

## Die Frage der Technik

Selbstverständlich weiss jeder Trainer, wie man einen Ball fängt, einen Kernwurf ausführt, wie ein technisch korrekter Schlenzwurf aussieht. Vielleicht weiss der Trainer auch, wie man diese technischen Elemente einführt und üben muss, soll sie der Spieler auch anwenden können. Nur, wer weiss, welche Elemente ein Torhüter beherrschen sollte, wie man diese einführt und schult, worauf man achten muss? Kurz, wer kennt sich schon aus in der Torhüberteknik?

Genauso, wie es wahrscheinlich ebenso viele Variationen des Sprungwurfs gibt wie aktive Handballer, weil jeder aus dem technischen Element seine eigene Version entwickeln wird, genauso gibt es eine grundsätzliche Torhüberteknik, die man schulen muss, weil nur der technisch sauber ausgebildete Torhüter seinen eigenen Stil so wird entwickeln können, dass dieser auch effizient ist!

Grundsätzlich wichtig ist, dass es ein zentrales Element der Torhüberteknik gibt – den Diagonalabstoss. Dieser ist für jede Abwehrbewegung gleich. In der Grundschulung sollte man sich auf das Wesentliche beschränken. Dazu gehört vor allem, dass der Torhüter locker im Tor steht, die Knie nicht durch gestreckt, sondern leicht gebeugt. Ebenfalls sollte er nicht auf dem ganzen Fuss stehen, sondern nur auf den Zehenspitzen, so kann er für eine Abwehraktion entscheidende Zeit sparen und ist somit schneller in einer Ecke.

*Die fünf Wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Torhüter sind:*

- Schnelle Reaktionsfähigkeit
- Grosse Beweglichkeit
- Schnelle Entscheidungsfähigkeit
- Grosse Schnellkraft
- Gute Spielübersicht

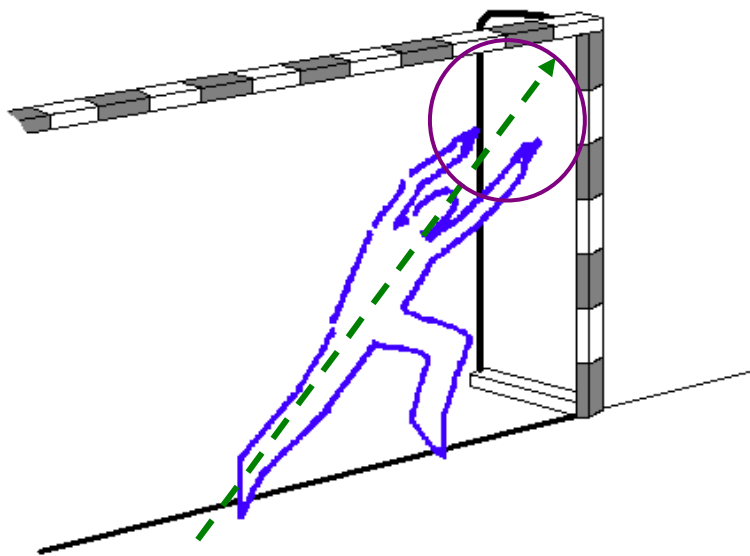
Nachfolgend wird das richtige Abwehrverhalten aufgezeigt, sowie die häufigsten Fehlbewegungen der Torhüter. Bei den Fehlbewegungen wird deutlich gemacht, was die Folgen der Fehler sind und was die Konsequenzen sich daraus ergeben.



