

## Trainerschulung in Deggendorf am 17.9.2018

Referent: Roland Schreiner

Themen: Spieleröffnung (SE) und Pass in die Tiefe bzw. 1 gegen 1

### A. Praxis: Spieleröffnung: **Fuß/Hand** – **Technik/Taktik**

1. An- und Mitnahme -> Passen (Innenseite/Spann)	<u>Übung:</u> 3 Stangen, 2 TW passen sich den Ball durch die Stangen zu, 2 Torhüter erwarten die Spieleröffnung durch einen flachen Pass an den 16er-Ecken
2. An- und Mitnahme -> Flugball	<u>Übung:</u> 1 TW seitlich vor dem Tor, 1 TW spielt seitlich am 16er einen Rückpass, TWT steht mittig vor dem Tor am 16er und zeigt eine von drei Farben für die Eröffnung nach rechts, links oder über die Mitte (TW entscheidet dann selbst auf welche Seite er eröffnet).
3. An- und Mitnahme -> Flugball	<u>Übung:</u> 1 TW seitlich vor dem Tor, 1 TW spielt Rückpass und läuft ihn dann an. Erst mit wenig Druck und von Ball zu Ball den Druck erhöhen.
4. Hüftdrehstoßtechnik	<u>Übung:</u> Hüftdrehstoß ins Tor auf ein Ziel ausführen

### A. Praxis: Spieleröffnung: **Fuß/Hand** – **Technik/Taktik**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieleröffnung nach außen in Richtung Mittellinie</li> <li>- Spieleröffnung in die Mitte nur bei offener Stellung des anzuspielenden Feldspielers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieleröffnung über den Außenverteidiger nur bei klarer Spielsituation</li> <li>- Spieleröffnung nur mit sicherem Ball, kein Flugball aus der Drehung</li> </ul>
---	---

### A. Praxis: Spieleröffnung: **Fuß/Hand** – **Technik/Taktik**

5. Abwurftechnik	<u>Übung:</u> 2 Torhüter stehen sich in einem Abstand von 10 Metern gegenüber. Auch den schwächeren Arm trainieren. Nach einigen Wiederholungen den Abstand vergrößern.
6. Flanke -> Abwurf oder Hüftdrehstoß	<u>Übung:</u> Ein TW flankt von der Seite oder aus dem Halbfeld. TW fängt den Ball ab, läuft schnell in Richtung 16er und wirft zur anderen Seite ab.

### A. Praxis: Spieleröffnung: **Fuß/Hand** – **Technik/Taktik**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hand vor Fuß: Die SE mit der Hand ist wesentlich sicherer und genauer.</li> <li>- Bei SE in die Mitte Zone 1 sollte der Mitspieler eine offene Stellung haben und nicht mit dem Körper in Richtung des TW schauen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SE in unklarer Spielsituation eher lang als kurz.</li> <li>- SE ist auch abhängig vom Spielstand, der Spielminute und des Spielverlaufs.</li> </ul>
--	--

*B. Praxis: Pass in die Tiefe, Stellungsspiel bei Flanken, 1 gegen 1 – Technik/Taktik*

7. 1 gegen 1-Technik	<u>Übung:</u> vom 5er-Eck wird der Ball einmal vorgelegt und mit dem 2. Kontakt abgeschlossen.
----------------------	--

8. 1 gegen 1-Technik in der Bewegung	<u>Übung:</u> TW steht im Tor und rollt den Ball flach auf 2. TW, welcher knapp außerhalb des 16ers steht. Frontale und seitliche Angriffe auf 5m-Tor. Der TW versucht möglichst schnell den Abstand zu verkürzen, rechtzeitig zu Stehen und den optimalen Abstand (3 Meter) einzuhalten. Der 2. TW hat zunächst 1/2. Pflichtkontakte, später keine Kontaktvorgabe mehr.
--------------------------------------	--

*B. Praxis: Pass in die Tiefe, Stellungsspiel bei Flanken, 1 gegen 1 – Technik/Taktik*

9. Flanken - Stellungsspiel	<u>Übung:</u> An der Seite von der Grundlinie bis ins Halbfeld sind Hütchen mit Zahlen aufgestellt. Der Trainer ruft eine Zahl und der Torwart muss dementsprechend sein Stellungsspiel anpassen.
-----------------------------	---

