Vielseitigkeit als Trainingsprinzip

Variantenreiche Koordinationsübungen sind unerlässlich, damit die jungen Torhüter von Beginn an lernen, sowohl ihren Körper als auch den Ball jederzeit unter Kontrolle zu halten und Bewegungen präzise und zielgerichtet aufeinander abzustimmen. Dabei sollte stets auf eine beidseitige Ausbildung geachtet werden. Die nachfolgenden Übungen schulen koordinative Fähigkeiten unter verschiedenen Druckbedingungen.

Übungen mit Luftballons

ÜBUNG 1

Ballon hochhalten (1)

Geräte/Materialien

- Luftballons (ein Ballon je Torwart)

Ablauf

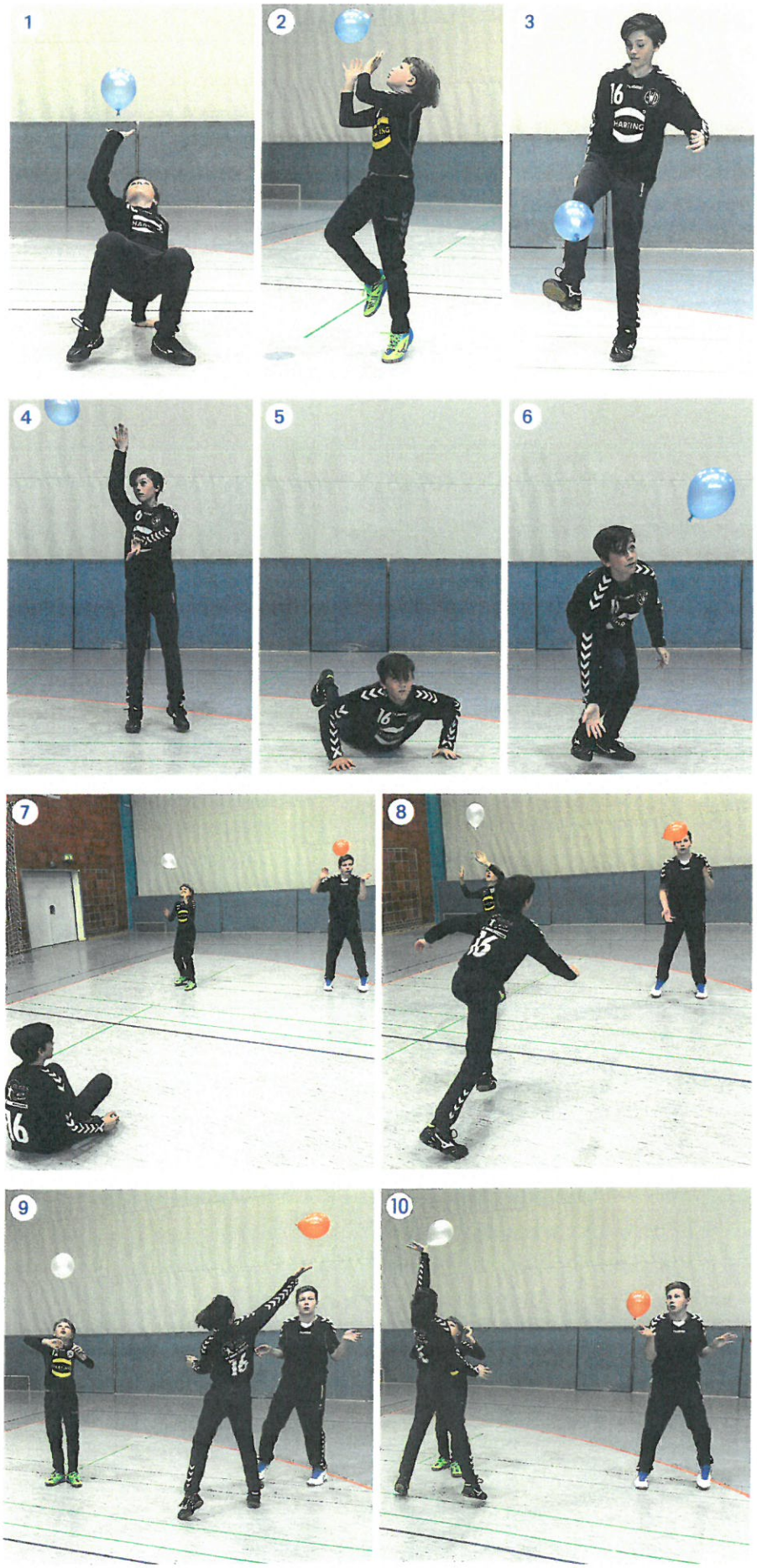
- Die Torwarte bewegen sich nach Vorgabe mit einem Ballon frei im Raum, z. B.:
  - Hopserlauf
  - Hüpfen (ein-/beidbeinig)
  - Seitsteps
  - Rückwärtslauf
  - Krebsgang (vor-/rück-/seitwärts; Bild 1)
- Der Trainer gibt ebenfalls vor, mit welchem Körperteil der Ballon hochgehalten werden soll, z. B.:
  - rechte/linke Hand, beide Hände (Bild 2)
  - rechter/linker Fuß (Bild 3)
  - Kopf
  - rechter/linker Oberschenkel
  - rechte/linke Schulter
  - rechte/linke Ferse

Variationen

- Nach jeder Ballonberührung führen die Torwarte eine Zusatzaufgabe aus, z. B.:
  - Radschlag
  - Bauchlage (Bilder 4 bis 6)
  - Hinsetzen
  - über die vor dem Körper gefalteten Hände steigen
- TW1 positioniert sich im Abstand von etwa vier Metern mittig vor zwei Partnern, die jeweils einen Ballon fortlaufend hochspielen (verschiedenfarbige Ballons nutzen). TW1 startet aus einer vorgegebenen Position (z. B. Schneidersitz, Bauchlage, Rückenlage, Langsitz, Kniestand, Liegestütz, Fersensitz), läuft den Ballon/die Ballons an, dessen/deren Farbe der Trainer ruft und schlägt ihn/sie hoch (Bilder 7 bis 10). Danach nimmt er die Ausgangsposition wieder ein. Der Trainer kann eine Farbe mehrfach aufrufen (z. B. „rot, weiß, weiß“) oder zusätzlich das Körperteil nennen, mit dem TW1 die Ballons hochspielen soll.

