

Trainerausbildung 2016

-Welche Komponenten beeinflussen die Entwicklung und Leistung der Torhüter?-

Torhüter tragen im Spiel eine enorme Verantwortung und müssen für ihre exponierte Spielposition entsprechend ausgebildet werden. Ein regelmäßiges gezieltes und positionsspezifisches Training, das die Torhüter mit anspruchsvollen und komplexen Aufgaben konfrontiert, ist daher unerlässlich.



„Wir als Torhüter sind unter den Handballern schon ein eigenes Volk. Du bist ein wenig wie ein Einzelsportler mit anderen Trainingsmethoden und Vorbereitung auf´s Spiel.“



Welche Faktoren beeinflussen nun die



Leistung bzw. Entwicklung von Torhütern?

Trainerausbildung 2016

-Welche Faktoren beeinflussen die Torhüterleistung-

Psychische Komponenten

- Motivation/Siegeswillen
- Situationsgerechte Emotionen (*Aggressivität, positive Ausstrahlung, Provokation, Druck auf den Gegner, bei „Bedarf“, auch auf das eigene Team ausüben, bei erfolgreichen Aktionen sich „inszenieren“*)
- Stressresistenz
- Mut
- Lernwilligkeit
- Leistungsstabilität
- Risikobereitschaft
- Variabilitätsbereitschaft
- Analyse der eigenen Leistung vornehmen (*anhand von Videos*)
- Vorinformationen über den Gegner verarbeiten (*anhand von Videos/vor Ort durch Trainer/Betreuer*)



Trainerausbildung 2016

-Welche Faktoren beeinflussen die Torhüterleistung-

Koordinative, konditionelle und informatorische Fähigkeiten

Wesentliche koordinative Fähigkeiten

- Differenzierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit

Wesentliche konditionelle Fähigkeiten

- Ganzkörperstabilität
- Wurfkraft
- Sprungkraft
- Teilkörperschnelligkeit
- Ganzkörperschnelligkeit
- Beschleunigungsfähigkeit
- Ausdauer (*wichtig für Konzentration und Regeneration*)

Wesentliche informatorische Fähigkeiten

- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit



Trainerausbildung 2016

-Welche Faktoren beeinflussen die Torhüterleistung-

Abwehrtechniken/Abwehrtaktiken/Stellungsspiel

- Bei Wüfen aus unterschiedlichen Distanzen
 - aus der Nahwurfzone
 - aus der Fernwurfzone
- Bei Wüfen von unterschiedlichen Positionen
 - von LA/RA
 - von RL/RR/RM
 - von KL/KR/KM
- Bei Wüfen in unterschiedliche Höhen und Richtungen
 - flach/halbhoch/hoch/aufgesetzt
 - lang/kurz
- Bei Wüfen in bestimmten Situationen
 - Freiwürfe
 - 7-Meter-Würfe
 - Gegenstöße/Erweiterte Gegenstöße
- Gegen unterschiedliche Wurftechniken
 - Schlag-, Sprung-, Sprungfall-, Rückhandwürfe
 - fintierte Würfe
 - Dreher/“Leger“/Heber (*schwer zu antizipieren*)



Trainerausbildung 2016

-Welche Faktoren beeinflussen die Torhüterleistung-

Individuelle körperliche Merkmale

- Körperlänge
- Körperfläche
- Reichweite

Zusammenarbeit mit der Mannschaft



Umfang, Inhalt und Intensität der Trainingseinheiten

Trainerausbildung 2016

-Trainingsübungen und Organisationsformen für das Torwarttraining-

Erlernen/korrigieren/optimieren/variieren der Abwehrtechniken

- aus dem Rückraum
- von den Außenpositionen
- vom Kreis

Abwehr der Würfe ohne direkte Gegner- einwirkung („freie Würfe“)

- 7-Meter-Würfe
- Freiwürfe
- Abfangen von GS/EGS
(nur bei 100%iger Chance)

