



FUSSBALL **TORWART** **TRAINING**

TITZ • DOOLEY



EXKLUSIV MIT ANIMATIONEN
Weitere Infos im Buch

ABWEHR MITGESTALTEN
SPIELAUFBAU FÖRDERN
TECHNIK & TAKTIK ERLERNEN

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Fußball – Torwarttraining

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Fußball – Torwarttraining

Christian Titz & Thomas Dooley

Meyer & Meyer Verlag

Fußball – Torwarttraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3. Auflage 2018

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-0723-2

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Vorwort	8
Merkmale des modernen Torhüterspiels	9
Prinzipien/Grundtechniken des Torhütertrainings	10
Technikratgeber für Torhüter	12
Situationsabhängiges Stellungsspiel des Torhüters	17
Aufgaben des Torhüters	19
Torhüterkriterien	20
Technikausführung bei torverhindernden Aktionen	21

Trainingsschwerpunkte/Trainingsbeispiele

Allgemeine Beispiele

1	Ball mit den Fäusten jonglieren	24
2	Ball von hinten durch die Beine fallen lassen	26
3	Ball durch die Beine nach hinten hochwerfen und seitlich auffangen	28
4	Ball im Hopserlauf prellen	30
5	Aufnahme eines flach gespielten Balls	32
6	Rolle rückwärts/vorwärts mit Ball	34
7	Ball mit einer Hand auffangen	36
8	Einen hohen Ball abfangen	38
9	Aus dem Kniesitz einen Ball fangen	40
10	Ball-/Handwechsel durch 90°-Beinstellung	42
11	Hüftkreisen mit Ball	44
12	Schuss- und Wurftechniken	46
13	Schüsse aus spitzem Winkel	50
14	Froschsprünge mit anschließendem Hechtsprung	52
15	Torschusstraining mit der Mannschaft	54
16	Flanken von der Außen-/Grundlinie und aus der Halbposition	56
17	Hohe Bälle in den Winkel	58
18	Würfe von der Seite als Flanke	60
19	Hechtsprung über Hürden	62
20	Schüsse aus kurzer Distanz ins Eck	64
21	Schuss und Ballwurf in die entgegengesetzte Ecke	66
22	Flacher Schuss aus kurzer Distanz und Lupfer	68
23	Bewegungen über Stangen/durch Ringe, Schuss und einleitende Spieleröffnung	70
24	Torschüsse aus verschiedenen Distanzen	74
25	Torschuss aus kurzer Distanz auf 3-m-Hütchentor	76
26	Alleingänge	78
27	Jongliertechniken	80
28	Abwürfe mit Fußball/Medizinball	82
29	Abstoß/Abschlag	84
30	Torschusswettbewerb auf zwei Tore	86
31	Torschuss mit Prallbande	88

32	Torschuss mit Hütchenhindernissen.....	90
33	Mauerschießen	92
34	Sprung nach Bällen	94
35	Kombination Slalomlauf durch Hütchen und Rolle vorwärts mit anschließendem Schuss/Wurfball.....	96
36	Aufspringende Bälle	98
37	Sprint und Torschuss.....	100
38	Rückpasstraining	102
39	Hochwurf und Abfangen.....	104
40	Ball durch die Beine als Acht gehen lassen	106
41	Kombination Ball- und Bewegungstechnik.....	108
42	Hechtsprünge	110
43	Flankenball und Anschlussaktion Torschuss	112
44	Torschuss durch die Beine	114
45	Ball-/Bewegungstechniken mit Fuß/Hand	116
46	Reaktion aus Rückenposition	118
47	Torschusswettbewerb auf drei nebeneinander stehende Tore.....	120
48	Torschuss aus der Distanz.....	122

Erwärmung

49	Hürdenlauf und Torschuss.....	124
50	Ringsprünge und Torschuss	126
51	Warmschießen	128
52	Explosiver Start und Torschuss	130
53	Sidestep und Torschuss	132
54	Torschuss und Reaktion	134

Koordination

55	Sprünge und Dropkick.....	136
56	Sidesteplauf und Schuss	138
57	Stangenparcour mit Sidesteplauf und Torschuss.....	140
58	Kniehebelauf und Torschuss	142
59	Seitliche Skipplings und Torschuss	144

Sprungkraft/Explosivität

60	Hocksprünge und Torschuss	146
61	Einbeinsprünge und Reaktion	148
62	Hocksprünge, Drehsprung und Torschuss.....	150
63	Hürdensprung und Wurf.....	152
64	Seitliche Sprünge und Wurf	154

Reaktion

65	Hindernisschüsse auf drei Tore	156
66	Doppelschussaktion	158
67	Bauchlage und Wurf	160
68	Torschuss mit Spielerhindernissen.....	162

Spieleröffnung/Techniktraining mit Fuß und Hand

69	Spieleröffnung Variante I	164
70	Spieleröffnung Variante II	166
71	Spieleröffnung Variante III	168
72	Spieleröffnung Variante IV	172
73	Spieleröffnung Variante V	174
74	Zuwurf, Ballkontrolle und Pass	176
75	Rückpass mit Direktabnahme	178