Erschwernis

- Kleine Gegenstände (z. B. Bonbon, Radiergummi), die in die Ballons gefüllt werden, verändern deren Flugeigenschaften.



Übungen mit Luftballons (Fortsetzung)

ÜBUNG 2

Ballon hochhalten (2)

Geräte/Materialien

- Luftballons

Ablauf

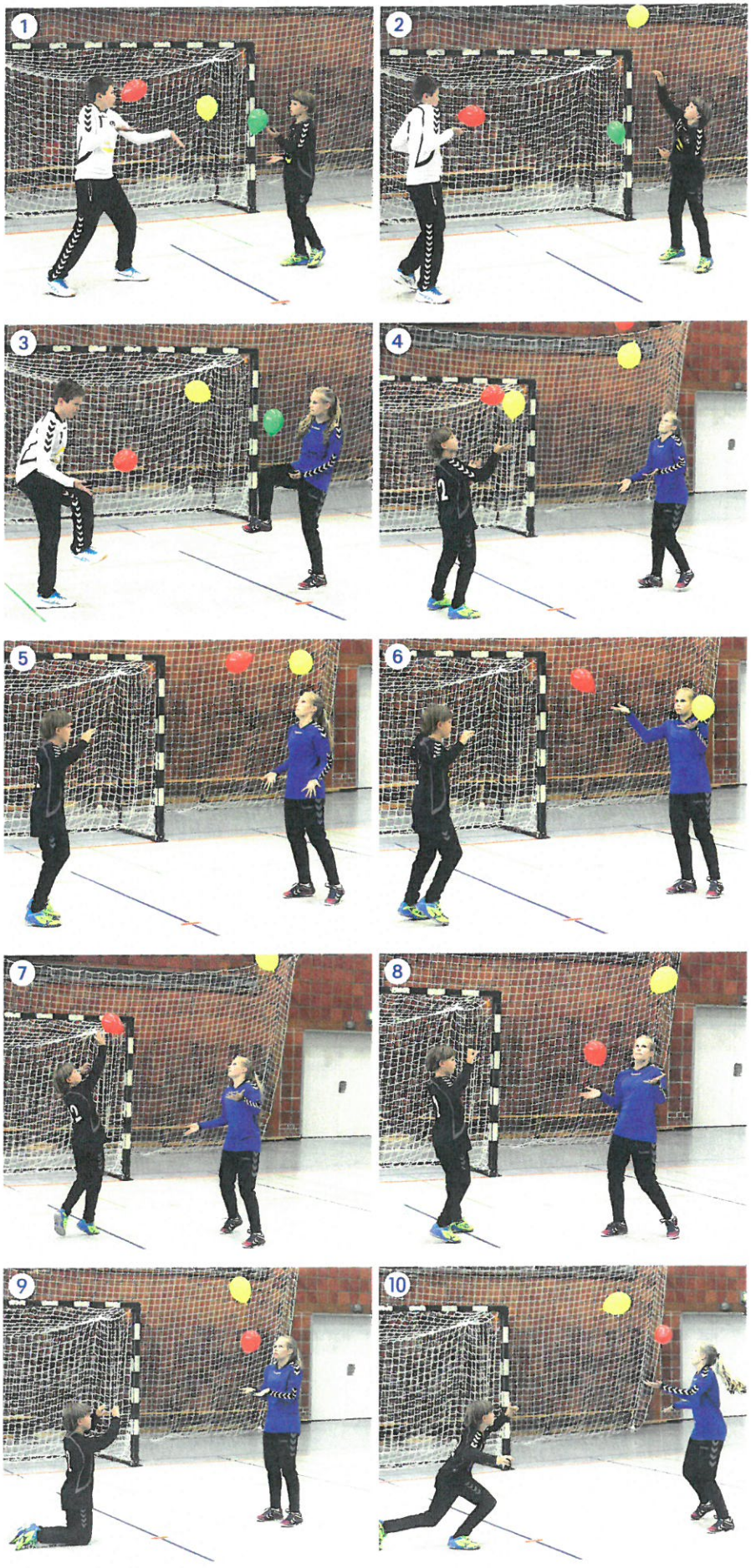
- Zwei Torwarte stehen einander mit je einem Luftballon gegenüber und schlagen diesen fortlaufend mit der ungeübten Hand hoch. Gleichzeitig spielen sie sich einen dritten Ballon mit der geübten Hand zu (Bilder 1 und 2).

Variationen

- Wie zuvor; jetzt mit der geübten Hand den eigenen Ballon hochspielen.
- Den eigenen Ballon halten die Spieler mit den Füßen hoch, den dritten spielen sie sich wie zuvor mit der geübten Hand zu (Bild 3). Auf Zeichen des Trainers die Schlaghand wechseln.
- Beide Spieler haben je zwei verschiedenfarbige Ballons, die sie jeweils gleichzeitig hochspielen (Bild 4).
- Wie zuvor; die Ballons jetzt zeitlich versetzt hochschlagen.
- Wie zuvor; einen Ballon mit der Hand und einer mit dem Fuß hochhalten.
- TW1 hält zwei verschiedenfarbige Ballons im Spiel. Sobald der Trainer eine Farbe aufruft, muss TW1 den entsprechenden Ballon zu TW2 spielen, der ihn zurückschlägt (Bilder 5 bis 8).
- Wie zuvor; TW2 startet aus dem Kniestand (Bilder 9 und 10).
- Wie zuvor; TW2 startet aus dem Sitz.
- Wie zuvor; TW2 startet aus der Bauchlage.

Hinweise

- Anfangs große Ballons benutzen – diese bieten eine größere Trefffläche.
- Die Distanz zum Partner sollen die beiden Torwarte jeweils so anpassen, dass die Ballons nicht zu Boden fallen.



