

Inhalt

5	Prolog
7	Die Kunst des Fußballs
12	Der Torwart in Aktion
14	Die Zielverteidigung
19	Die sieben Prinzipien der Meister
22	Prinzip 1: Optimale Position und Distanz
25	Achtung: Optimieren heißt nicht maximieren!
26	Prinzip 2: Balance
26	Schüsse und Kopfbälle aus kurzer Distanz
29	Die 1:1 Situation
30	Der Schuss aus kurzer Distanz nach Zuspiel von der Seite
31	Der direkte Freistoss – die große Falle der Spekulation
32	Prinzip 3: Rechtzeitig fertig
35	Prinzip 4: Richtiger Beginn
38	Prinzip 5: Schnell aktiv zum Ball
38	Die unbewusste Passivität
41	Die seitliche Rotation
43	Mission Impossible
45	Prinzip 6: Furchtlosigkeit
47	Das Torwarttalent
48	Prinzip 7: Kontrollierter Fokus
51	Der Zusatzfaktor Fans
55	Der „Flow“-Zustand

57	Die Raumverteidigung
62	Die doppelte Gefahr
68	Die Eröffnung des Spiels
74	Fehlende Effizienz
76	Der Körper des Jägers
79	Die Komponenten des Körpers
81	Die Falle der Sportwissenschaft
85	Die falsche Gewichtung der Körpergröße
87	Der Geist des Torhüters
91	Souveränität
93	Leistungsgrenzen und individuelle Ziele
95	Der Querulant
97	Der kindliche Leader
98	Das Lehren der Torwartkunst
100	Die Kunst des richtigen Trainings
104	Die richtige Belastung
106	Das richtige Einstiegsalter
109	Das Training der sieben Prinzipien der Meister
131	Das Training der Raumverteidigung
134	Das Training der Spieleröffnung
136	Das Training des Körpers
143	Der Umgang mit Formkrisen
146	Die richtige individuelle Technik
150	Epilog

5. Die sieben Prinzipien der Meister

Wenn wir die tägliche Arbeit mit Torhütern genauer betrachten, werden wir deutlich erkennen, dass es unmöglich ist, einen Spieler auf effektiv alles, was theoretisch im Wettspiel passieren kann, so vorzubereiten, indem man bereits im Training jede mögliche Situation simuliert, erklärt und die jeweils passende Lösung parat hält. Jedes Spiel ist anders, kein Angriff einer gegnerischen Mannschaft ist zweimal komplett identisch, jedes Mal unterscheidet sich die aktuelle Spielsituationen mehr oder weniger signifikant von allen vorangegangenen. Mal wird der Ball schneller geschlagen, mal mit mehr Spin, mal beeinträchtigt der Wind das Geschehen, mal ist das Niveau der gegnerischen Angreifer weitaus höher, dann wieder niedriger und manchmal schießt ein Angreifer ansatzlos. Dabei kann er den Ball mittels Volley, Innen- oder Außenseite, links oder rechts treffen. Man sieht deutlich, dass es unzählige Situationen gibt, die allesamt optimal vom Torhüter gelöst werden müssen.

Gerade deswegen ist es von enormer Tragweite, dass wir unsere Torhüter nicht mit Informationen zuschütten, sondern sie auf die wesentlichsten Knotenpunkte aufmerksam machen. Wir müssen ihnen nicht jede einzelne Situation und die dazu passende Lösung erklären. Anhand der unendlich vielen Angriffsmöglichkeiten seitens des Gegners müssen wir nach wenigen, aber klaren und nachvollziehbaren Regeln suchen, die jeder Torwart sofort umsetzen kann. Diese Regeln jedoch müssen in Fleisch und Blut übergehen. Sie müssen bewusst und vollständig ins routinemäßige Verhalten integriert werden und situationsbedingt innerhalb kürzester Zeit abrufbar sein. Nur dann, wenn ein Torhüter die Möglichkeit besitzt, sich auf wenige entscheidende Knotenpunkte zu konzentrieren, nur dann hat er auch den Kopf frei um sich auf die jeweilige, meist enorm komplexe Spielsituation tatsächlich einzustellen und dementsprechend optimal zu reagieren.