Torhüterspezifisches Torschusstraining

76	Torschüsse aus spitzem Winkel	180
77	Bälle in den Winkel	182
78	Schüsse in den Fangbereich	184
79	Dropkickschuss aus verschiedenen Schusspositionen	186

1:1-Situationen

80	Dribbling aus verschiedenen Startpositionen	188
81	Dribbling nach Rückpass	190
82	Dribbling und Zweikampf nach Kommando	192

Flanken

83	Wurfbälle von der Grundlinie und Abfangen	194
84	Flanken von der Außenseite	196
85	Flanken aus dem Halbfeld mit Gegnerdruck	198

Torschusstraining mit der Mannschaft

86	Schuss mit Praller neben dem Tor	200
87	Doppelpass und Schuss	202
88	Spielnaher Torschuss mit Passspiel und imitierten Gegenspielern	204

Spielformen

89	3:3 im abgesteckten Feld plus Torhüter	206
90	3:3 mit Flügeltoren und zwei Flügelspielern plus Torhüter	208

Danksagung	210
-------------------------	------------

Die Autoren	211
--------------------------	------------

Bildnachweis	211
---------------------------	------------

easy2coach Animationen	23
-------------------------------------	-----------

Das Torwartspiel hat sich in den letzten Jahren gravierend verändert. Ein Torhüter muss heutzutage nicht nur Bälle festhalten bzw. abwehren können, sondern aktiv als Spieleröffner am Spielgeschehen teilnehmen. Somit stellt der moderne Torhüter eine Art Libero dar, der versuchen muss, die Abwehr zu organisieren und bei eigenem Ballbesitz schnelle Tempostöße einzuleiten.

Steht der Gegner beispielsweise in der Defensive taktisch gut, agiert er als Ballverteiler. Bei aggressivem Forechecking des Gegners fungiert er aber ebenso als Anspielstation. Der Torhüter sollte daher immer in der Lage sein, sich auf neue Spielsituationen einzustellen und mit dem Fuß den Ball im Spiel zu halten. Ob flaches Kurzpassspiel mit der Innenseite oder lange Innenseitstöße in Form eines einleitenden Angriffspasses. Ob Abwurf, Abstoß bzw. Abschlag; der Torhüter muss mittlerweile über sämtliche Passtechniken verfügen und darf dabei das eigentliche Torhüterspiel nicht vernachlässigen.

Wir haben in diesem Buch versucht, all diesen Anforderungen Rechnung zu tragen und wir glauben, ein sehr umfangreiches und praxisorientiertes Werk vorzulegen, das alle Facetten des Torhüterspiels beinhaltet. Dabei haben wir uns auch der zahlreichen, wertvollen Erfahrungen vieler Weggefährten bedient, die dieses Werk umso interessanter und vielschichtiger machen.

Viel Spaß beim Lesen und Anwenden.

Euer Christian Titz und Thomas Dooley

Merkmale:

- Präzises, direktes Passspiel.
- Taktisches Verständnis und eine gute Spielantizipation.
- Coaching der Hintermannschaft.
- Mitbestimmung des Spieltempos (schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff, Spielberuhigung durch Ballhalten/Ballkontrolle etc.).
- Gutes Stellungsspiel und gute Spielübersicht.
- Ausgeprägtes Ballgefühl, sehr gute balltechnische Fertigkeiten mit dem Fuß und den Händen (saubere Annahme von Rückpässen/Zuspielen, Einleitung von Angriffen durch saubere und schnell gespielte Flach- und Flugbälle; gezielte Abstöße, Abwürfe oder Abschlüsse als Dropkick).
- Gute Strafraumbeherrschung.
- Gute Abwehrfähigkeiten auf der Linie und in 1:1-Situationen.
- Hohe Absprungkraft und Sprungdynamik, gepaart mit hohen koordinativen Fähigkeiten.
- Hohe psychische Stabilität.
- Physische Voraussetzungen sind u. a. eine gewisse Körpergröße (sollte über 1,85 m sein) und eine große Reichweite.

Grundsätzlich muss ein moderner Torhüter über die Fertigkeiten eines Feldspielers verfügen, ergänzt durch seine torwartspezifischen Fertigkeiten. Der Torwart fungiert als eine Art Libero, der ständig ins Spiel eingebunden ist, die Vorderleute dirigiert und Pässe des Gegners abläuft.

Durchführung:

Welche Aufgabenstellungen kommen auf einen Torhüter zu und wie kann er sie richtig lösen?