Übungen mit Bohnensäckchen

ÜBUNG 3

Bohnensäckchen greifen

Geräte/Materialien

- pro Torwart ein bis zwei Bohnensäckchen

Ablauf

- Der Torwart übt barfuß. Er greift ein Bohnensäckchen im Wechsel mit den Zehen des linken bzw. rechten Fußes, hebt es an, übergibt es jeweils in die Gegenhand, legt es wieder ab usw. (Bilder 1 bis 3).

Variationen

- Wie zuvor; der Torwart spielt das Bohnensäckchen mit dem Fuß in die Luft und fängt es einhändig mit der gleichseitigen Hand (Bilder 4 bis 6) oder mit der Gegenhand wieder auf.
- Wie zuvor; der Torwart fängt das hochgespielte Bohnensäckchen mit dem gleich-/gegenseitigen Oberschenkel wieder auf.

ÜBUNG 4

Bohnensäckchen anwerfen und fangen

Geräte/Materialien

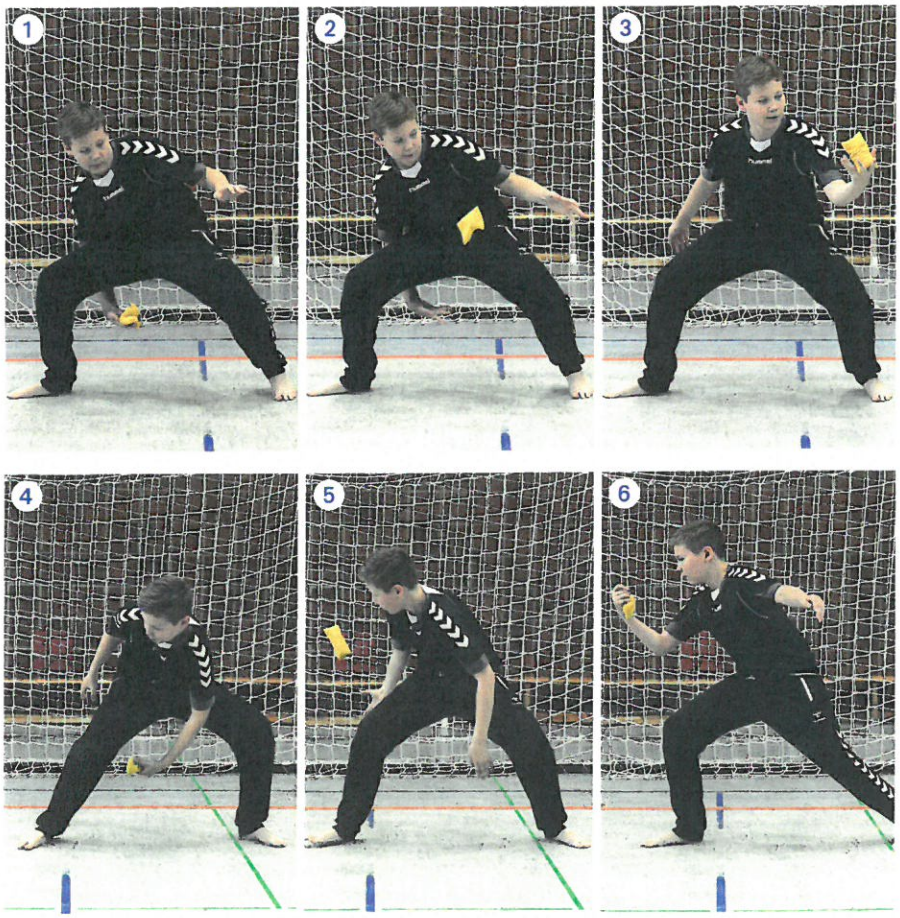
- pro Torwart ein Bohnensäckchen

Ablauf

- Der Torwart wirft das Bohnensäckchen mit einer Hand von hinten durch die gegrätschten Beine und fängt es mit der anderen Hand vor dem Körper wieder auf (Bilder 1 bis 3). Anschließend erfolgt der Ablauf gegengleich.

Variation

- Wie zuvor, jetzt das Bohnensäckchen mit einer Hand von vorne durch die gegrätschten Beine werfen und hinter dem Körper mit der anderen Hand fangen (Bilder 4 bis 6).



Übungen mit Bohnensäckchen (Fortsetzung)

