möglich vom Tor abdecken.
- **Ballorientierung:** Der Torhüter muss seine Abwehrfläche in jeder Spielsituation nach dem Ball ausrichten und nicht nach dem Spieler.
- **Winkelverkürzen:** Der Torhüter verschiebt sich von der Torlinie aus dem angreifenden Spieler entgegen und verringert damit die Einschussmöglichkeiten für den Schützen.
- **Positionswechsel:** Der Torhüter verschiebt sich laufend, damit er sich immer in einer optimalen Position zum Ball befindet (Grundposition, Ballorientierung und Winkelverkürzen)

Umsetzung im Training

Das schwierigste für den Torhüter in einem Spiel ist, immer die richtige Position einzunehmen. Das heisst, der Torhüter ist immer in Bewegung und geht mit dem Spiel mit. Leider ist dies im Training nicht immer der Fall weil sich die Torhüter oft in einer optimalen Position für den Abschluss „einrichten“ und in dieser verharren. Genau hier sollte der Trainer Einfluss nehmen und vom Torhüter verlangen, dass er immer den ganzen Bewegungsablauf (Bsp. Verschiebung bei den Zuspielen, Winkelverkürzen...) trainiert.

In einzelnen Übungen sollte der Trainer Schwerpunkte setzen. Ist es eine Übung, bei welcher der Torhüter vor allem an der Grundposition (möglichst grosse Abwehrfläche), an der Ballorientierung (wie verhalte ich mich, wenn der Ball hinter dem Tor ist?), am Winkelverkürzen (dem Spieler entgegen gehen) oder dem Positionswechsel (schnell verschieben ohne Handunterstützung) arbeiten soll? Der Trainer soll versuchen, dem Torhüter im geforderten Bereich eine Rückmeldung zu geben. *Warum ist der Ball im Tor gelandet?*

- Ist die Abwehrfläche zu klein? Die Arm- oder Beinposition falsch? → *Grundposition*
- Steht der Goalie nicht frontal zum Ball (optimale Abwehrfläche)? → *Ballorientierung*
- Kann der Torhüter zu wenig vom Tor abdecken? → *Winkelverkürzen*
- Ist der Torhüter noch nicht auf der richtigen Abwehrposition? → *Positionswechsel*

Torhütertechnik

Torhübertechniken sind zu einem gewissen Teil individuell und je nach Veranlagung/ Voraussetzung unterschiedlich. Es macht trotzdem Sinn, eine gute Basistechnik zu erlernen. Der Trainer sollte daher Einfluss auf die Entwicklung des Torhüters nehmen.

Der Trainer braucht keine Torhüter-Erfahrung um dem Goalie eine Rückmeldung zu geben! Nur schon das Feedback der Trainersicht (Aussenansicht) hilft dem Torhüter weiter!

Grundposition

Armposition

Der Torhüter sollte selber herausfinden, wie für ihn eine optimale Armposition aussieht. Einige Goalies haben eine schnellere Armbewegung von oben nach unten und andere umgekehrt. Wichtig ist, dass man zur Abwehr neben den Handflächen sowohl die Unter- wie auch die Oberarme einsetzen kann.

Beinarbeit

Die Beinabwehr ist eine Art Pendelbewegung, wobei das entstehende Loch mit dem Gegenbein abgedeckt wird.



Übungen

Gegensatzerfahrung Armposition

Bei einer Abschlussübung versucht der Torhüter zuerst eine Ausgangsposition mit einer sehr hohen Armposition (Daumen berühren den Helm) und danach einer sehr tiefen (kleiner Finger berühren die Oberschenkel) Armposition einzunehmen.

Bei einer dritten Serie wählt er eine für ihn optimale Ausgangsstellung!

Was fällt auf? Was funktioniert besser?

Beinarbeit

Innerhalb einer Abschlussübung dürfen die Spieler nur tief auf das Tor schießen.

Der Torhüter wehrt die Schüsse mit den Beinen ab.

Kann er die Beinarbeit ohne Handunterstützung ausführen?

Kann er die Balance in der Grundposition halten?

Ablenkung

Versuche den Torhüter während einer Schusserie abzulenken.

Wie gut sind die Abwehrbewegungen des Torhüters automatisiert? Kann er während einer Übung ein Lied pfeifen, Gedicht aufsagen, Rechnungen lösen...?

