



SC Condor –  
Torwartausbildung

Mai 1

**2019**

---

Version 01

# Ausbildungsverantwortlich



Tim Krüger

Torwart-Koordinator

DFB-Torwarttrainer

DFB-C-Lizenz

Hospitationen:

Hamburger SV

1.FC Kaiserslautern

Der Torwart nimmt im heutigen, modernen Fußball eine zentrale und sehr wichtige Rolle ein. Aufgrund von modernen Spielsystemen wird der Torwart zunehmend in das Spielgeschehen einbezogen und wird immer mehr in den Spielaufbau eingebunden.

Neben der Reaktion und Schnelligkeit werden vom Torwart weitere vielfertige Fähigkeiten wie z.B. Ballbehandlung und das Passspiel gefordert. Die Anforderungen an die Torhüter sind in den letzten Jahren stetig gestiegen und das auch aufgrund der Erkenntnis, dass der Torwart eine Schlüsselposition als Garant für den Erfolg einnimmt. Die Förderung der Torhüter ist in den Mittelpunkt der Ausbildung beim SC Condor gerückt. Mit einem qualifizierten Training, wollen wir dafür sorgen, dass unsere jungen Torhüter auf diese Anforderungen optimal vorbereitet werden.

Der SC Condor hat das Ziel, die Torhüter kontinuierlich weiter zu entwickeln und die Qualität stetig zu verbessern. Es ist zu beachten, dass die Ausbildung eines Torhüters auf mehrere Jahre angelegt ist.

Ziel und Philosophie des SC Condor ist es, die Liga-Mannschaft sowie die U-23 mit gut ausgebildeten Torhütern aus dem eigenen Nachwuchs zu besetzen.



# Unsere Torwarttrainer

Jonas Köhler

Arne Drees

Lennart Kohlhof

Die offiziellen Partner der SC Condor Torwartausbildung

**uhlsport**



# Ausbildung in drei Stufen

## **Stufe 1: Grundlagenbereich ( bis einschließlich U11 )**

Im Vordergrund der Trainingsarbeit bei den Jüngsten stehen selbstverständlich der Spaß und die Freude am Fußball- und Torwartspiel. Es wird aber auch bereits an kindgerechter Form an Grundtechniken, Gewandtheit, Beweglichkeit und einfachen taktischen Grundzügen trainiert. In dem Alter bis hin zur U11 ist es wichtig, dass man sich nicht unbedingt auf einen Torwart fixiert sondern alle Kinder weiterhin auch als Feldspieler ausbildet. Für das Torwartspiel beim SC Condor ist eine fußballerische Ausbildung sehr wichtig.

## **Stufe 2: Aufbaubereich ( von U12 bis einschließlich U15 )**

Um das goldene Lernalter der Torhüter entsprechend zu nutzen, wird die Trainingsarbeit im Aufbaubereich deutlich intensiviert. In der Regel findet in diesem Alter zweimal wöchentlich Torwarttraining statt.

## **Stufe 3: Leistungsbereich ( von U16 bis einschließlich U23 )**

Ab der Altersklasse U16 findet ebenfalls zweimal wöchentlich Torwarttraining statt. Nun beginnt die konkrete Vorbereitung auf alle Voraussetzungen, die ein Torwart im Junioren-Leistungsfußball sowie im Herrenbereich leisten muss.

# Was muss ein Torwart leisten ?

- Technik
- Taktik
- Kondition
- Psyche



**SC CONDOR**

# Technik

- Fangen flacher und hoher Bälle
- Fausten hoher Bälle
- Abspringen, Hechten und Landen
- Abwerfen, Abschlagen und Weiterleiten des Balls mit dem Fuß ( Spielaufbau )

Die Torwart-Technik ist eine Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Torwartspiel. Gerade bei Junioren ist die richtige Ausführung sehr wichtig, da die Bewegungsabläufe automatisiert werden und Korrekturen mit zunehmenden Alter immer schwieriger werden.