ÜBUNG 5

Bohnensäckchen hochspielen

Geräte/Materialien

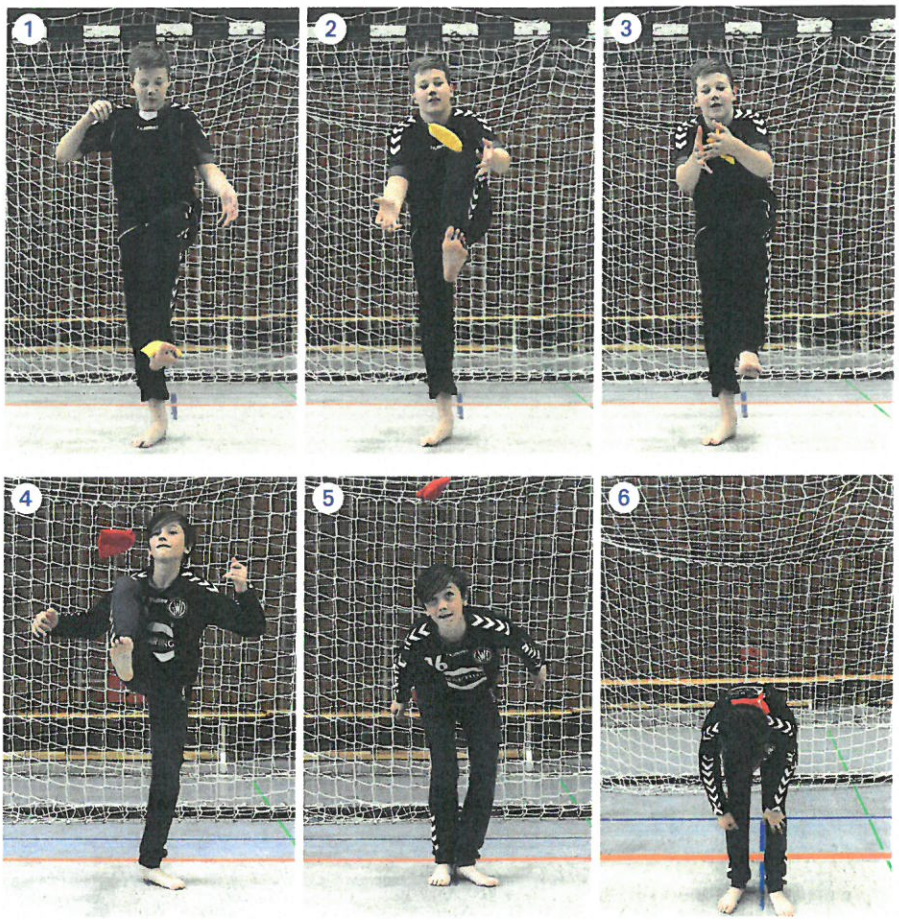
- pro Torwart ein Bohnensäckchen

Ablauf

- Der Torwart legt sich das Bohnensäckchen im Wechsel auf den Fußrücken des rechten bzw. linken Fußes, spielt es hoch und versucht, es mit den Händen aufzufangen (Bilder 1 bis 3).

Variationen

- Wie zuvor; der Torwart versucht, das Bohnensäckchen mit dem Nacken aufzufangen (Bilder 4 bis 6).
- Wie zuvor; der Torwart versucht, das Bohnensäckchen mit dem Kopf aufzufangen.
- Der Torwart klemmt das Bohnensäckchen zwischen beiden Füßen ein, spielt es im Sprung in die Luft und fängt es beidhändig oder im Wechsel mit der linken bzw. rechten Hand wieder auf.



TRAININGSPRAXIS AUS DER REIHE philippka training

Verknüpfen Sie das emotionale, anregende Element des Spiels zielorientiert mit der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten:
Mit Spiel zum Ziel – Koordinationsschulung.
64 Seiten, 12,80 Euro

Attraktive und wirkungsvolle Übungen, die über ein reines Gleichgewichtstraining hinausgehen.
Alle Kräfte ins Gleichgewicht.
64 Seiten, 12,80 Euro

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • www.philippka.de

Bohnensäckchen schnell fangen

Geräte/Materialien

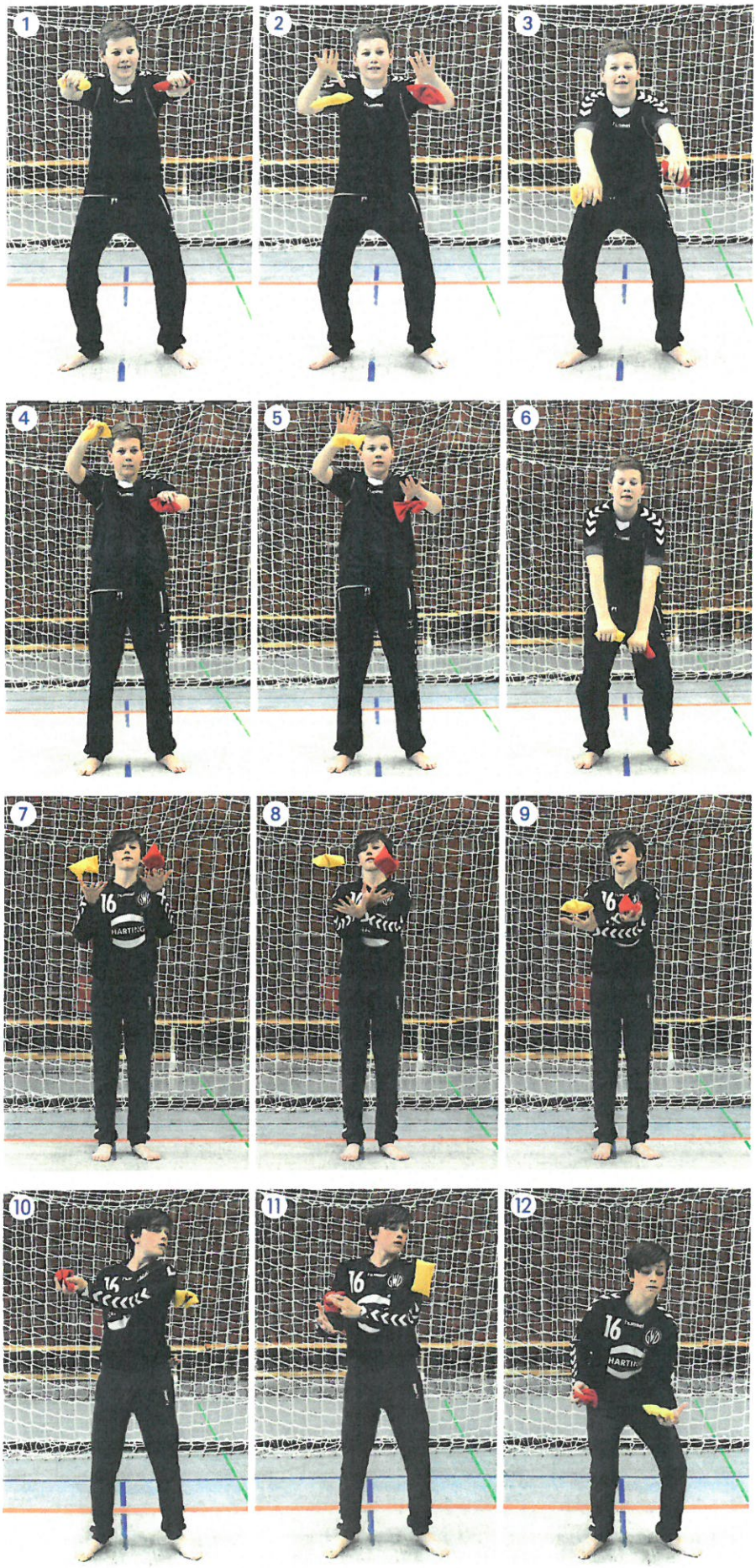
- pro Torwart zwei Bohnensäckchen

Ablauf

- Der Torwart steht mit leicht gebeugten Knien, die Füße etwa hüftbreit auseinander, und hält in jeder Hand ein Bohnensäckchen in Vorhalte (die Handflächen zeigen nach unten). Er lässt beide Bohnensäckchen gleichzeitig fallen und fängt sie wieder auf, bevor sie den Boden berühren (Bilder 1 bis 3).