10. Pass in die Tiefe - Stellungsspiel	<u>Übung:</u> 2 Stangen als Abwehrspieler/Abseitslinie aufstellen. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiten Pass aus Nähe Mittellinie in Richtung Spielfeldmitte ca. 20-25 Meter vor das Tor spielen.</li> <li>- Pass aus Spielfeldmitte (25-30 Meter) seitlich in den 16er spielen.</li> </ul>
--	---

*C. Praxis: Pass in die Tiefe, Stellungsspiel bei Flanken, 1 gegen 1 – Technik/Taktik*

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stellungsspiel nur so weit vorne wählen, dass sich der Torwart dort auch sicher fühlt.</li> <li>- Der Torwart sollte sich beim Pass/bei der Flanke sofort nach vorne bewegen.</li> <li>- Erst nach 2-3 Schritten entscheidet er ob er durchzieht oder sich wieder zurückzieht.</li> <li>- Bei der 1 gegen 1-Technik sollte der Torwart immer auf den Füßen bleiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beim Ballkontakt des Angreifers sollte der Torwart stehen.</li> <li>- Der optimale Abstand beim 1 gegen 1 ist ca. 3 Meter zwischen Torwart und Angreifer.</li> <li>- Hier kann der Torwart beim Torschuss noch reagieren oder hat noch die Möglichkeit bei einem Ausspielversuch den Weg abzuschneiden bzw. den Angreifer nach außen abzurängen.</li> </ul>
---	--

## Trainerlehrgang am 17.9.18 in Deggendorf

erstellt von Roland Schreiner

Praxis: Technik: **Offensivtechniken**  
**Auswerfen und Ausrollen**  
**Spieleröffnung mit dem Fuß**

Praxis: Technik: **Offensivtechniken**

Sobald der Torwart in Ballbesitz gekommen ist, muss er den Ball wieder sicher ins Spiel bringen. Am besten natürlich mit einem Angriff der eigenen Mannschaft. Wie er dies macht, hängt ab von der Spielsituation, dem Spielstand und der Spielzeit. Er kann den Ball wieder ins Spiel bringen, indem er ihn einwirft, einrollt oder aus den Händen bzw. vom Boden schießt.

Dabei sollte sich der TW drei Fragen stellen zur Spielfortsetzung:

1. Spieltempo: Mache ich das Spiel schnell oder langsam?
2. Anspielzone: Wohin spiele ich am Sinnvollsten? Wer ist meine Anspielstation und in welche Spielzone werde ich die Spielfortsetzung durchführen?
3. Technik und Schärfe: Wie bringe ich den Ball zum Mitspieler?

Die Universität Bochum hat über das Torhüterverhalten bei der Euro 2008 eine Studie erstellt. Im Folgenden wird daraus nur auf die Offensivaktionen eingegangen. Der Beobachtungsfokus lag dabei auf dem weiteren Ballbesitz der eigenen Mannschaft. Lange, hohe Pässe, sowie Abstöße und Freistöße konnten keine befriedigende Quote erreichen. Der Abschlag aus der Hand schnitt mit einer Ballverlustquote von 76% am schlechtesten ab. Demgegenüber hatten kurze, flache Pässe und Freistöße

mit 97% eine nahezu perfekte Erfolgsquote. Dies wurde allerdings noch von der Spielfortsetzung mit der Hand mit einer makellosen Quote übertroffen. Daraus lassen sich folgende drei Prinzipien für die Spielfortsetzung ableiten:

Prioritäten zur Spielfortsetzung des Torhüters	
	<b>Hand vor Fuß!</b> <b>Kurz vor lang!</b> <b>Flach vor hoch!</b>

Kriterien für die rasche Entscheidung des Torhüters bei der Spieleröffnung:

- Anspiele ins Zentrum dürfen nur in den Fuß erfolgen
- Anspiele auf Außen sollen nur in Spielrichtung erfolgen
- Anspiele sollen meist gegen die gegnerische Laufrichtung erfolgen (z.B. gegnerischer Angriff lief über links, Abwurf erfolgt nach rechts)
- Kommunikation zum Passnehmer muss durch den TW aufgenommen werden (z.B. Hintermann, Dreh, linke/rechte Schulter...)
- Anspiele müssen mit der nötigen Schärfe erfolgen

## Wurftechniken

### Methodischer Aufbau:

Diese Übungen können für alle beschriebenen Wurftechniken eingesetzt werden. Es ist darauf zu achten, dass die Stellung und der Abstand zum Mitspieler bzw. Gegner immer angepasst wird.