- 1. Hoher Ball:** Wenn die Hände den Ball festhalten, berühren sich die Daumen in der Mitte des Balls vor dem Körper, die Finger sind gespreizt. Der Ball soll immer am höchsten Punkt gefangen werden. Das heißt, die Arme müssen gestreckt sein. Der Torhüter springt mit einem Bein ab und winkelt das andere Bein an (zum Schutz).
- 2. Flacher Ball auf den Mann:** Den Körper hinter den Ball bringen. Der Torhüter geht mit einem Knie auf den Boden, nimmt die Hände vor dieses Knie und nimmt den Ball auf. Darauf achten, dass der Torhüter beide Knie gleich belastet, also immer das Knie nutzen und auf dem Boden aufsetzen, wo der Ball hinrollt.
- 3. Flacher Ball zur Seite:** Der Torhüter fällt mit einem Schwungschritt zur Seite. Nach rechts fällt er, indem er über den rechten Fuß Schwung nimmt und sich über die Fußballen seitlich abdrückt. Nach links umgekehrt. Bei diesem Bewegungsablauf zeigen die Hände und das Gesicht Richtung Schütze. Beim Hechtsprung (hoher Sprung zur Seite) den Körper nicht nach hinten krümmen, sondern leicht nach vorne lang machen. Bei einer Krümmung nach hinten würde sich der Schusswinkel vergrößern und somit die Trefferfläche für den Schützen, d. h., der Torhüter würde seine Reichweite verringern. Als Grundregel gilt immer, zu versuchen, den Ball festzuhalten. Jeder Torhüter hat eine starke Seite, auch Schokoladenseite genannt, auf der er besser und schneller ist. Von daher ist man bestrebt, eine Beidseitigkeit zu entwickeln. Einfach die schwächere Seite etwas häufiger trainieren als die starke und zur Belohnung auch immer mal die Schokoladenseite einstreuen.
- 4. Halbhoher Ball unterhalb Brusthöhe:** Den Körper hinter den Ball bringen und den Ball mit den angewinkelten Armen von unten nach oben „aufschaukeln“, das bedeutet, zur Brust ziehen. Den Ball mit beiden Händen festhalten. Falls dies nicht möglich ist, mit der linken Hand den Ball zur Seite abwehren. Rechtshänder machen in dieser Situation gerne einen Armübergreif mit der rechten Hand. Allerdings ist auf der linken Seite die Reichweite größer, da der Arm von hinten nach vorne geführt werden kann.
- 5. Halbhoher Ball ab Höhe Brust:** Den Körper hinter den Ball bringen und die Hände, wie beim hohen Ball beschrieben, hinter dem Ball zum Fangen positionieren.
- 6. Fangtechniken:** Die oben genannten fünf Fangtechniken können ganz einfach mit zugerollten oder zugeworfenen Bällen aus kurzer Distanz geübt werden.
- 7. Beinarbeit:** Der Torhüter muss sich immer auf dem Vorderfuß/Fußballen bewegen und soll nicht nach hinten fallen. Er soll lernen, immer den Ball anzuschauen, bis er ihn unter Kontrolle hat. Um die Beinarbeit und den Schwungschritt zu üben, legt einfach eine Stange längs hin, über die der Torhüter den Schwungfuß (ist der Fuß, mit dem man sich abdrückt) führen muss, um zum Ball seitlich zu fallen.

In der Spielsituation, in der der Torhüter in aufrechter Position kniet, steht er zuerst mit dem rechten Bein auf und drückt sich dann mit links ab. Liegt er mit dem Oberkörper seitlich nach links, stützt er sich mit beiden Armen nach vorne auf und steht zuerst mit dem rechten Bein auf und drückt sich dann mit links ab.
- 8. Spieleröffnung:** Ziel muss sein, die Mitspieler so anzuspielen, dass sie keine Mühe haben, den Ball anzunehmen. Also, wenn möglich, bei einem Abwurf den Ball anrollen und aufspringende Bälle vermeiden. Im Gegensatz zu den Feldspielern hat der Torhüter mehr Möglichkeiten in der Spieleröffnung. So kann er den Ball abwerfen, abrollen, abstoßen, auf unterschiedliche Weise abschlagen (Volley, Dropkick) oder als Pass aus der Bewegung heraus spielen.
- 9. Wurftechniken:** Beim seitlichen Abwurf wird der Arm wie bei einem Speerwerfer nach hinten gestreckt und der Ball auf die offene Handfläche gelegt. Der gestreckte Arm wird dann unter Spannung nach vorne geführt. Dabei geht er nah am Ohr vorbei. Wichtig ist hierbei der

Stemmschritt. Wenn der Torhüter mit rechts wirft, ist das linke Bein seitlich vorne versetzt, wenn er mit links wirft, ist das rechte Bein seitlich nach vorne versetzt. Man kann die Wurftechnik gegen einen Fangzaun üben lassen und nachher die Abwurfaktion in das Schusstraining mit einbauen, indem nach einem gehaltenen Ball dieser in ein auf dem Spielfeld aufgebautes Tor geworfen werden muss.