Variationen

- Wie zuvor; der Torhüter hält die Bohnensäckchen mit paralleler Armhaltung, lässt sie fallen, greift überkreuz nach ihnen und fängt sie wieder auf.
- Der Torwart hält die Bohnensäckchen mit gekreuzten Armen, lässt sie fallen und fängt sie mit paralleler Armhaltung wieder auf.
- wie zuvor; im Kniestand
- Im Stand hält der Torwart die Bohnensäckchen auf unterschiedlicher Höhe (z. B. rechts höher als links; Bild 4). Er lässt sie gleichzeitig fallen und fängt sie wieder auf (Bilder 5 und 6). Beim nächsten Ablauf ist die linke Hand in der höheren Position usw.
- Der Torwart hält die Bohnensäckchen auf gleicher Höhe, diesmal zeigen die Handflächen nach oben. Er wirft die Bohnensäckchen gleichzeitig an und fängt sie mit gekreuzten Armen wieder auf (Bilder 7 bis 9).
- Wie zuvor; jetzt wirft der Torwart die Bohnensäckchen aus gekreuzter Armhaltung an und fängt sie mit paralleler Armhaltung wieder auf.
- Der Torwart hält in jeder Hand ein Bohnensäckchen. Das in der rechten Hand wirft er diagonal hinter dem Rücken über die linke Schulter nach vorne (Bild 10) und fängt es mit der linken Hand wieder auf. Zuvor muss er das Bohnensäckchen von der linken Hand schnell (vor dem Körper) in die rechte übergeben (Bilder 11 und 12). Danach erfolgt der Ablauf gegengleich.



Übungen mit Bohnensäckchen (Fortsetzung)

ÜBUNG 7

Bohnensäckchen zuspielen (1)

Geräte/Materialien

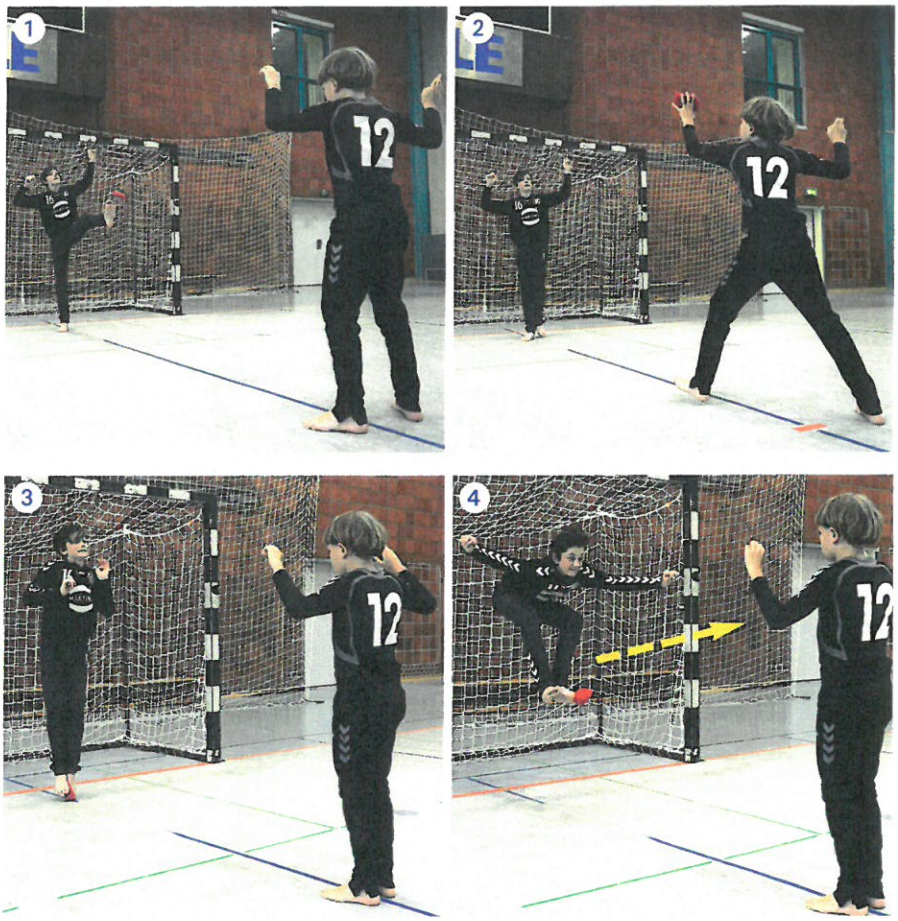
- pro Paar ein Bohnensäckchen

Ablauf

- TW1 legt sich das Bohnensäckchen auf den Fußrücken des linken Fußes und spielt es TW2, der ihm frontal im Abstand von ca. vier Metern gegenübersteht, so zu, dass dieser es mit der rechten Hand auffangen kann (Bilder 1 und 2).
- TW2 wirft das Bohnensäckchen zurück zu TW1, der es jetzt auf den rechten Fuß legt und so zu TW2 spielt, dass dieser es mit der linken Hand fangen kann usw.
- Aufgabenwechsel nach einigen Pässen.

Variation

- TW1 klemmt das Bohnensäckchen zwischen seinen Füßen ein und spielt es im Sprung zu TW2 (Abstand ggf. verringern; Bilder 3 und 4), der es mit den Händen fängt, zwischen seinen Füßen einklemmt, zurückspielt usw.