Ball schnell unter Kontrolle bringen

- gehaltene Bälle
- geblockte Bälle
- abgefälschte Bälle
- verworfene Bälle
- nicht gehaltene Bälle

Einleiten von GS/EGS/schneller Anwurf



Trainerausbildung 2016

-Trainingsübungen und Organisationsformen für das Torwarttraining-

Übungen zur Optimierung der koordinativen, konditionellen und informatorischen Fähigkeiten

Stabilisieren der Leistungskomponenten unter erschwerten Bedingungen

-unter physischer Belastung

*(koordinativ-konditionell unter Druckbedingungen:
Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck,
Zeitdruck, Belastungsdruck, Variabilitätsdruck)*

-unter psychischer Belastung (wobei spielidentische psychische Situationen im Training nicht kopierbar sind)

-unter psychisch-physischer Belastung (wobei spielidentische psychische Situationen im Training nicht kopierbar sind)

Organisationsformen

- Gruppenarbeit mit mehreren Torhütern
- Trainer mit einem oder mehreren Torhütern
- Einzelne Spielergruppen mit Torhüter/Torhütern
- Mannschaft mit Torhüter/Torhütern
- Einzelarbeit *(nach Programm des Trainers)*



Trainerausbildung 2016

-Trainingsübungen und Organisationsformen für das Torwarttraining-

Wichtig!

- **Übungs- und Organisationsformen vielfältig variieren** (= Schutz vor Monotonie)
- **Seitigkeit beachten** (Aktionen auf der schwächeren Abwehrseite häufiger wiederholen = gilt vornehmlich für den Jugendbereich)
- **Ergänzungstraining integrieren**



Trainerausbildung 2016

Das Einwerfen der Torhüter -des einen „Lust“ und des anderen „Frust“-

- Das Einwerfen sollte nicht in ein „Geballere“ der Werfer ausarten
(= „Überlebenstraining“ für Torhüter -es soll vornehmlich der Torhüter und nicht der Werfer geschult werden!!!!!!)
- Der Schwierigkeitsgrad und die Komplexität der Übungen richten sich nach dem Leistungsstand der Torhüter.
- Bei allen Übungen können unterschiedliche Wurfziele, Zielwurfkombinationen und Wurftechniken mit Vorgabe der Reihenfolge ausgewählt werden.



Trainerausbildung 2016

Das Einwerfen der Torhüter -des einen „Lust“ und des anderen „Frust“-

- Häufigere Wiederholungen, falls nötig, auf der schwächeren Abwehrseite absolvieren lassen
- Übungsorganisationen so wählen, dass zwischen den Würfeln ausreichend Zeit bleibt, damit sich der TW auf die neue Aktion optimal einstellen kann. Dies wäre durch folgende, beispielhafte Veränderungen möglich:
 - Vorgabe von Laufwegen
 - Vorgegebene Markierungen anlaufen
 - Vorgeschaltete Passfolgen einhalten
 - Anzeigen/Aufruf des Werfers
 - Anzeigen/Aufruf der Anspielstation
 - Anzeigen der Zielposition im Tor
 - Kombinationen der genannten Beispiele
- Übungen können wie folgt angelegt sein:
 - Abschluss erfolgt immer von der gleichen Position
 - Abschluss erfolgt im Wechsel von mehreren unterschiedlichen Positionen
 - Abschluss erfolgt nach Vorgabe von mehreren unterschiedlichen Positionen
- Würfe sollten zuerst aus dem Rückraum, dann von Außen und abschließend vom Kreis erfolgen.