1. Den Ball auf einen Fangzaun hinter dem Tor werfen/rollen (oder eine andere größere Fläche).
2. Den Ball in ein Tor (evtl. Jugendtor) werfen/rollen (kleinere Fläche).
3. Den Ball zwischen zwei Pfosten im Abstand von 3 bis 5 Metern durchwerfen/rollen.
4. Den Ball zu einem Spieler werfen/rollen, so dass der Ball sofort spielbar ist. Spieler steht still.
- 4.a Wie vorher, nur bewegt sich der Spieler nun.
5. Mehrere Spieler laufen sich frei und fordern den Ball. Der TW entscheidet zu wem der Ball geht.
6. TW spielt den Mitspieler unterschiedlich an, z.B. auf den Körper des Spielers, in die Laufrichtung des Spielers oder in einen Raum, den der Spieler im Lauf erreichen kann.
7. Wie Übung 6, aber jetzt mit Gegenspielern, welche sich in den Raum stellen.
8. Wie Übung 7, aber jetzt mit Gegenspielern, die sich zu den Mitspielern stellen.
9. Wie Übung 8, aber ein Gegner direkt vor dem TW, an welchem dieser erst vorbei muss um einen seiner Mitspieler zu erreichen.

## Ausrollen

### Technischer Ablauf:

1. Der Ball wird mit beiden Händen an der Seite der "Rollhand" rückwärts geführt. Hierbei befindet sich die "Rollhand" hinter und die andere Hand vor dem Ball
2. Ausfallschritt mit dem ballfernen Bein in Rollrichtung bei gleichzeitiger Rückführung des Balles seitlich am Körper.
3. Die "Rollhand" geht möglichst weit nach hinten. Der Ball wird zwischen Hand und Unterarm festgeklemmt. Das Knie des ballfernen Beines stark beugen und der Oberkörper wird nach vorne gebeugt.
4. Die "Rollhand" geht nach vorne (unten).
5. Der Ball berührt den Boden während die Hand noch am Ball bleibt (damit dieser nicht springt)
6. Die Hand begleitet den Ball möglichst lange und schwingt mit.
7. Während der Abrollaktion verlagert sich der Körperschwerpunkt vom hinteren auf das vordere Bein.

### Häufige Fehler:

- Der Ball wird zu früh oder zu spät losgelassen, so dass er aufspringt und für den Mitspieler schwerer unter Kontrolle zu bringen ist.
- Der TW geht nicht ausreichend in die Knie, der Ball wird aus Hüfthöhe geworfen, so dass der Ball wieder hochspringen kann
- Der Ball wird nicht lange genug begleitet, die Bewegung wird abrupt abgebrochen, so dass die Ballgeschwindigkeit abnimmt und das Ziel nicht erreicht wird.
- Keine Schrittbewegung des ballfernen Beins in Rollrichtung (Ball wird aus dem Lauf geworfen)

### Methodischer Aufbau:

- Da die Bewegung beim Abrollen des Balles eine relativ einfache Torwarttechnik ist, wird diese Bewegung nur in zwei Teile gegliedert:

1. Übung ohne Ball: Setzen des Ausfallschritts mit starker Beugung des Knies und nach vorne führen der Hand knapp über dem Boden.
2. Kombination von 1. mit Rollen des Balles zum Mitspieler.

Wenn die Technik beherrscht wird, könnte man diese als Spielfortsetzung mit einer anderen TW-Technik kombinieren, z.B. Abfangen eines hohen Balles mit anschließendem Abrollen zum Mitspieler oder in ein kleines Tor, um den Präzisionsdruck zu erhöhen.