*„Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat,
die im Moment gefragt sind.“
Henry Ford*

Aus diesem Gesichtspunkt sind die sieben Prinzipien der Meister entstanden. ‚Gib dem Torwart ein kurzes aber klares Rezept, das er versteht, nachvollzieht und das ihm hilft, auch in der schwierigsten Situation eine Chance auf einen „big save“ zu wahren.‘

Zu Beginn wollen wir nun überblicksmäßig alle Prinzipien vollständig in ihrer Gesamtheit betrachten, bevor wir mit der detaillierten Auseinandersetzung jedes einzelnen Prinzips beginnen.

DIE SIEBEN PRINZIPIEN DER MEISTER

PRINZIP 1: OPTIMALE POSITION UND DISTANZ

„Finde stets die optimale Position und Distanz zwischen dem Angreifer und dir!“

PRINZIP 2: BALANCE

„Bleib immer im Gleichgewicht!“

PRINZIP 3: RECHTZEITIG FERTIG

„Sei optimal vorbereitet, sobald der Angreifer den Ball trifft!“

PRINZIP 4: RICHTIGER BEGINN

„Starte deine Abwehrreaktion stets mit dem richtigen Bein!“

PRINZIP 5: SCHNELL AKTIV ZUM BALL

„Bring deinen gesamten Körper auf kürzestem Wege zum Ball!“

PRINZIP 6: FURCHTLOSIGKEIT

„Hab keine Angst vor einem Zweikampf, einem Zusammenstoss oder einem Schuss aus kurzer Distanz!“

PRINZIP 7: KONTROLLIERTER FOKUS

„Akzeptiere sofort jede vorangegangene Aktion und richte bewusst deine gesamte Aufmerksamkeit auf die nächstfolgende Situation!“

Diese Prinzipien lassen sich auf alle Altersstufen, alle Leistungsklassen sowie alle Aufgaben im Bereich der Zielverteidigung übertragen. Sie haben sowohl für das Wettspiel als auch für alle Trainingsübungen mit technischem oder taktischem Schwerpunkt absolute Gültigkeit.

Wenn wir im Nachfolgenden nun die Prinzipien einzeln besprechen, werden diese jeweils mit ausgesuchten Spielsituationen in Relation gebracht. Aufgrund der Tatsache, dass es natürlich unendlich viele Möglichkeiten an Spielsituationen gibt, werden nur wenige Fallbeispiele aufgezeigt, wie sich das jeweilige Prinzip tatsächlich auf die Arbeit mit den Torhütern übertragen lässt. Des Weiteren werden im Kapitel ‚Das Lehren der Torwartkunst‘ für jedes Prinzip Trainingsbeispiele angefügt, die den praxisbezogenen Einstieg in die Thematik erleichtern sollen. Diese dienen wiederum nur als Musterbeispiel und können selbstverständlich verändert und unendlich erweitert werden. Hierbei sind der Fantasie des Torwarttrainers keinerlei Grenzen gesetzt.