Ballorientierung

Grundposition

Um die Grundposition bei der Abwehr optimal einzusetzen, muss sich der Torhüter möglichst frontal nach dem Ball ausrichten. Die Position des Spielers kann bei der Ballabgabe bis zu einem Meter vom Ball weg sein und ist daher nicht auf der direkten Schusslinie. Er steht in einem anderen Winkel zum Tor als der Ball.

Spiel hinter dem Tor

Ist der Ball hinter der Grundlinie, verfolgt der Torhüter das Spiel nur durch das Drehen des Kopfes, ohne den Körper mitzudrehen. Damit ist er bei einem überraschenden Pass vor das Tor sofort zu einer Abwehr bereit.



Übungen

Körperabwehr

Dem Torhüter werden die Arme vor dem Körper zusammengebunden (Bsp. mit einem Spielbündel). Er versucht die Bälle ohne den Einsatz der Hände, lediglich mit dem Körper und dem Helm anzuwehren.

Achtung: Schussstärke anpassen!

Abschlüsse aus verschiedenen Positionen

Mitte – Links – Rechtst...

Verschiedenen Distanzen (Weitschuss, kurze Abschlüsse) und Arten (Schuss, Dribbling, mit Abpraller).

Hinter dem Tor

Ein Spieler passt den Ball von hinter dem Tor in den Slot zu einem Mitspieler.

Welche Position soll der Torhüter einnehmen? Kann er mit dem Arm schon den Pass unterbinden? Wie behält er die Übersicht?

Winkelverkürzen

Kommt der Torhüter einige Schritte aus dem Tor, kann er den Einschusswinkel, beziehungsweise die Einschussmöglichkeiten der Spieler erheblich verringern und somit eine grössere Fläche des Tores abdecken.

Schnurr als Hilfsmittel

Der Trainer knüpft zwei Enden einer Schnurr (4-6m) an die beiden Torpfosten, fasst sie in der Mitte und bewegt sich vom Tor weg ins Spielfeld. Damit erkennt man die Fläche (Einschussmöglichkeiten des Spielers), welche verteidigt werden muss.



Übungen

Winkel korrigieren

Der Spieler/Trainer reiht einige Bälle auf der Linie des Torraums auf. Bevor er einen Ball aufs Tor schießt, lässt er den Torhüter eine korrekte Position einnehmen. Die Abwehrposition kann auch kontrolliert werden, in dem man sich auf den Boden legt und sie aus der Ballperspektive überprüft

Seitliche Abschlüsse

Zwei Gruppen schießen abwechselungsweise von der Seite aufs Tor. Der Goalie versucht möglichst schnell eine optimale Position einzunehmen und danach den Winkel zu verkürzen.
Evt. mit Hilfsmarkierungen (Pylonen, Klebband am Boden...) arbeiten.

Weitere Informationen zum Torhütertraining:

Torhüter sind anders... Anforderungen und Training des Unihockeytorhüters.

Erhältlich im Swiss Unihockey-Shop für SFR. 20.- / 90 Seiten und ca. 60 Übungen
(www.swissunihockey.ch, info@swissunihockey.ch, Tel. 031 330 24 44)

Positionswechsel

Handunterstützung

Das Aufstehen und Wechseln der Position sollte wenn möglich immer ohne Handunterstützung erfolgen. Die Hände bleiben dadurch für Abwehrmassnahmen bereit.

Slide-Abwehr

Mit der Slide-Abwehr (liegende Position) können flach geschossene Bälle abgewehrt werden. Aus dieser Position kann jedoch kaum auf eine Nachschussituation reagieren werden, daher wird sie nur als letzte Möglichkeit angewendet.



Übungen

Bogenlauf

Ein Spieler läuft mit Ball in einem grossen Bogen vors Tor. Der Torhüter ist immer für die Abwehr bereit und folgt dem Spieler in einer optimalen Abwehrhaltung. Der Spieler bestimmt selber, wann er aufs Tor schiessen möchte.

Passfolge

Drei Spieler stehen (mit genügend Abstand) vor dem Tor und Spielen sich einen Ball zu. Der Torhüter folgt immer dem Ball. Die Spieler entscheiden selber, wer von wo auf s Tor schiesst.

Slide-Abwehr

Nach einem Abschluss muss der Torhüter möglichst schnell die Seite wechseln und kann nur noch mit einer Slid-Abwehr auf einen flach geschossenen Ball von der anderen Seite reagieren.