ÜBUNG 8

Bohnensäckchen zupassen

Geräte/Materialien

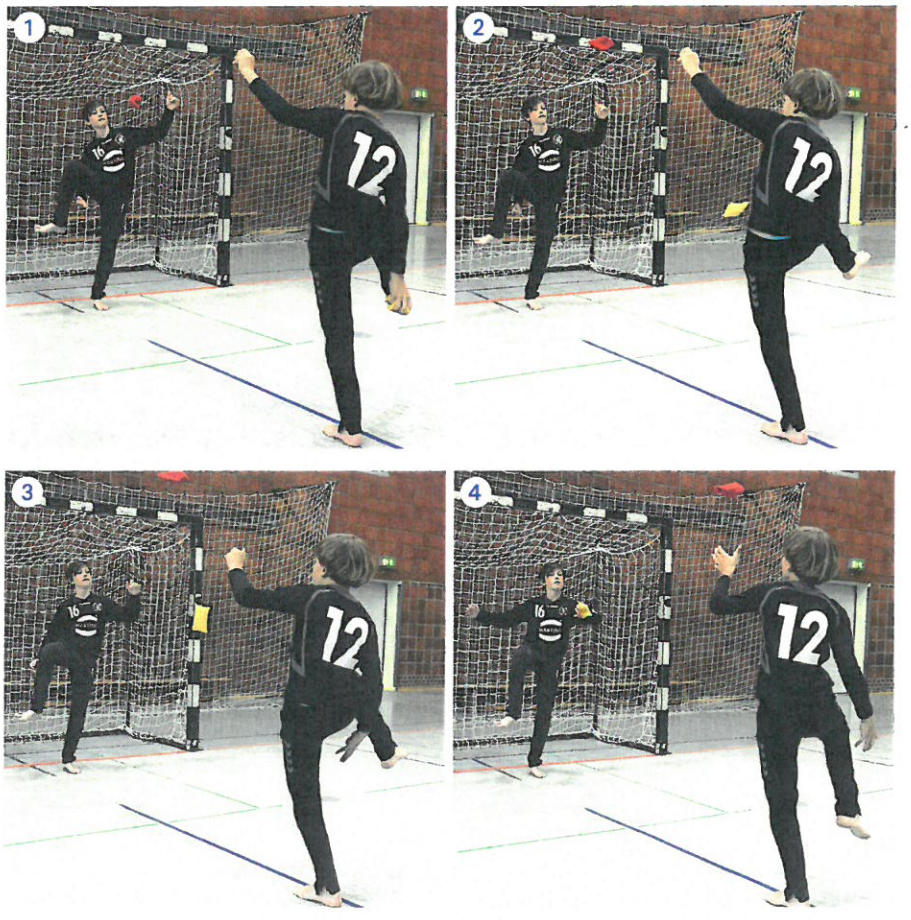
- pro Paar zwei Bohnensäckchen

Ablauf

- TW1 hält in jeder Hand ein Bohnensäckchen. Er wirft beide gleichzeitig in die Luft, fängt sie auf und wirft sie zu TW2, der ihm im Abstand von etwa vier Metern gegenübersteht. TW2 agiert gleichermaßen usw.

Variationen

- Wie zuvor; die Torwarte fangen die selbst angeworfenen Bohnensäckchen mit gekreuzten Armen.
- TW1 wirft ein Bohnensäckchen hoch, fängt es nach einer Drehung mit der Gegenhand auf und passt zu TW2 usw.
- TW1 und TW2 halten je ein Bohnensäckchen in der rechten Hand, werfen es gleichzeitig von hinten unter dem seitlich angehobenen rechten Bein hindurch zum Partner (Bilder 1 bis 3), fangen es mit der linken Hand (Bild 4) und agieren gegengleich.



ÜBUNG 9

Bohnensäckchen auffangen

Geräte/Materialien

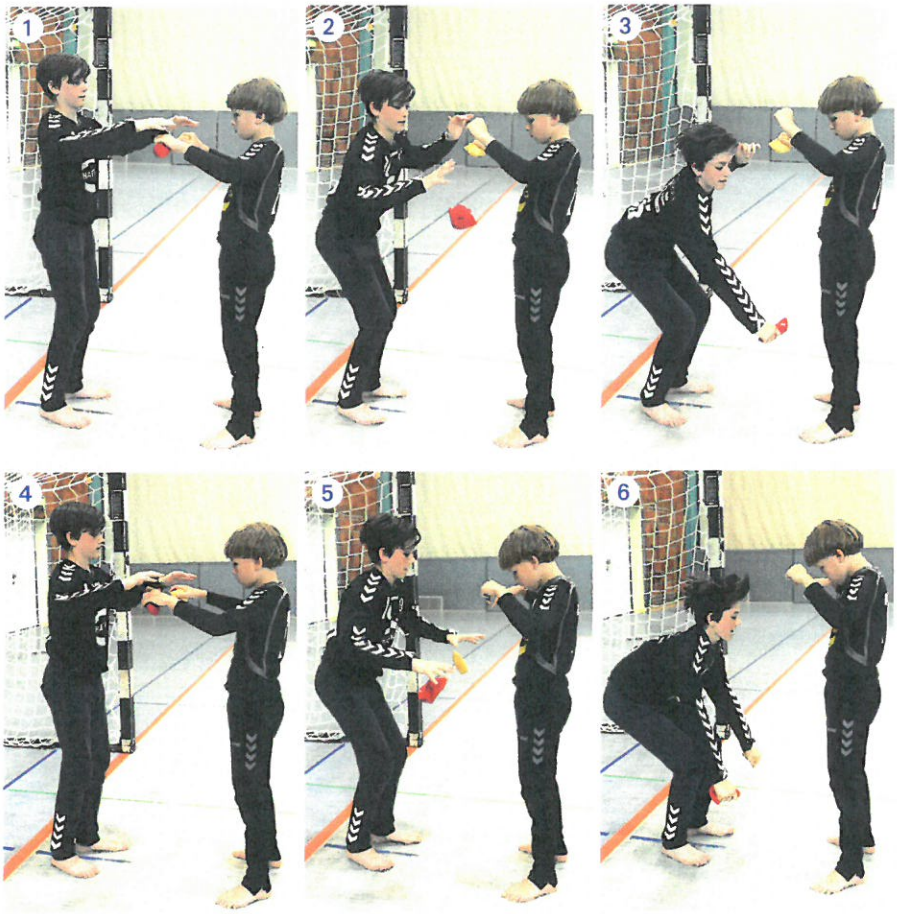
- pro Paar zwei Bohnensäckchen

Ablauf

- TW1 und TW2 stehen einander frontal gegenüber. TW1 hält in jeder Hand ein Bohnensäckchen in Vorhalte, TW2 hält die Hände darüber (Bild 1).
- TW1 lässt im Wechsel mit links bzw. rechts ein Bohnensäckchen fallen. TW2 muss es auffangen, bevor es auf den Boden fällt (Bilder 2 und 3).