Beim Zurollen liegt der Ball auf der Handfläche, man geht in die Schrittstellung (Beine nach vorne versetzt) und winkelt beide Beine an (Hockstellung). Wird mit dem linken Arm gerollt, ist der linke Fuß das Standbein und nach vorne versetzt. Mit dem rechten Arm wird nach hinten eine Ausholbewegung gemacht und der Arm schwingvoll nach vorne in Richtung Boden geführt. Dabei wird der Ball auf dem Boden aufgesetzt. Die Hand stößt dabei den Ball nach vorne ab und gibt somit die Richtung vor. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

- 10. Schuss-/Passtechniken:** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Schusstechnik zu trainieren: mit der Innenseite (Innenseitschuss), dem Vollspann (Spannstoß), dem Außenrist, dem Innenseitstoß, dem Wirbelstoß, dem Dropkick, einem Volleyschuss aus frontaler oder seitlicher (Scherenschlag) Schushaltung oder durch einen Lupfer.
- 11. Ballannahme und Ballmitnahme:** Schulung der Ballannahme und der Ballmitnahme aus der Bewegung.
- 12. Wiederholungen:** Nach maximal 10 Bällen sollte die Seite oder der Arm/Fuß gewechselt werden.
- 13. Konzentration:** Der Torhüter muss immer konzentriert sein, da ein Torhüterfehler oftmals zu einem Gegentor führt.
- 14. Korrekturmerkmale:** Die erlernten Techniken immer wieder bei den Torschussübungen und Spielformen einfordern. Fehler umgehend korrigieren, damit sich keine falschen Bewegungsabläufe automatisieren.
- 15. Trainingsmerkmale:** Das Training sollte spielbezogen gestaltet werden und nach einem Schuss auf das Tor eine Anschlussaktion erfolgen.
- 16. Tordistanzen und Torentstehung:** Die meisten Tore fallen aus einer Distanz von 6-13 m zum Tor. Von daher muss dieser Aspekt auch in die Trainingsarbeit mit einfließen.
- 17. Aspekte guter Trainerarbeit:**
 - Immer wieder Genauigkeit und Tempo einfordern (die langsame Ausführung führt dauerhaft nicht zum spielgemäßen Erfolg).
 - Das Erklären von Übungen und die anschließenden Fehlerkorrekturen dürfen zu keiner Informationsüberhäufung führen (Konzentrationsmangel bedingt erhöhte Fehlerhäufigkeit). Hier gilt es, die richtige Mischung aus Korrektur und flüssiger Ausführung der Übung zu finden.
 - Die Spieler sollen lernen (ähnlich wie im Spiel), zu beobachten und das Beobachtete anwenden zu können.
 - Immer wieder die Fehler korrigieren, um dem Einschleifen von falschen Automatismen vorzubeugen.
 - Die Ansprache so gestalten, dass sie sowohl sachliche Klarheit als auch Einfühlungsvermögen vermittelt.
 - Bei guten Gruppen kann im Training eine Stresssituation durch den Trainer imitiert werden, die den Spieler auf Drucksituationen im Spiel vorbereiten kann (laute Ansprache, kritische Ansprache/Äußerungen während der Übungsausführung etc.).
 - Immer wieder Konzentration einfordern.
 - Das Auftreten des Trainers (Körpersprache, Stimmlage, Korrekturhinweise) entscheidet grundlegend über die Qualität des Trainingsablaufs.

Zwei grundlegende Aspekte müssen bei der Ausführung immer berücksichtigt werden:

1. Was macht der Arm?
2. Wie ist die Fuß- und Körperhaltung?

Durchführung:

- 1 Grundsätzliches
- 2 Erklärung der verschiedenen Schusstechniken
 - 2.1 Allgemeine Ausführungen
 - 2.2 Abstoßtechnik Spannstoß (Vollspann)
 - 2.3 Wirbeln
 - 2.4 Innenseitstoß
 - 2.5 Innenseitschuss
 - 2.6 Außenristschuss
 - 2.7 Abschlagtechnik Dropkick
 - 2.8 Abschlagtechnik Volleyschuss aus frontaler oder seitlicher (Scherenschlag) Schusshaltung
 - 2.9 Lupfen
- 3 Erklärung der verschiedenen Wurftechniken
 - 3.1 Seitlicher Abwurf
 - 3.2 Abwurftechnik Zurollen
- 4 Schusstechniken – Korrekturhinweise für den Trainer
- 5 Ausführungstechnik und Körperhaltung bei der Ballannahme und Ballmitnahme
- 6 Ausführungstechnik und Körperhaltung bei der Ballmitnahme mit der Fußsohle

1 Grundsätzliches

Das Erlernen von Ball- und Bewegungstechniken mit dem richtigen Schuss- und Starttiming dauert seine Zeit und sollte sowohl isoliert als auch mit Passübungen kombiniert und in Spielformen integriert geschult werden.

Eine genaue Schuss-/Passtechnik ist sowohl für den Feldspieler, als auch für den Torhüter für ein erfolgreiches Fußballspiel von großer Bedeutung. Für den Feldspieler ist eine gute Passtechnik die Grundvoraussetzung für ein sicheres und effektives Passspiel sowohl in der Defensive als auch bei Tempogegenstößen und bei der Anwendung von Angriffsvarianten in der Offensive. Die Frage nach der Bedeutung einer guten Schusstechnik kann sich bei Feldspielern wohl jeder selbst beantworten, ist das Erzielen von Toren doch das Hauptziel des Fußballspiels.