## Auswerfen

### Technischer Ablauf:

1. Der Ball wird mit beiden Händen aus der Position vor dem Körper an der Seite des Wurfarms nach hinten geführt. Kopf und Oberkörper drehen sich mit nach hinten.
2. Der Ball wird zwischen Hand und Unterarm geklemmt und möglichst weit nach hinten gebracht. Gleichzeitig bewegt sich das ballferne Bein nach vorne. Es folgt mit dem anderen Bein ein Kreuz- oder Nachstellschritt.
3. Der andere Arm wird mit der Schulterdrehung wieder nach vorne geführt, um die Schwungbewegung des Wurfarms zu unterstützen.
4. Die Wurfhand kommt schnellkräftig nach vorne und der Oberkörper "öffnet" sich, gleichzeitig erfolgt mit dem ballfernen Bein ein Stemmschritt. Der Arm wird möglichst nahe am Kopf vorbei geführt.
5. Um einen vollständigen Kontakt mit dem Ball zu haben, sollte die Hand möglichst lange hinter (auf dem Ball bleiben).
6. Der Ball wird möglichst lange begleitet, bevor er losgelassen wird.
7. Die Bewegung wird nach dem Loslassen des Ball zu Ende geführt (hinteres Bein in Wurfrichtung nachführen).

### Häufige Fehler:

- Frontaler anstatt seitlicher Stand zur Wurfrichtung.
- Das falsche (ballnahe) Bein ist beim Abwurf vorne.
- Der Oberkörper ist zur Seite geneigt.
- Die Wurfhand ist unzureichend hinter dem Ball, so dass der Ball aus den Fingern gleitet
- Der Ball wird zu früh oder zu spät losgelassen.
- Der Ball wird zu hoch oder zu flach abgeworfen.

### Methodischer Aufbau:

1. Die Übung wird im Stand durchgeführt. Der Abstand zwischen den Torhütern beträgt ca. 10 Meter. Flache Flugbahn des Balles, Konzentration auf saubere Technik
2. wie 1. nur wird nun die Distanz erhöht (15-20 Meter)
3. Übung des 3-Schritt-Rhythmus mit dem Ball in der Hand, jedoch noch ohne Abwurf
- 3a. Ablauf für Rechtshänder:
  - Auftaktschritt mit dem linken Bein
  - Impulsschritt mit dem rechten Bein dabei den Wurfarm nach hinten führen und die Verwindung aufbauen.
  - Anschließend erfolgt der Stemmschritt mit dem linken Bein, wobei die Verwindung wieder aufgelöst wird.
4. Verbindung des 3-Schritt-Rhythmus mit dem Abwurf des Balles zu einem Mitspieler (Distanz: 15-20 Meter), flache Flugkurve, Arme eng am Kopf vorbeiführen
5. Steigerung der Ablaufgeschwindigkeit
6. Vergrößerung der Distanz (ca. 25-30 Meter)

Wenn die Technik beherrscht wird, könnte man diese als Spielfortsetzung mit einer anderen TW-Technik kombinieren, z.B. Abfangen eines hohen Balles mit anschließendem Auswerfen zum Mitspieler oder in ein kleines Tor, um den Präzisionsdruck zu erhöhen.

## **Spieleröffnung mit dem Fuß**

Zu unterscheiden sind bei der Spieleröffnung mit dem Fuß drei Möglichkeiten:

1. Ballan- und mitnahme
2. Flugball bzw. flacher Ball zum Mitspieler
3. Hüftdrehstoß

### 1. Ballan- und mitnahme

Technischer Ablauf:

1. Das ballannahmende Bein wird dem Ball entgegengeführt, um im Moment der Ballberührung mit dem Unterschenkel elastisch und dämpfend zurückzuweichen. Die Fußspitze wird angezogen, sodass der Ball nicht über den Fuß rollen oder hoch wegspringen kann.
2. So wie das ballannahmende Bein, soll auch der Körper in Richtung des Balls gehen (aktive Bewegung).
3. Mit dem ersten Kontakt soll der Ball die gewünschte Bewegungsrichtung erhalten und möglichst sofort wieder spielbereit sein.