## Diagonalabstoss hoch (Abwehr hoch)

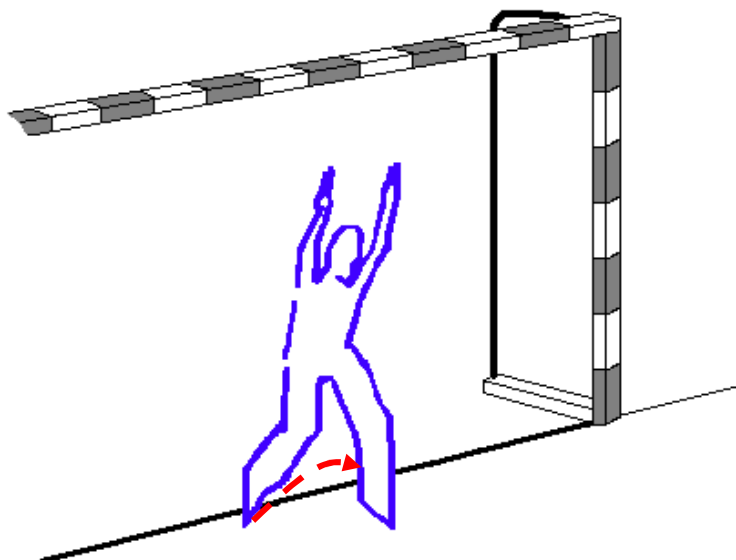
### Korrekte ausgeführter Diagonalabstoss

Beim Aufgezeigten Beispiel stösst sich der Torhüter mit dem rechten Bein ab. Die Hände



werden beide über den Kopf gestreckt, Richtung dem hohen Eck des Tores. Somit erreicht der Torhüter eine grosse Abwehrfläche (violetter Kreis). Der Diagonalabstoss erfolgt in Richtung dem hohen Eck, so wie im Beispiel eingezeichnet (grüner Pfeil). So erreicht der Torhüter eine optimale Abdeckung des Tores und ist nach einer Abwehr schnell wieder bereit weitere Torschüsse abzuwehren, falls durch die Abwehr der Gegner wieder in Ballbesitz kommen sollte.

### Falsch ausgeführter Diagonalabstoss (falsche Beinstellung)

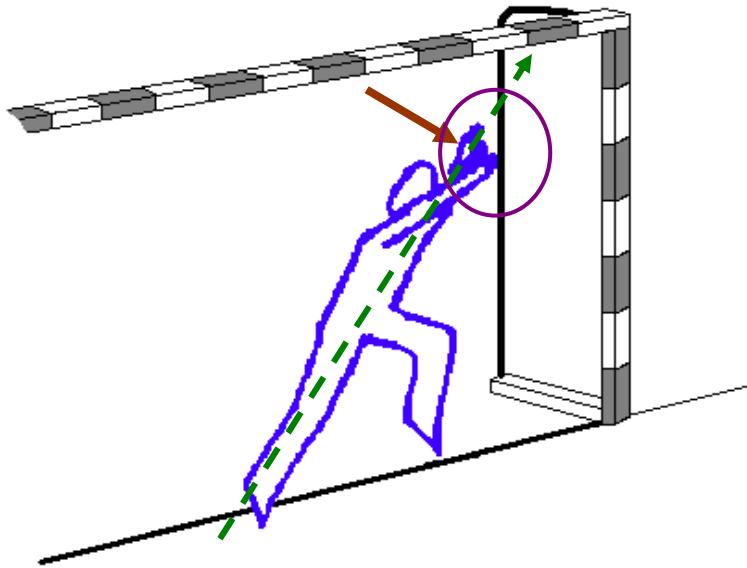


Der Torhüter steht im Tor nicht korrekt auf den Füßen. Er muss zuerst die Richtige Position einnehmen um anschliessend den Ball im hohen Eck Abzuwehren. Diese Korrektur kostet wertvolle Zeit. Diese Zeit jedoch würde der Torwart benötigen um den Torschuss abzuwehren. Er kann somit den Diagonalabstoss nicht mehr rechtzeitig, oder nur noch knapp und mit viel Glück ausführen.

Die Konsequenz daraus ist, dass der Gegner mit scharfen und präzisen Schüssen in das hohe Eck zu einfachen Toren kommt kann.