Der Torhüter setzt seine Schuss- und Passtechniken ebenfalls gewinnbringend für die Mannschaft ein. Sein Passspiel entscheidet, ob es zu einem strukturierten Spielaufbau über das Zentrum oder über die Außenspieler kommt. Zu seinem Repertoire gehören kurze, präzise Pässe auf die Abwehrspieler oder den tief stehenden zentralen Mittelfeldspieler genauso wie lange, als Flugbälle gespielte Pässe auf die äußeren Mittelfeldspieler und hin und wieder auch auf die Stürmer. Seine Pässe erfolgen als Anschlussaktion zu einer sauberen Ballannahme und Mitnahme oder als Direktpass. Seine Schussqualitäten werden bei allen Abstoß- und Abschlagvarianten benötigt. Das Erlernen von Schuss- und Passtechniken sollte daher in erster Linie in Verbindung mit einer vorherigen Ballannahme und Ballmitnahme im höchsten Tempo, mit möglichst wenig Ballkontakten und nach einem Zuspiel aus verschiedenen Positionen als spieltypische Voraktionen, einstudiert werden. So ist es doch gerade diese Trainingsform, die es ermöglicht, eine realistische Spielsituation nahezu simultan in ein anspruchsvolles und zielorientiertes Torhütertraining zu übertragen.

Grundsätzlich gilt natürlich, dass Fehler bei der Ausführung unbedingt durch den Torhütertrainer zu korrigieren sind, damit es zu keiner Einschleifung falscher Pass- und Schussautomatismen kommt.

Im Spiel werden verschiedene Schuss- und Passtechniken benötigt. Um diese im Spiel anwenden zu können, müssen sie vorher im Training erlernt werden.

Schuss- und Passtechniken im Fußball:

- mit der Innenseite (Innenseitschuss),
- mit dem Vollspann (Spannstöß),
- mit dem Außenrist,
- als Innenseitstoß,
- gezwirbelt als Kurvenball oder Bananenflanke,
- als Dropkick,
- als Volleyschuss und
- als Lupfer.

Methodischer Hinweis zum Vorstellen und Aufzeigen von Bewegungsabläufen:

1. Die Gruppe einige Meter vor dem Trainer platzieren.
2. Den Bewegungsablauf erklären und langsam die Bewegung aufzeigen. In einem ersten Schritt frontal vor der Gruppe vorführen. In einem zweiten Schritt sollte die Übung so vorgeführt werden, dass die Spieler den Ablauf von hinten sehen (Hinweis: Insbesondere Kinder können Übungen einfacher nachvollziehen, wenn sie eine Übung aus der eigenen Perspektive betrachten.).
3. Langsam anfangen und beide Füße gleichermaßen nutzen.
4. Der Bewegungsablauf kann vorab als Trockenübung geschult werden, indem die Spieler den Bewegungsablauf ohne Ball üben.

2 Erklärung der verschiedenen Schusstechniken

In den folgenden Abschnitten wird zuerst detailliert auf die allgemeinen Technikausführungen der unterschiedlichen Schussvarianten eingegangen. Anschließend werden die unterschiedlichen Schusstypen mit ihren technischen Anforderungen und jeweiligen Besonderheiten vorgestellt.

2.1 Allgemeine Ausführungen

- Das Standbein sollte 30-40 cm seitlich und auf Höhe des Balls platziert sein.
- Der Oberkörper ist leicht über den Ball gebeugt.
- Der Fuß wird von oben nach unten geschwungen.

Die Arm-Fuß-Koordination beim Schuss/Pass ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- a) Ausholbewegung mit dem rechten Bein: rechter Arm geht zurück, linker Arm nach vorne.
 - b) Ausholbewegung mit dem linken Bein: linker Arm geht zurück, rechter Arm nach vorne.
- Zur Verdeutlichung kann man die Spieler in die Luft treten lassen. „Was macht der Arm?“
 - Der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet.
 - Auf Grund der hohen Anforderung an die Feintechnik der Spieler sollte bei Gruppen mit einem niedrigen Niveau (z. B. bei Anfängern oder Kindern) der Ball so zugespielt werden, dass die Kids ihm entgegenlaufen können und so den Schwung des entgegenkommenden Balls nutzen können. Dadurch erhöht sich die Schusschärfe bzw. die Schussgeschwindigkeit, da der Spieler so mehr Druck hinter den Ball bekommt.
 - Bei den Ausführungstechniken und der Körperhaltung bei den Schusstechniken sind die Pass-/Schusschärfe, die Schussgenauigkeit, das Schuss- und Starttiming entscheidende Faktoren für eine erfolgreiche Ausführung.

2.2 Abstoßtechnik Spannstöß (Vollspann)

Die Fußspitze zeigt nach unten, das Fußgelenk ist angespannt und der Oberkörper leicht über den Ball gebeugt. Trefferfläche ist der hintere Bereich des Fußrückens. Um eine größere Passweite zu erlangen, ist eine leichte Rückenlage erlaubt.

2.3 Zwirbeln

Der Ball wird mit der Innenseite/Fußspitze geschossen und bekommt einen Drall. Der Spieler geht verstärkt in die Seitenlage. Eine leichte Rückenlage ist dabei nicht ungewöhnlich.