Häufige Fehler:

- TW nimmt den Ball unsauber mit, der Ball springt zu weit vom Fuß
- TW geht nicht in den Ball mit dem Körper sondern hält nur starr den Fuß hin
- Der TW nimmt den Ball mit dem falschen Fuß mit
- Der TW nimmt den Ball zur falschen Seite mit
- Der Ball wird "todgestoppt" und der TW braucht dadurch zu lange mit dem Weiterspielen

Methodischer Aufbau:

1. Der TW nimmt den Ball im Stand mit der Innenseite in eine Richtung mit.
2. Der TW nimmt den Ball in der Bewegung in eine Richtung mit.
3. Ein wichtiges Element ist das sogenannte „Lenken“ des Balles in eine Richtung, sowie die Verwertung. Der TW soll lernen, den Ball bereits während der Annahme in eine bestimmte Richtung zu lenken um das Spiel dadurch zu beschleunigen. Hierzu zeigt der TW-Trainer dem TW kurz vor der Ballannahme durch Armzeichen, in welcher Richtung er den Ball mitnehmen soll.
4. Zu Üben ist dabei auch immer wieder das Dropkick-Stoppen, da gerade hohe Bälle schwer zu verwerten sind. Der TW erkennt nach einigen Versuchen, wie wichtig es ist springende Bälle flach zu machen, um anschließend sauber fussballspielen zu können.
5. Ballan- und mitnahmen können dabei auch in Wettkampfübungen sehr gut integriert werden. Somit erhöht man einerseits die Druckbedingungen (Anlaufen des TW durch einen Mitspieler) und verbessert andererseits die Geschwindigkeit einer bereits sauberen Technik. Noch dazu können und sollten diese Techniken z.B. ins Koordinations- und Schnelligkeitstraining eingebaut werden.

### 2. Flugball bzw. flacher Ball zum Mitspieler

Technischer Ablauf (Flugball):

1. Der Anlauf erfolgt von schräg hinten.
2. Das Standbein befindet sich beim Ballkontakt neben oder knapp hinter dem Ball.
3. Der Torwart soll sich bei einem Schuß mit rechts mit dem Standbein und dem Oberkörper leicht nach links legen.
4. Das Becken befindet sich weit vorne und der Oberkörper geht nach hinten um Körperspannung aufbauen zu können.
5. Der Fuß des Schußbeins zeigt in Richtung des Bodens und etwas nach außen um den Ball mit dem Spann zu treffen.
6. Der Ball soll im Zentrum getroffen werden.
7. Die Arme sorgen für eine ausgleichende Bewegung, so dass der Körper im Gleichgewicht bleibt.
8. Das Schußbein soll nach vorne ausgeschwungen werden.
9. Flugbälle müssen immer mit beiden Beinen trainiert werden.

Häufige Fehler:

- Das Standbein befindet sich zu weit hinter oder sogar vor dem Ball.

- Der Ball wird frontal angelaufen.
- Die Ausholbewegung ist zu kurz.
- Der TW neigt sein Standbein und den Oberkörper nicht zur Seite.
- Der Fuß des Schußbeins zeigt in Richtung des Balles und dieser wird nur mit den Zehen getroffen.
- Das Schußbein schwingt nicht aus.
- Der Ball wird zu seitlich bzw. mit dem Innenrist getroffen.

### Methodischer Aufbau:

1. Flugball mit einem Schritt Anlauf (gut geeignet sind hier das Tor oder ein Fangzaun, um eine möglichst hohe Wiederholungszahl zu gewährleisten) bei einem ruhenden Ball.
2. Flugball mit mehreren Schritten Anlauf bei einem ruhenden Ball.
3. Flugball mit einem vollständigem Anlauf bei einem ruhenden Ball.
4. Flugball nachdem sich der TW den Ball selbst vorgelegt hat.
5. Flugball auf einen stehenden Mitspieler oder in ein vorgegebenes Viereck, welches zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades immer kleiner gemacht werden kann.
6. Flugball auf einen sich anbietenden Mitspieler (in den Lauf).
7. Flugball spielen nach einer Ballan- und mitnahme (ohne Gegnerdruck)
8. Flugball spielen nach einer Ballan- und mitnahme in Verbindung mit einer Life-Kinetik-Übung.
9. Flugball spielen nach einer Ballan- und mitnahme (mit Gegnerdruck)

### 3. Hüftdrehstoß

#### Technischer Ablauf:

1. Vor dem Abschlag sollte immer eine kurze Konzentrationsphase erfolgen und der TW muss zur Ausführung der Technik stehen.
2. Der TW steht mit dem Körper in Richtung der Schußrichtung.
3. Der TW hält den Ball in der Hand des gestreckten Arms vor dem Körper (Standbeinarm = Wurfarm)
4. Auftaktschritt erfolgt mit dem Standbein (d.h. es wird nur ein Schritt gemacht)
5. Leichter Ballwurf (nicht über Kopfhöhe) in Richtung des Schußbeines.
6. Der Oberkörper wird leicht zur Seite geneigt. Der Standfuß schaut in Schußrichtung.
7. Beginn der Schußbewegung mit einem lockeren waagrechten Scherenschlag.
8. Die Augen fixieren den Ball.
9. Der Ball soll in der unteren Hälfte getroffen und über den Außenspann abgerutscht werden lassen.
10. Der Ball soll einen leichten Unterschnitt und eine möglichst flache Flugbahn haben.