Trainerausbildung 2016

Das Einwerfen der Torhüter -des einen „Lust“ und des anderen „Frust“-

- Einwerfen darf nicht stereotyp verlaufen, sondern muss abwechslungsreich sein und den Werfern und Torhütern eine gewisse Konzentration abverlangen.
- Nach 10-12 Abwehraktionen bietet sich jeweils ein Torhüterwechsel an.
- Die Übungsauswahl kann so angelegt sein, dass die Werfer dabei unterschiedliche Wurftechniken und Anlaufrichtungen ausführen. Dies kann auch in Verbindung mit individualtaktischen Aktivitäten, gruppentaktischen Aktionen oder Gegenstoßübungen erfolgen.
- Die Übungsauswahl richtet sich nach dem zur Verfügung stehenden Aktionsraum (*ganze oder halbe Halle*).
- Bei verschiebbaren Toren können in einer Hallenhälfte zwei Tore (*ersatzweise zwei, auch mehrere Weichböden o. Ä*) nebeneinander aufgestellt werden.
- Es können auch 2 Torhüter hintereinander stehend (*der kleinere steht vorne*) in einem Tor agieren.



Trainerausbildung 2016

Das Einwerfen der Torhüter *-des einen „Lust“ und des anderen „Frust“-*

- Das Einwerfen kann für die Werfer und Torhüter in unterschiedliche konditionelle und/oder koordinative Belastungen eingebunden werden:
 - Werfen aus unterschiedlichen Laufarten
 - Werfen aus unterschiedlichen Sprungarten
 - Werfen aus unterschiedlichen Lauf-/Sprungskombinationen
 - Werfen in Verbindung mit Übungen an Kleingeräten
 - Werfen mit unterschiedlichen Bällen
 - Werfen mit vorgeschalteten Aktionen der Nichtwurfhand u. a.
- Welche Übungsauswahl getroffen bzw. welcher Trainingsschwerpunkt gewählt wird, wie lange das Einwerfen dauert und wie komplex die Übungsformen gestaltet sind, ob es isoliert erfolgt, in ein spezifisches Wurftraining oder in Verbindung mit taktischen Komponenten schon in den nachfolgenden Teil der Trainingseinheit überleitet, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab:
 - Zeitpunkt des Trainings in Abhängigkeit zum nächsten Spiel
 - Der jeweiligen Trainingsphase
 - Den Schwächen der Torhüter
 - Der Anzahl der Keeper und Spieler die an der jeweiligen Trainingseinheit teilnehmen
 - Dem Wurfverhalten der Spieler des nächsten Gegners



Zur heutigen Praxis

-Beispielhafte Trainingsübungen für Torhüter im in der Grundlagenschulung und im Grundlagentraining

Schwerpunkt 1: *Koordinationsschulung*



- Koordinative Fähigkeiten und konditionelle Grundlagen sind zunächst wesentliche Inhalte für die Entwicklung unserer jungen TW.
- Hier bieten wir vielfältige Bewegungen ohne und mit Bällen
 - (*individuell/paar- und gruppenweise*) sowie ein breites Bewegungsspektrum
 - mit/an/auf Geräten ohne und mit Bällen an.



Gestaltung der Koordinationsschulung

Vielfältige Eigenbewegungen

Isolierte Armarbeit am Ort (synchron, asynchron, vorwärts, rückwärts, seitwärts gerichtet, strecken und beugen, kreisen, im Stand, im Kniestand, im Sitz, in Bauch- und Rückenlage, genannte Variationen kombinieren usw.)

Isolierte Beinarbeit am Ort (synchron, asynchron, vorwärts-, rückwärts-, seitwärts-gerichtet, strecken und beugen, kreisen, im Stand, im Kniestand, im Sitz, im Seitstütz, in Rücken- und Bauchlage, genannte Variationen kombinieren usw.)

Arm- und Beinarbeit kombinieren am Ort (Gleichseitig, diagonal, beide Arme und ein Bein, beide Beine und ein Arm, beide Arme und beide Beine, im Stand, im Sitz, in Rücken- und Bauchlage, im Seitstütz usw.)