# Taktik

- Stellungsspiel bei Torschüssen aus unterschiedlichen Positionen und Distanzen
- Stellungsspiel bei Flanken und Pässen vor das Tor
- Stellungsspiel bei Standardsituationen
- Agieren im direkten Duell mit einem Angreifer
- „Dirigieren“ der Hintermannschaft
- Sich selbst als „ersten Angreifer“ verstehen

Das taktische Verhalten der Torhüter ist beim gegnerischen sowie eigenen Ballbesitz zu betrachten. Das schnelle Umschalten spielt hier eine wichtige Rolle. Die taktischen Fähigkeiten des Torhüters sind für die spieltaktischen Möglichkeiten einer Mannschaft sehr wichtig.

# Kondition

- Beweglichkeit/Gewandtheit
- Schnelligkeit (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit)
- Grundlagenausdauer
- Sprungkraft
- Körperliche Fitness

Eine körperliche Fitness ist auch für einen Torwart unerlässlich.

Vor allem die Sprungkraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind wichtige Faktoren. Nicht zu vernachlässigen sind auch die allgemeine Ausdauer sowie die Ganzkörperkräftigung. Bei Junioren steht aber eindeutig die technische und koordinative Ausbildung im Vordergrund.

# Psyche

- Motivation und positive Einstellung
- Einsatzbereitschaft
- Konzentrationsvermögen
- Mut/Risikobereitschaft
- Durchsetzungsvermögen
- Selbstsicherheit

Die größten Torhüter der aktuellen Zeit verfügen über exzellente mentale Fähigkeiten. Konzentration, Willensstärke und der unbedingte Siegeswille sind wichtige Punkte. Die physische Belastung für einen Torwart ist enorm hoch. Ein Fehler ist meist gleichbedeutend mit einem Gegentor und daraus folgen evtl. schwere Niederlagen.



# Schwerpunkte der Torwartausbildung

Spieleröffnung

Zielverteidigung

Raumverteidigung

1 gegen 1



# Dominanz beginnt beim Torwart

## Mit dem Torwart Überzahl schaffen

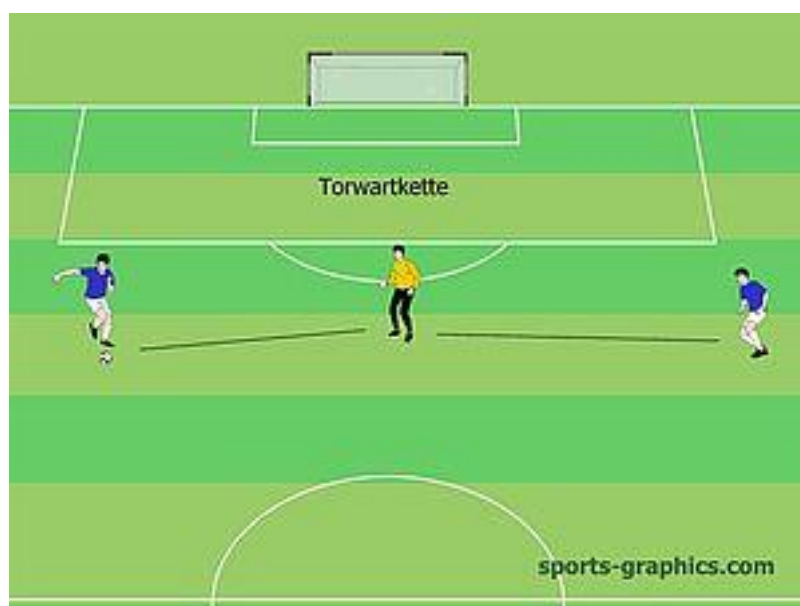
Das Torwartspiel entwickelt sich genau wie das komplette Fußballspiel immer weiter. Ein guter Torwart ist in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Wir sind für ein modernes Torwartspiel in unserem Konzept Power-Fußball.