#### Häufige Fehler:

- Die Technik wird aus dem Lauf heraus ausgeführt.
- Der Ball wird zu hoch geworfen (über Kopfhöhe)
- Der Ball wird zu knapp an den Körper geworfen, die Technik kann nicht korrekt ausgeführt werden
- Der Ball wird zu sehr von unten getroffen und steigt deshalb steil an.

### Methodischer Aufbau:

1. Der TW beginnt ca. 3 Meter vor einem Großtor oder einem Zaun (viele Wiederholungen).
2. Mit einer Partnerübung und einem Abstand von 20-30 Metern wird die Schwierigkeit gesteigert.
3. Die Distanz zwischen den Partnern wird auf Maximalweite erhöht.
4. Der TW fängt einen zugeworfenen, geschossenen oder geflankten Ball und schlägt auf einen von mindestens zwei Zielspielern ab.
5. Es kann aus dieser Übung ein Wettkampf gemacht werden, bei dem der TW in einer bestimmten Zeit mehrere Abschläge präzise zu einem Zielspieler bringen muss. Gemessen wird dabei die Zeit, vom Fangen des Balles bis zur Ballannahme des Zielspielers.

Wenn die Technik beherrscht wird, könnte man diese als Spielfortsetzung mit einer anderen TW-Technik kombinieren, z.B. Abfangen eines hohen Balles mit anschließendem Auswerfen zum Mitspieler oder in ein kleines Tor, um den Präzisionsdruck zu erhöhen.

# Trainerlehrgang in Deggendorf – 17.9.18

Theorie: Taktik: Abwehr- und Angriffstaktik  
erstellt von Roland Schreiner

## **Abwehrtaktik: Die Zielverteidigung**

Die direkte Verhinderung eines Gegentreffers ist aus torhüterspezifischer Sicht in meinen Augen weiterhin die wichtigste aller Aufgaben. Die Statistik der WM 2018 ergab, dass ein Torwart in Schnitt pro Spiel vier Bälle abwehren musste.

## **Abwehrtaktik: Die Raumverteidigung – Ballangriff**

Der zweite große Bereich der Defensivarbeit ist die „Raumverteidigung“.  
Diese kommt im Durchschnitt viermal häufiger vor als die Zielverteidigung. Der TW ist im Spiel also wesentlich häufiger damit beschäftigt eine Flanke oder einen Steilpass abzufangen, als etwa einen Schuss abzuwehren. Auch passieren in der Raumverteidigung wesentlich mehr Torwartfehler. Im Bereich des Ballangriffs im Raum ist festzustellen, dass die Annäherungsphase dann beginnt, wenn der Spieler die Flanke oder den Steilpass spielt. Für den TW reicht es, wenn er in der Vorbereitungsphase ein möglichst optimales Stellungsspiel zeigt und im Augenblick von Flanke/Pass möglichst schnell und effizient reagiert. Somit verschmelzen Annäherungs- und Aktionsphase miteinander. Solche Situationen sind auch im Training herbeizuführen. Der richtige Ballangriff (wann komme ich raus, wann nicht) lernt der TW nur durch ausprobieren. Es gibt keine festgeschriebene Regel, wann der TW auf den Steilpass reagieren „muss“, wann der TW eine Flanke abfangen „muss“. Nur durch reale Spielsituationen und Wiederholungen im Training kann der TW hier Erfahrungen sammeln und die Wahrnehmungs-, Antizipations- und Entscheidungsschnelligkeit trainieren.