Variationen

- Wie zuvor; TW1 lässt die Bohnensäckchen in unregelmäßiger Reihenfolge fallen.
- Wie zuvor; die Bohnensäckchen mit der diagonal positionierten Hand auffangen.
- Wie zuvor, TW1 lässt beide Bohnensäckchen gleichzeitig fallen, TW2 muss beide auffangen (Bilder 4 bis 6).



ÜBUNG 10

Bohnensäckchen zuspielen (2)

Geräte/Materialien

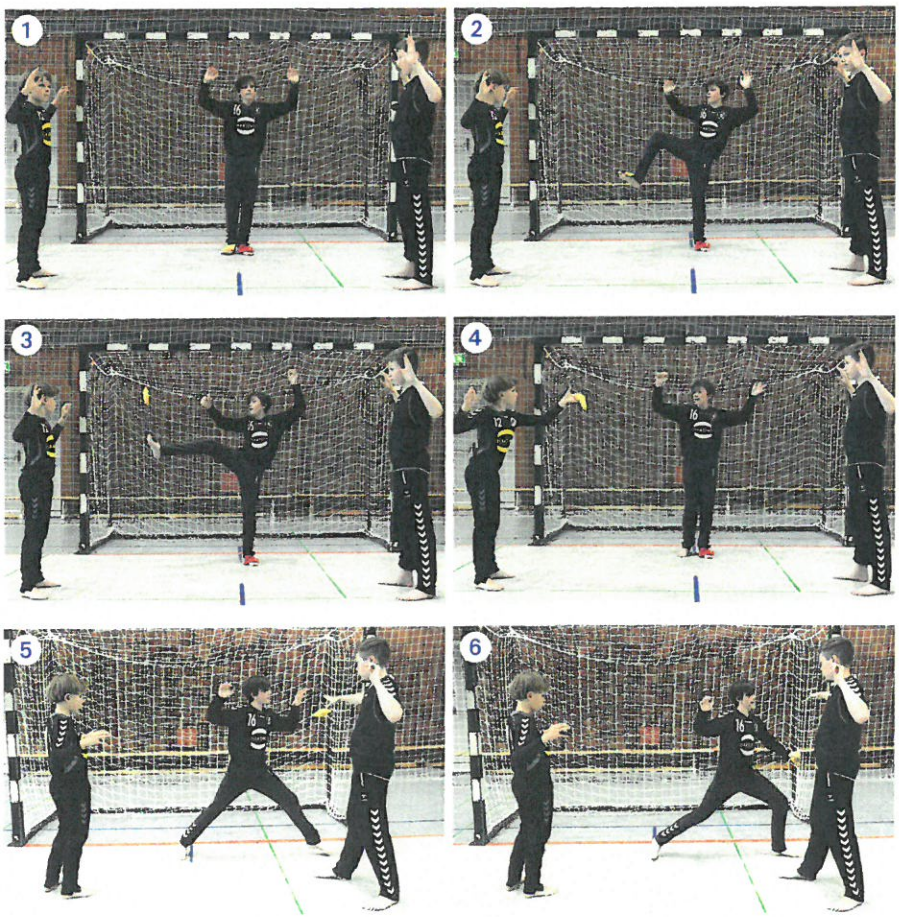
- pro Gruppe zwei Bohnensäckchen

Ablauf

- TW1 befindet sich im Tor, TW2 und TW3 stehen einander auf Höhe der Torpfosten gegenüber. TW1 legt auf beide Fußrücken je ein Bohnensäckchen. Er hebt erst das rechte Bein gebeugt seitlich an und spielt das Bohnensäckchen zu TW2, dann spielt er das Bohnensäckchen auf dem linken Fußrücken entsprechend zu TW3. TW2 und TW3 fangen die Bohnensäckchen jeweils mit einer Hand auf (Bilder 1 bis 4).

Variationen

- TW2 und TW3 halten jeweils ein Bohnensäckchen, das sie abwechselnd fallenlassen. TW1 muss es nach einem Ausfallschritt auffangen (Bilder 5 und 6).
- Erschwernis: Wie zuvor; der Trainer steht hinter dem Tor und zeigt TW2 und TW3 an, wer das Bohnensäckchen fallenlassen soll.



Übungen auf dem Banksteg

ÜBUNG 11

Einzelübungen mit Bällen an Bänken

Geräte/Materialien

- Bänke, Handbälle (Squeezys)

Ablauf

- Der Torwart hält in jeder Hand einen Ball und balanciert mit Armen in Abwehrgrundhaltung über den Steg einer umgedrehten Turnbank. Bei jedem Schritt spreizt er das freie Bein zur Seite ab (Bilder 1 bis 3).

Variationen

- Der Torhüter bewegt sich rückwärts über den Banksteg.
- In der Vorwärtsbewegung führt der Torwart vor jedem Schritt das gebeugte freie Bein erst nach hinten-oben, anschließend nach vorne-oben und setzt es dann vor dem Standbein auf den Steg (Bilder 4 bis 6).
- Der Torwart steht in Schrittstellung auf dem Banksteg. Aus dieser Position springt er fortlaufend mit beidbeinigem Abdruck vorwärts über den Banksteg (Bild 7).
- Wie zuvor, jetzt in der Rückwärtsbewegung (nur für geübte Kinder).
- Mit jedem Schritt führt der Torwart das gebeugte freie Bein seitwärts nach oben (Knie zum Ellenbogen) und setzt es vor dem Standbein wieder auf (Bilder 8 und 9). Dies ist eine Vorübung für die Abwehr halbhoher Würfe.
- Der Torwart bewegt sich seitwärts auf dem Banksteg. Er führt das gebeugte freie Bein seitwärts nach oben (Knie zum Ellenbogen), setzt es wieder auf dem Banksteg ab und zieht das andere Bein nach (Bilder 10 bis 12). Am Ende der Bank die Richtung wechseln, sodass das andere Bein angehoben werden muss.