2.4 Innenseitstoß

Der Ball wird teils mit der Innenseite und teils mit dem Vollspann gespielt. Das Standbein ist seitlich neben dem Ball positioniert und der Oberkörper des Spielers geht in eine Schräglage. Die Fußzehen zeigen nach unten, dies ähnelt der Fußhaltung beim Spannstoß.

2.5 Innenseitschuss

Die Fußspitze zeigt nach oben, das Fußgelenk ist fest angespannt und um 90° nach außen aufgeklappt. Der Spielfuß wird leicht angehoben. Der Ball muss mittig getroffen werden. Den Körper über den Ball bringen und vermeiden, ins Hohlkreuz zu gehen.

2.6 Außenristschuss

Beim Spielen des Balls mit dem Außenrist ist eine leichte Rückenlage möglich. Der Ball wird mit den äußeren Zehen und der Fußaußenseite gespielt und erhält dadurch einen Drall.

2.7 Abschlagtechnik Dropkick

Beim Dropkick wird der Ball mit dem Spann genau in dem Moment getroffen, in dem der Ball den Boden berührt.

Lernhilfe Dropkick:

Den Ball in beide Hände nehmen, Arme ausstrecken und den Ball fallen lassen. Im Moment der Bodenberührung muss der Ball mit dem Spann getroffen werden. Das Bein schwingt nach dem Treffen durch. Der Ball sollte sich nicht drehen.

Für manche Kinder ist dies eine sehr schwer zu erlernende Technik und es bedarf einiger Zeit, bis sich der Bewegungsablauf automatisiert hat. Hilfreich kann es sein, das Kind zu dem Zeitpunkt, wenn der Ball den Boden berührt, neben den Ball treten zu lassen. So kann es das richtige Gefühl/Timing für den Treffpunkt entwickeln, ohne permanent den Ball neu holen zu müssen. Es kann auch helfen, den Treffpunkt mit einem verbalen „Hopp“ zu unterstützen.

Gut lässt sich dies vor einem Fangzaun üben.

Probleme und Korrekturhilfe beim Dropkick:

Der Ball wird zu früh geschossen (bevor er den Boden berührt) => vormachen und erklären.
Der Ball wird zu spät geschossen (wenn er sich schon wieder vom Boden hoch bewegt) => vormachen und erklären.

2.8 Abschlagtechnik Volleyschuss aus frontaler oder seitlicher (Scherenschlag) Schusshaltung

Beim frontalen Volleystoß ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird aus beiden Händen leicht nach vorne geworfen und an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen starken Druck und eine hohe Genauigkeit. Die Trefferfläche ist der Vollspann. Um eine größere Abschlagweite zu erreichen, ist es sinnvoll, den Oberkörper aufzurichten oder leicht nach hinten zu beugen.

Beim seitlichen Scherenschlag ist das Standbein seitlich neben dem Ball positioniert und der Oberkörper des Spielers geht in eine Schräglage. Die Fußzehen zeigen nach unten, dies ähnelt der Fußhaltung beim Spannstoß. Die Trefferfläche ist der Vollspann, das Schussbein ist schräg angewinkelt und der Ball wird leicht mit der Hand zum Schussbein geführt bzw. geworfen.

2.9 Lupfen

Beim Lupfen geht der Fuß unter den Ball, der dann mit dem Vollspann nach oben angehoben wird.

3 Erklärung der verschiedenen Wurftechniken

Dieses Kapitel widmet sich den beiden gängigsten Wurftechniken des Torhüters. Ziel ist es, dem Mitspieler den Ball exakt zur Annahme aus dem Stand zuzuwerfen oder ihm den Ball in den Laufweg zu werfen. Die im Folgenden vorgestellten Abwurftypen werden beide diesen Ansprüchen gerecht.

3.1 Seitlicher Abwurf

Beim seitlichen Abwurf wird der Arm wie bei einem Speerwerfer nach hinten gestreckt und der Ball auf die offene Handfläche gelegt. Der gestreckte Arm wird dann unter Spannung nach vorne geführt. Dabei geht er nah am Ohr vorbei. Wichtig ist hierbei der Stemmschritt. Wenn der Torhüter mit rechts wirft, steht das linke Bein seitlich nach vorne versetzt. Wirft er mit links, ist das rechte Bein seitlich nach vorne versetzt. Man kann die Wurftechnik gegen einen Fangzaun üben lassen und nachher die Abwurfaktion in das Schusstraining mit einbauen, indem nach einem gehaltenen Ball dieser in ein beliebig weit entfernt aufgestelltes Tor geworfen werden muss.