Gestaltung der Koordinationsschulung

Beinkoordination in der Bewegung (Lauf- und Sprungvariationen, Lauf- und Sprungvariationen kombinieren -vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit Drehungen, mit Richtungswechsel, aufrecht, abgesenkt, individuell, paarweise und in Kleingruppen-)

Arm- und Beinarbeit in der Bewegung miteinander koordinieren (Alle vorher genannten Variationen und andere Bewegungsformen wie z. B. Radschlagen, Spinnen- und Bärengang u. A. miteinander verbinden -individuell, paarweise und in Kleingruppen-)

Organisationsmöglichkeiten

- Übungsformen
- Wettkampfformen
- Spielformen



Gestaltung der Koordinationsschulung

Koordinative Aufgaben an unterschiedlichen Geräten und Gerätebahnen ausführen lassen (Beispiele)

- | | | |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| -Kleine Kästen | -Hohe Kästen | -Kastenteile |
| -Bänke | -Turnmatten | -Pylone |
| -Weichböden | -Schaumstoffbalken | -Wackelbretter |
| -Reifen | -Seilchen | -Federbretter |
| -Medizinbälle | -Markierungslinien | -Tae |
| -Klebestreifen | -Baustellenband | -Bierdeckel |
| -Luftballons | -Badmintonschläger | -Gerätekombinationen |
| -Gobangschläger | -Airbodys | -u. A. |

An/mit/auf Geräten kann ohne und mit Ball/Bällen, in unterschiedlichen Bewegungen, individuell, mit Partner, in Kleingruppen, mit und ohne anschließende Torwürfe und in Kombination mit den anderen aufgeführten Aktivitäten agiert werden.

Gestaltung der Koordinationsschulung mit Bällen

Individuell mit Ball/Bällen

(mit den vorher genannten Bewegungsformen ohne und mit Geräten kombinieren)



Paarweise mit Ball/Bällen

(mit den vorher genannten Bewegungsformen ohne und mit Geräten kombinieren)

Kleingruppe mit Ball/Bällen

(mit den vorher genannten Bewegungsformen ohne und mit Geräten kombinieren)



Alle genannten Möglichkeiten mit Torwürfen kombinieren

Gestaltung der Koordinationsschulung

Optimierung koordinativer Fähigkeiten durch Aufgabenstellungen mit unterschiedlichen Druckbedingungen

Zeitdruck

Aufgabenstellungen unter Zeitminimierung/Geschwindigkeitsmaximierung

Präzisionsdruck

Bewegungen sollen genau und zielsicher ausgeführt werden

Organisationsdruck

Gleichzeitige (simultane) Ausführung mehrerer Aufgaben

Komplexitätsdruck

Aufgabenstellungen, bei denen mehrere hintereinander geschaltete (*additiv*) Bewegungen bewältigt werden

Variabilitätsdruck

Bewegungen unter wechselnden Situations- und Umgebungsbedingungen ausführen

Belastungsdruck

Hierbei handelt es sich um Aufgaben, die unter physisch/psychischen Belastungen ablaufen

Schwerpunkt 2:

Kräftigung

- Mit eigenem Körpergewicht
- Mit Partner/Partnern
- Mit/an/auf unterschiedlichen Geräten (individuell/mit Partner/Partnern) ohne und mit Bällen



Schwerpunkt 3:

Wahrnehmungs-/Reaktions-/ Antizipationsschulung

- Auf unterschiedliche Reize (vornehmlich visuelle)
- Unter Einbeziehung unterschiedlichster Bälle
- Unter Einbeziehung unterschiedlichster Geräte/Materialien mit und ohne Bälle



Schwerpunkt 4: *Techniktraining*



- Abwehr von Würfen flach/halbhoch/hoch
- Einleitung des Angriffs: Ball schnell unter Kontrolle bringen, dynamische, präzise Pässe über unterschiedliche Distanzen
- Wurfabwehr in Kombinationen mit vielfältigen Bewegungen
- Wurfabwehr in Kombination mit anderen Aufgabenstellungen (s. unter Koordinationsschulung, Kräftigung und Wahrnehmungsschulung)



Trainerausbildung 2016



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!