### **Unsere Torhüter werden als zentrale Aufbauspieler genutzt !**

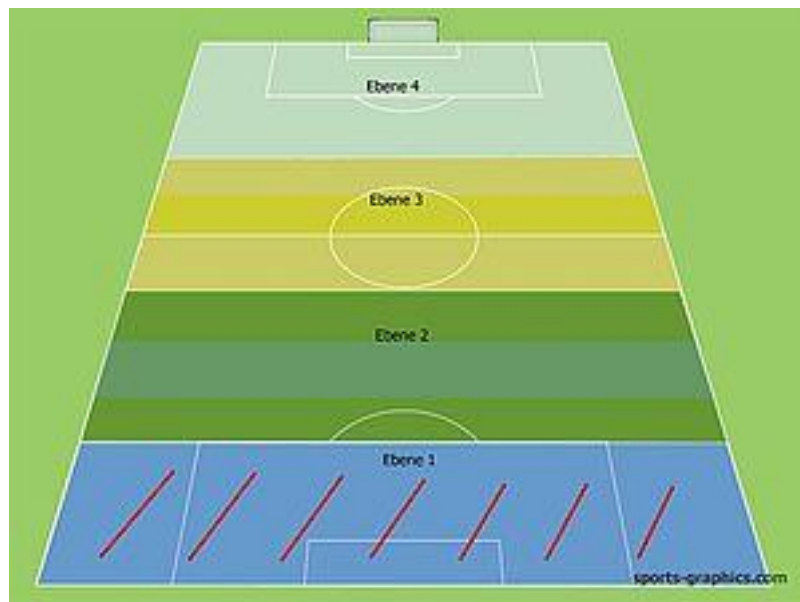
Das bedeutet, dass das Anforderungsprofil an die Torhüter erweitert werden muss. Diese Art des Torwartspiels bietet viele Chancen aber natürlich auch Risiken.

## Die Kette mit dem Torwart

Die Kette mit dem Torwart ist ein neuer Aspekt im Torwartspiel. Der Torwart verhält sich wie ein zwischen die Innenverteidiger fallender 6er. Die Innenverteidiger schieben auf Strafraumbreite und dadurch sind Spielverlagerungen durch die Kette mit dem Torwart möglich. Auf den ersten Blick erscheint das Spiel mit dem Torwart in der Kette als sehr riskant.