3.2 Abwurftechnik Zurollen

Beim Zurollen liegt der Ball auf der Handfläche, man geht in die Schrittstellung (ballentferntes Bein ist nach vorne versetzt) und winkelt beide Beine an (Hockstellung). Wird mit dem linken Arm gerollt, wird demzufolge das rechte Bein vor das linke gesetzt. Gleichzeitig wird das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagert. Der linke Arm wird schwungvoll nach vorne Richtung Boden geführt und dabei der Ball auf dem Boden aufgesetzt. Die Hand stößt den Ball nach vorne ab und gibt die Richtung vor. Der rechte Arm macht parallel zur Rollbewegung des linken Arms eine Ausholbewegung genau entgegengesetzt nach hinten. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

4 Schusstechniken – Korrekturhinweise für den Trainer

- Den Ball vor dem Standbein treffen.
- Das Bein nach dem Treffen durchschwingen lassen.
- Die Fußspitze zeigt zum Boden.
- Das Fußgelenk ist angespannt.
- Auf die richtige Armhaltung achten.
- Kleine Schritte zum Ball.
- Bei Distanzstößen den Ball nicht über den Spann rutschen lassen.
- Nicht zu viel Spinn in den Ball.
- Den Ball nicht zu hoch spielen, da er sonst zu lange unterwegs ist und für die ballemfangenden Spieler schwieriger kontrollierbar wird.
- Den Abschlag nicht als Bogenlampe spielen.
- Eine nahezu lineare Flugbahn des Balles in 3 m Höhe ist optimal.
- Den Ball beim Abwurf nicht zu stark über die Handfläche abgleiten lassen. Den Ball nicht zu hoch werfen, da er dann zu lange unterwegs ist. Möglichst viel Druck hinter den Ball bringen.
- Beim Zurollen den Ball spätestens ca. 50 cm vor dem Standbein loslassen.

5 Ausführungstechnik und Körperhaltung bei der Ballannahme und Ballmitnahme

- Die Ballannahme und Ballmitnahme sollte grundsätzlich mit einem Ballkontakt erfolgen.
- Die Ballannahme und Ballmitnahme kann mit der rechten oder der linken Innen-/Außen-seite erfolgen.

- Bei hohen Zuspielen/Rückpässen muss der Ball im Moment der Bodenberührung vom Torhüter unter Kontrolle gebracht werden. Bei richtiger Ausführung springt der Ball nicht vom Boden ab und kann so direkt von ihm mitgeführt/verarbeitet werden.
- Um das Aufspringen des Balls zu verhindern und eine flüssige und schnelle Ballannahme und Ballmitnahme zu gewährleisten, muss der Torhüter über ein gutes Timing und die richtige Technik der Ballverarbeitung verfügen.
- Am Beispiel der Ballannahme und Ballmitnahme mit der rechten Innenseite sieht der Bewegungsablauf so aus, dass der Torhüter den Ball in dem Moment, da dieser den Boden berührt, mit der Fußinnenseite mitnehmen muss. Dazu wird das Bein von rechts nach links in Richtung des Balls geschwungen. Dabei wird der Fuß leicht von oben nach unten in Richtung Ball geführt (so ähnlich wie die Fußbewegung beim Torschuss, lediglich mit einer geringeren Ausholbewegung) und so der Ball daran gehindert, nach oben wegzuspringen. Das Körpergewicht ruht hierbei komplett auf dem linken Standbein, der Oberkörper wird im Hüftgelenk nach rechts gedreht (die rechte Schulter wird nach hinten gedreht). Der Blick ist auf den Ball gerichtet, wodurch der Oberkörper zusätzlich leicht über den Ball gebracht wird.
- Bei der Ballannahme und Ballmitnahme mit dem Außenrist wird das Fußgelenk nach innen aufgeklappt. Der Unterschenkel ist im Kniegelenk ebenfalls nach innen abgewinkelt, sodass die Fußbewegung von oben nach unten und von links nach rechts Richtung Ball erfolgen kann. Die Trefferfläche des Balles ist die komplette Fußaußenseite.

Variante:

Ballannahme und Weiterführen des Balls hinter dem Standbein entlang zum linken Fuß. Diese Ballannahmetechnik verbindet die Ballannahme mit einem sofortigen Richtungswechsel zur Seite. Diese Technik erfolgt mit der Fußinnenseite. Dies geschieht mit einer Ballberührung und ist eine flüssige Bewegung. Dazu wird der Fuß in Richtung des ankommenden Balls bewegt. Kurz vor der Ballberührung wird der Fuß nach hinten gezogen (einen Tick langsamer als die Ballgeschwindigkeit). Nun kann der Ball langsam angenommen und zugleich mit der Innenseite geführt werden.

6 Ausführungstechnik und Körperhaltung bei der Ballmitnahme mit der Fußsohle:

Bei dieser Ausführungsvariante werden die Zehen des Fußes, mit dem die Ballannahme erfolgt, nach oben gezogen, sodass, wenn der Ball den Boden berührt, der Fuß den Ball von oben teilweise abdeckt und am Aufspringen hindert. Das Bein, mit dem der Ball angenommen wird, wird dabei nach vorne bewegt und ist im Kniegelenk leicht gebeugt. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper und sind im Ellbogengelenk angewinkelt (dies ähnelt der Armhaltung beim Tragen eines Wasserkastens). Die Handflächen zeigen zueinander.