PRINZIP 1: OPIMALE POSITION UND DISTANZ

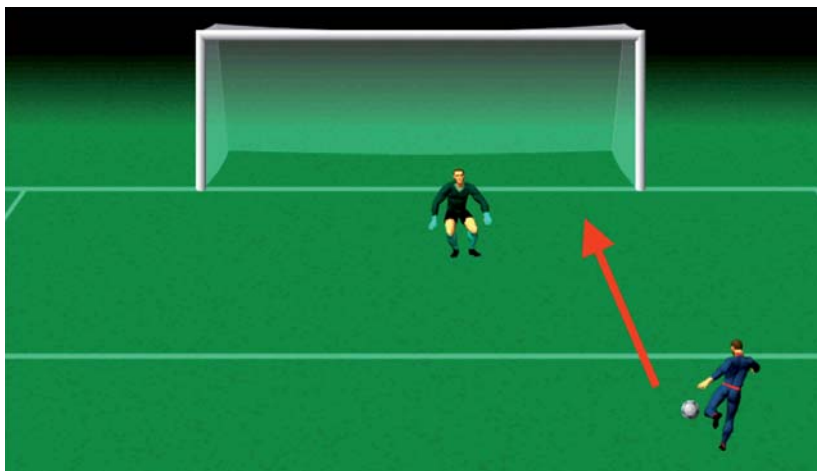
„Finde stets die optimale Position und Distanz zwischen dem Angreifer und dir!“

Ist der Torhüter mit einem Torschuss, einem Kopfball oder einer 1:1-Situation konfrontiert, ist es zunächst notwendig, die perfekte Position und die optimale Distanz zwischen Angreifer und ihm selbst herzustellen. Ohne Berücksichtigung des ersten Prinzips befindet sich der Torhüter bereits vor dem eigentlichen Eingreifen bzw. Abwehren des Balles mit großer Wahrscheinlichkeit auf der Verliererstrasse.

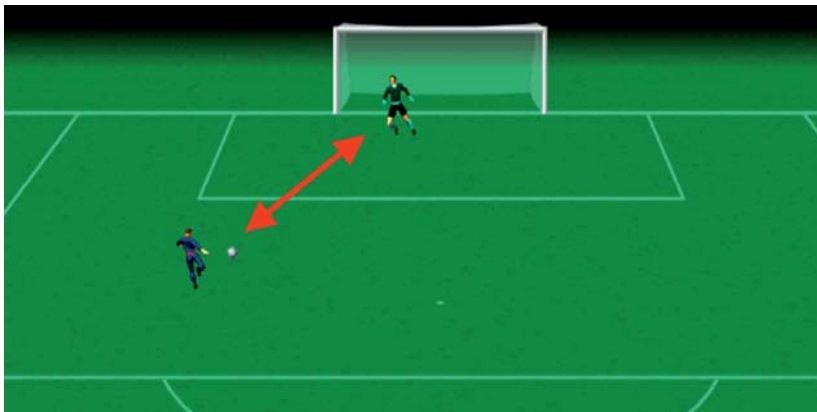
“Erfolgreiches Torhüterspiel bedeutet zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Position zu sein”
Alex Welsh

Daraus wird klar ersichtlich, dass sich zahlreiche Problemstellungen während eines Spiels aus Sicht des Torhüters aus einer unpassenden Positionierung in Bezug auf den Angreifer und die jeweilige Situation ergeben. Folgende ausgesuchte Beispiele werden daher angeführt:

Schuss aufs Tor: Der Torhüter öffnet das kurze Eck anstatt es abzudecken.



1:1 Situation Torhüter – Angreifer: Der Torhüter übt zu wenig Druck auf den Gegner aus. Er wartet zu lange und kommt zu wenig entgegen.



Aufgrund der Tatsache, dass in der 1:1-Situation der Angreifer meist unter zeitlichem und räumlichem Druck steht, ist es unabdingbar, diesen Druck von Seiten des Torhüters noch zusätzlich zu erhöhen. Die Distanz zwischen Spieler und Torhüter soll so weit als möglich verringert werden. Und zwar jedes Mal dann, wenn der Spieler den Ball nicht zu hundert Prozent kontrolliert. Je näher der Torwart zum Spieler kommt, desto „kleiner“ wird das Tor und desto kleiner wird die Möglichkeit für den Spieler tatsächlich zu treffen. Kurze Distanz bedeutet Druck für den Angreifer. Druck bedeutet Unsicherheit und dies bedeutet Vorteil für den Torhüter.