### Falsch ausgeführter Diagonalabstoss (Fehlstellung der Arme)



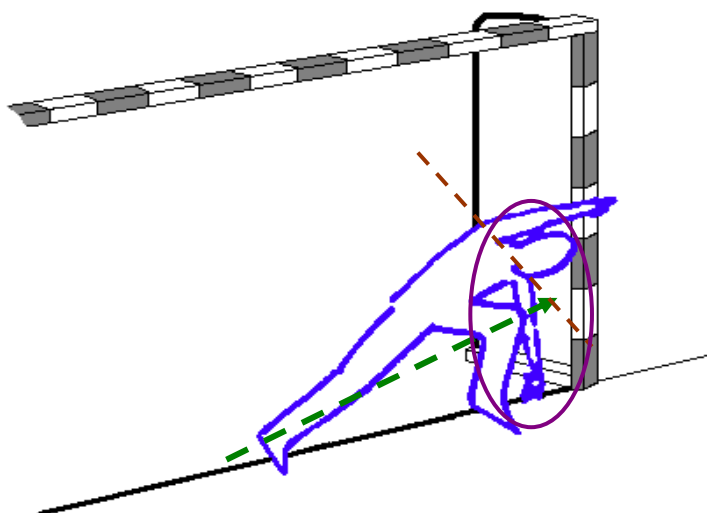
Der Absprung für den Diagonalabstoss (**grüner Pfeil**) wird richtig ausgeführt, jedoch kreuzt der Torhüter (**brauner Pfeil**) die Arme über dem Kopf. Der Torhüter verliert zwar keine Zeit, jedoch schränkt er so die Abwehrfläche (**violetter Kreis**) die er nutzen könnte ein.

Die Konsequenz ist, dass der Gegner mehr Freiraum im Tor hat, die er nutzen kann um ein Tor zu schiessen, als wenn der Torhüter die Arme korrekt (rüber den Kopf) halten würde.

### Diagonalabstoss tief (Abwehr tief)

#### Korrekt ausgeführter Diagonalabstoss

Beim Aufgezeigten Beispiel stösst sich der Torhüter mit dem rechten Bein ab. Die eine linke Hand geht Richtung tiefes Eck, um dort den Ball abzuwehren, die rechte Hand geht über den Kopf Richtung Torpfosten. Somit erreicht der Torhüter eine grosse Abwehrfläche (**violetter Kreis**). Der Diagonalabstoss erfolgt in Richtung der rechten Torseite in das tiefe Eck des Tores,



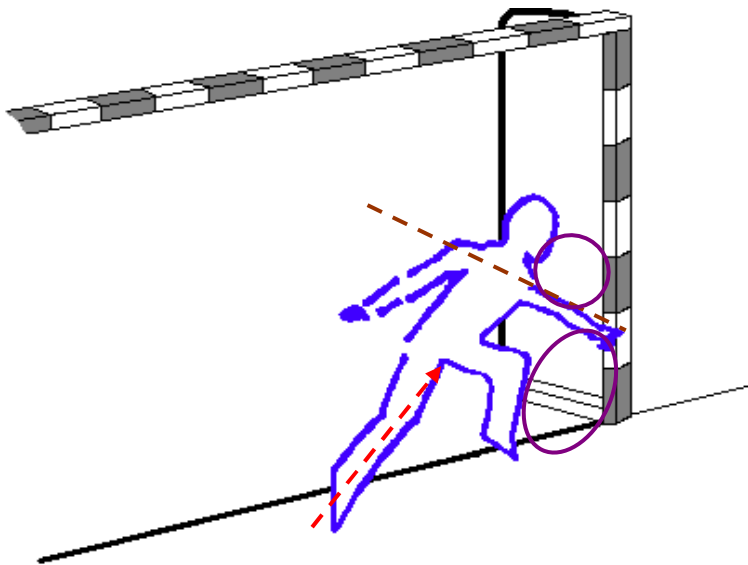
so wie im Beispiel eingezeichnet (**grüner Pfeil**). So erreicht der Torhüter eine optimale Abdeckung des Tores und ist nach einer Abwehr schnell wieder bereit weitere Torschüsse abzuwehren, falls durch die Abwehr der Gegner wieder in Ballbesitz kommen sollte. (**braun** ist der Schulterwinkel eingezeichnet, er sollte in der Praxis wie abgebildet verlaufen, Optimalfall)

**Wichtig:** Der Torhüter darf bei der Abwehraktion nicht auf den Boden fallen, er muss auf den Füßen bleiben, um jederzeit wieder reagieren zu können!!!