## **Angriffstaktik: Die Spieleröffnung**

Eine Spielstatistik auf internationalem Niveau brachte zu Tage, dass fast 60% der Torwartaktionen auf den Bereich der Spieleröffnung entfallen. Bei der WM 2018 hat ein Torwart pro Spiel durchschnittlich 26 Pässe gespielt. Sobald der TW in Ballbesitz ist, sind drei Aspekte für eine optimale Spieleröffnung wichtig:

1. Die Taktik
2. Die Zone
3. Die Art der Spieleröffnung

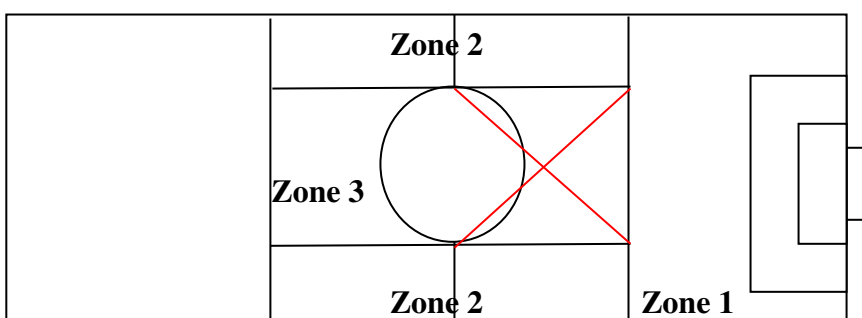
*1. Welche Taktik wird für die Spieleröffnung verwendet?*

Hier sind folgende zwei Vorgehensweisen wichtig für den Torwart: Entweder „langsam und ohne Risiko, wenn der Gegner organisiert steht“ oder „schnell und mit Risiko, wenn der Gegner unorganisiert zum Kontern einlädt“.

Hierbei gibt es natürlich auch Ausnahmen, je nach Spielstand, Spielzeit und Spielcharakteristik.

*2. In welcher Zone erfolgt die Spieleröffnung?*

Das Spielfeld wird dabei in folgende Zonen eingeteilt.





**Zuspiel in Zone 1 (unmittelbar vor dem Tor):**

Der Ball muss genau auf den Mitspieler und zwar auf dessen stärkeren Fuß gespielt werden. Der Mitspieler sollte eine offene Stellung haben.

**Zuspiel in Zone 2 (seitliche Zone):**

Der Ball soll möglichst genau auf den Mann bzw. in seinen Lauf gespielt werden.

**Zuspiel in Zone 3 (zentrale Angriffszone):**

Der Ball wird nur in die Zone gespielt – der Mitspieler greift den Ball in der Zone an.

**Zuspiel in die „verbotene Zone“ (gekreuztes Feld):**

Dieses Zuspiel sollte generell vermieden werden. Einzige Ausnahme: Kein Gegenspieler befindet sich in der verbotenen Zone und es besteht auch keine Gefahr, dass der angespielte Mitspieler nach dem Zuspiel unter Druck gerät.

3. *Wie wird der Gegenangriff eingeleitet?*

Die Art der Spieleröffnung ist abhängig von der Taktik. Soll der TW einen Konter einleiten, soll der Ball zum kopfballstärksten Spieler geschlagen und der 2. Ball erobert werden oder soll der TW den Ball einfach nach vorne schlagen, damit die Mannschaft Zeit gewinnt und sich formieren kann? Von der Taktik ist auch abhängig, ob der TW den Ball mit der Hand oder dem Fuß ins Spiel bringt.

Prioritäten zur Spielfortsetzung des Torhüters

**Hand vor Fuß!**

**Kurz vor lang!**

**Flach vor hoch!**

Grundsätzlich gilt: 1. Flache sind besser als hohe Zuspiele, da sie vom Mitspieler leichter zu kontrollieren sind. 2. Mit der Hand sind die Anspiele genauer auszuführen als mit dem Fuß. 3. Der Ball ist bei einer niedrigen Flugbahn durch den Mitspieler besser zu kontrollieren als bei einer steilen Flugkurve. Hier ist der Hüftdrehstoß oder Dropkick einzusetzen.

Damit der TW das Spiel effektiv eröffnen kann, ist es wichtig, dass er das taktische Konzept und die Vor- und Nachteile der verschiedenen Eröffnungsarten und Zonen kennt. Weiters muss der TW die technischen Fertigkeiten regelmäßig trainieren, um den Ball optimal ins Spiel bringen zu können.