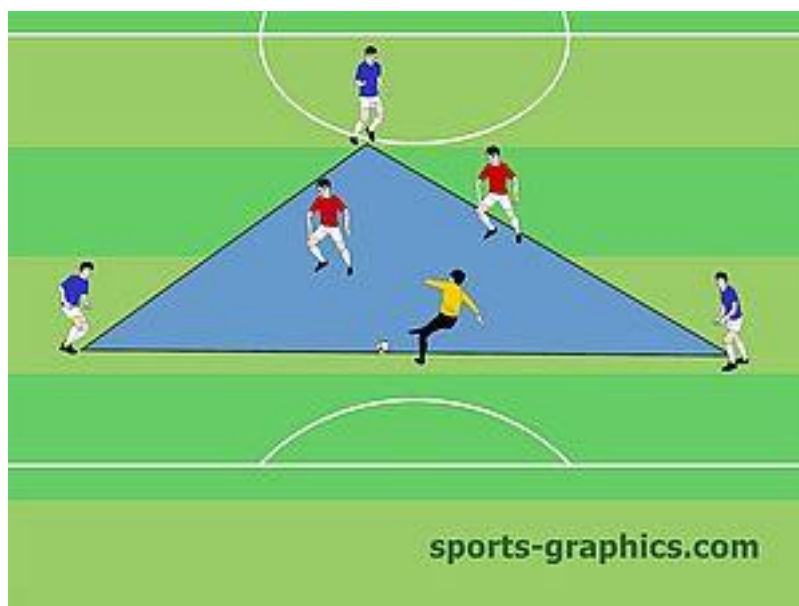


Wir unterteilen das Feld in vier Ebenen und die Ebene 1 fällt bei dieser Art des Torwartspiels weg. Der Torwart ist nicht mehr der Anspielpunkt hinter den Innenverteidigern und kann diese somit auch nicht mehr absichern. Dadurch ist der Rückpass zum Torwart, wie wir ihn kennen nicht mehr möglich. Das Ziel ist es, die weiteren Ebenen zu erreichen. Dies ist möglich, da der Torwart als zusätzliche Anspielmöglichkeit in der Ebene 2 agiert. In Ebene 2 wird eine Überzahl geschaffen, die es ermöglicht den Spielaufbau kontrolliert anzugehen. Die Innenverteidiger stellen sich breiter als gewohnt auf und dadurch erhöhen sich die Laufwege der verteidigenden Mannschaft.



# SC CONDOR

Ein 6er befindet sich in den Raum hinter den beiden Stürmern und bietet dem Torwart somit die Option, einen Pass zwischen den beiden Stürmer hindurch zu spielen. Hierdurch zwingt der Torwart die Stürmer kompakt zu verteidigen, da die Pässe zwischen ihnen hindurch verhindert werden müssen. Es ergibt sich heraus eine "Pyramide", in der der 6er an der Spitze ist. Die Kette mit dem Torwart hat gegenüber der Dreierkette den Vorteil, dass kein 6er sich zwischen die Innenverteidiger fallen lassen muss. Die Spieler können hoch schieben oder hoch bleiben, so dass sie die Gegenspieler binden und die Räume überlagern.



# Überzahlsituationen entstehen

Durch die Kette mit dem Torwart entstehen diverse Überzahlsituationen in den höheren Ebenen und dadurch entstehen automatisch diverse Möglichkeiten sich Torchancen herauszuspielen. Darüber hinaus ordnet sich die Mannschaft in eigenem Ballbesitz nicht nur horizontal, sondern auch vertikal, sehr kompakt an. Der Ballbesitz wird somit gut abgesichert. Durch ein geordnetes und schnelles Gegenpressing werden nach Ballverlusten schnelle Rückeroberungen ermöglicht. Auch durch schnelle Rückeroberungen des Balles lassen sich zusätzlich Torchancen herausspielen. Das Spurenmodell visualisiert die horizontale Kompaktheit bei eigenem Ballbesitz. Jede Spur ist, berücksichtigt man die Position der Innenverteidiger und einrückenden Flügelspieler als variabel, mit mindestens zwei Spielern besetzt.



# Zielverteidigung

Unter Zielverteidigung versteht man die direkte Verhinderung eines Gegentreffers, das heißt alle Bälle, die direkt auf das Tor kommen.

# Raumverteidigung

Bei der Raumverteidigung geht es um alle Bälle, die nicht direkt aufs Tor kommen, z.B. Flanken oder Bälle in die Tiefe. Wichtig ist hier vor allem, richtige Entscheidungen zu treffen.

# 1 gegen 1

Durch richtiges Verhalten in 1 gegen 1 Situationen können oft 100%ige Torchancen des Gegners vereitelt werden. Richtiges Timing beim Herauslaufen, optimale Körperposition und langes Stehenbleiben sind entscheidende Merkmale, um es für den Stürmer so schwierig wie möglich zu machen.



**SC CONDOR**

# Ausbildungsplan

( ab Sommer 2019 bis Ende 2019)

KW 32	Spieleröffnung
KW 33	Spieleröffnung
KW 34	Zielverteidigung
KW 35	Raumverteidigung
KW 36	1 gegen 1
KW 37	Spieleröffnung
KW 38	Zielverteidigung
KW 39	Zielverteidigung
KW 40	Raumverteidigung
KW 41	1 gegen 1
KW 42	Spieleröffnung
KW 43	Zielverteidigung
KW 44	Raumverteidigung
KW 45	Raumverteidigung
KW 46	1 gegen 1
KW 47	Spieleröffnung
KW 48	Zielverteidigung
KW 49	Raumverteidigung
KW 50	1 gegen 1
KW 51	1 gegen 1