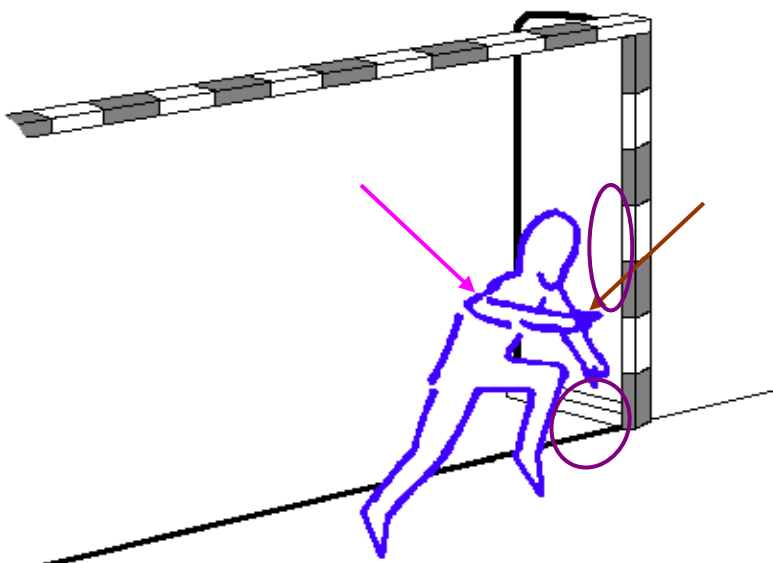
### Falsch ausgeführter Diagonalabstoss (falsche Körperhaltung, Schulterwinkel zu flach)

Der Torhüter in diesem Beispiel benutzt nicht den ganzen Oberkörper für die Abwehrbewegung, somit ist auch der Schulterwinkel (**braun eingezeichnet**) zu flach. Die Konsequenz daraus ist, dass die Abwehrfläche die der Torhüter nutzt verkleinert wird und somit der Gegner mehr Platz hat um ein Tor zu erzielen. (**mit den violetten Kreisen ist der Freie Raum gekennzeichnet**).



Ebenfalls wird es dem Torhüter aus dieser Abwehrbewegung heraus schwerfallen den Ball tief aus dem Eck mit den Händen abzuwehren und wenn es ihm trotzdem gelingt an den Ball zu kommen, ist die Gefahr gross, dass er umfällt und so allfällige Nachschüsse aus wieder ins Spiel zurückgekommenen Bällen nicht mehr halten kann. Der Diagonalabstoss (**roter Pfeil**) findet nur teilweise statt und so verliert der Torhüter auch noch wertvolle Zeit um seine Abwehr erfolgreich durchzuführen.

### Falsch ausgeführter Diagonalabstoss (Fehlstellung der Arme)



Der Torhüter in diesem Beispiel kreuzt sie Arme (**brauner Pfeil**). Er vergibt so die Möglichkeit noch mehr Raum abzudecken. Durch seine Verteidigungstechnik verdreht der Torhüter seine Körper (**rosa Pfeil**) und verliert so kostbare Zeit, wie auch die Möglichkeit im tiefen Eck eine Genügende Abwehr aufzubauen.

Die Konsequenz ist, dass der Torhüter die Möglichkeit vergibt so viel Raum wie möglich abzudecken (**violetter Kreis**), seine Abwehrfläche wird verkleinert.