Hinweise

- Z. B. je zwei Banklängen pro Variation absolvieren.
- Ungeübte Kinder sollten die Abläufe zunächst auf den Sitzflächen der Bänke absolvieren.

ÜBUNG 12

Gruppenübungen mit Bällen an Bänken

Geräte/Materialien

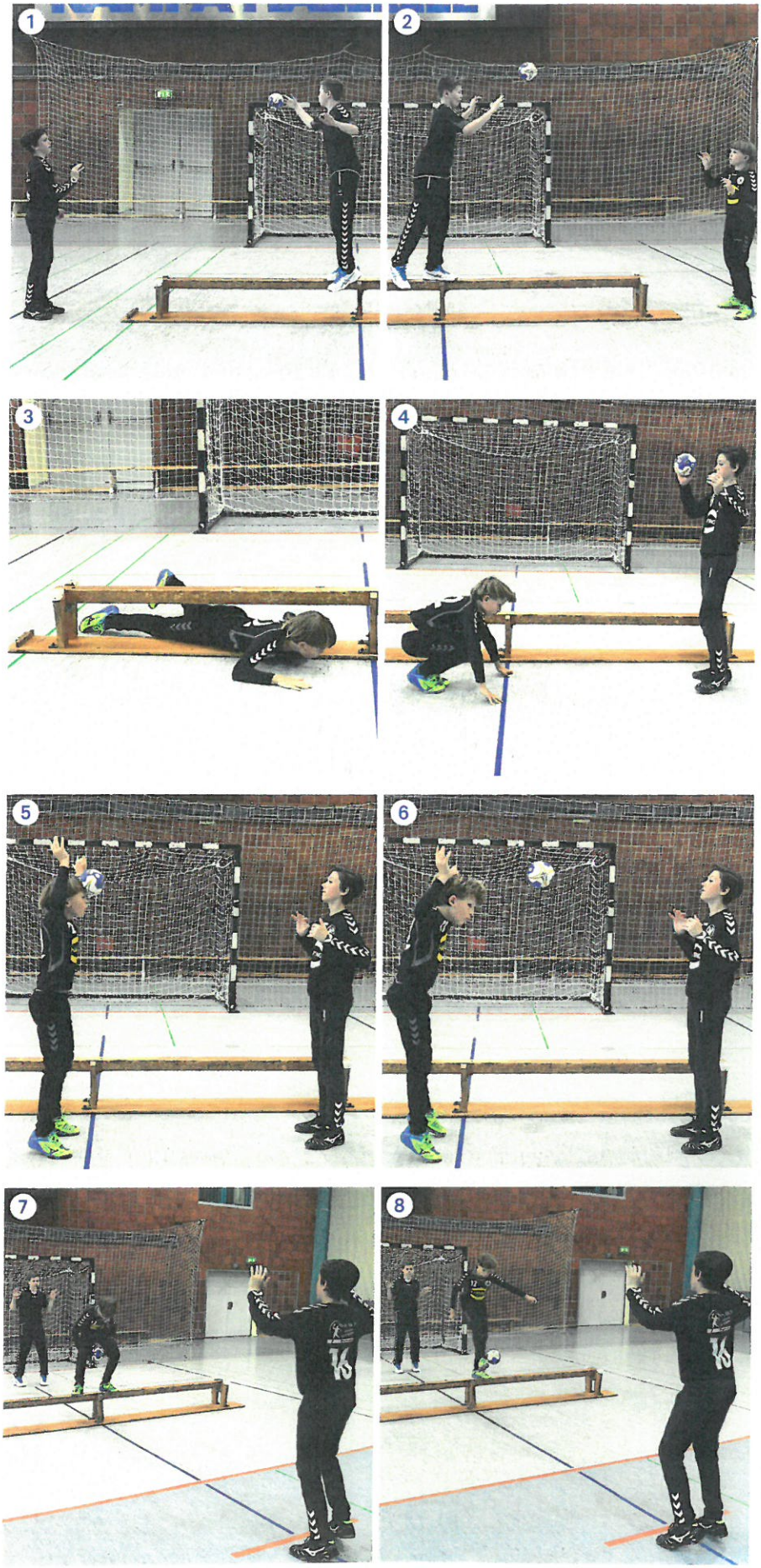
- Bänke, Handbälle (Squeezys)

Ablauf

- TW1 steht auf einem Bein mittig auf dem Steg einer umgedrehten Turnbank. TW2 und TW3 stehen jeweils vor den Enden der Bank.
- TW1 spielt einen Hin- und Rückpass mit TW2, absolviert eine halbe Drehung, stellt sich auf das anderen Bein, spielt Hin- und Rückpass mit TW3 usw. (Bilder 1 und 2). Nach jeweils acht Pässen wechseln die Torwarte.

Variationen

- Mit der ungeübten Hand passen.
- Statt einer halben eine anderthalbfache Drehung absolvieren.
- TW1 kriecht unter dem Steg der Bank hindurch, hockt an, richtet sich auf und köpft den von TW2 zugespielten Squeezy zurück (Bilder 3 bis 6). Danach agiert er entsprechend in Gegenrichtung mit TW3. Nach vier bis sechs Aktionen wechseln die Torwarte.
- TW1 steht mittig auf dem Banksteg und hält einen Ball beidhändig hinter dem Rücken, TW2 und TW3 stehen jeweils auf gleicher Höhe (Abstand zur Bank etwa 4 m). TW1 geht leicht in die Hocke und wirft den Ball beidhändig von hinten durch die Beine nach vorne vor dem Körper an, richtet sich auf und schießt den Ball mit dem rechten Fuß zu TW2 (Bilder 7 und 8). Nach Rückpass von TW2 und halber Drehung spielt er den Ball auf gleiche Weise mit dem linken Fuß zu TW3 usw. Nach sechs bis acht Wiederholungen wechseln die Torwarte.

Hinweis

- Ungeübte Kinder sollten die Abläufe zunächst auf den Sitzflächen der Bänke absolvieren.