Durchführung: Grundsätzliches

Der Torhüter steht immer so, dass seine Beine parallel zueinander positioniert sind. Er bewegt sich in Gefahrensituationen immer auf den Fußballen und ist locker und dynamisch in seinen Bewegungen. Ist er, um einen aufs Tor geschossenen Ball zu halten, gezwungen, zu springen, macht er dies zur Seite, wenn möglich, leicht nach vorne. Ausnahmen stellen Ecken und seitlich vom Tor ausgeführte Flanken/Freistöße in den Raum zwischen 5-m-Raum und Strafraumgrenze dar. Eine weitere Ausnahme ist die, wenn einem sich unmittelbar vor dem Tor befindlichen Spieler der Ball verspringt und der Torhüter durch einen Hechtsprung nach vorne die Möglichkeit hat, mit den Händen an den Ball zu kommen. Die Ausgangsstellung des Torhüters ist mittig im Tor. Verändert der Torschütze seine Position z. B. aus der Frontalen zur Seite, oder entschließt er sich, anstatt mit rechts mit links zu schießen, dann muss der Torhüter seine Position verändern, um den Schusswinkel je nach Schussfuß/Schussposition zu verringern.

Angreifer mit Ball im Strafraum

- Sucht ein Spieler von der 5-m-Ecke den Torabschluss, so positioniert sich der Torhüter ca. 1 m vor der Torlinie und etwa eine Armlänge vom kurzen Pfosten entfernt. Dem Schützen bleibt so lediglich noch ein Einschussbereich von 3 m in der Breite und ein Einschussbereich von 1,5 m im Bereich der langen Torecke in der Höhe.
- Im 5-m-Raum bleibt dem Schützen, bei einer mittigen Ausrichtung und einer aufrechten, breitarmigen Körperhaltung des Torwarts, lediglich ein Trefferbereich von 1,2 m.
- Bei einem auf den Torhüter zudribbelnden Angreifer sollte der Torhüter möglichst lange in aufrechter Haltung bleiben. Durch ein schnelles Anlaufen zu Beginn und ein verlangsamtes Anlaufen ab einer Entfernung von 2-3 m zum Spieler wird der Einschusswinkel des Spielers entscheidend verkleinert. Gleichzeitig wird der Angreifer dadurch unter Druck gesetzt, da ihm der Torhüter durch das aktive Auflaufen wichtige Sekunden in der Entscheidungsfindung nimmt.
- Bei einem Sprung in eine der Torecken muss der Fuß bzw. müssen die Fußspitzen in die Richtung/Ecke zeigen, in die der Torhüter springt.

Angreifer mit Ball außerhalb des Strafraums

- Grundsätzlich steht der Torhüter nicht auf der Torlinie, sondern etwas davor, um den Schusswinkel zu verkürzen. Kommt ein Spieler mit Ball in einen Bereich ab 25 m vor das Tor, muss er abwägen, auf die Torlinie zu gehen. So entgeht er der Gefahr, durch einen als Bogenlampe geschossenen Ball oder einen Lupfer überwunden zu werden. Läuft der Spieler seitlich versetzt zum Tor, so orientiert sich der Torhüter zur Seite des Spielers.

Freistoß/Eckball/Flanken

- Bei einem Freistoß ab einer Entfernung von 25 m, stellt man i. d. R. keine Mauer mehr auf, man positioniert sich ca. 1-2 Schritte vor dem Tor, je nach Schusswinkel mittig oder seitlich versetzt.
- Bei einem indirekten Freistoß sollte der äußere, zum Tor hin positionierte Spieler in der Mauer in Richtung des Freistoßschützen laufen und versuchen, den Ball zu blocken. Die Mauer wird so aufgebaut, dass die größten Spieler in Richtung des kurzen Pfostens stehen und die kleineren zur Tormitte hin stehen. Der Torhüter positioniert sich ungefähr auf Höhe des mittig in der Mauer stehenden Spielers.
- In der Regel steht der Torhüter auf der Linie und bewegt sich dann, je nach Position des Schützen, 2-3 Schritte in dessen Richtung aus dem Tor (nach vorne), um den Schusswinkel zu verkürzen.
- Bei Flanken/Eckbällen oder Freistoßflanken von der Seite positioniert sich der Torhüter in der Mitte des Tores und 1-2 Schritte vor der Torlinie, mit Blickrichtung zum Passgeber.

Durch seine seitliche Positionierung ist es ihm möglich, schnell nach vorne in Richtung des ersten Pfostens zu laufen. Ebenso ist er so in einer günstigen Position, um in Richtung der 5-m-Raum-Linie oder zum zweiten Pfosten zu laufen.

Elfmeter

- Der Torhüter sollte vor dem Schuss versuchen, in eine zentrale Position 2,5 m vor der Torlinie zu gelangen. Dadurch verringert sich die Trefferfläche für den Schützen auf 2,8 m je Seite.
- Steht der Torhüter in 2-2,5 m Entfernung in aufrechter Körperhaltung vor dem Tor, reduziert sich die effektive Torhöhe für den Schützen auf unter 2 m.

Durchführung:

Der Torhüter ist in seiner Position sehr umfangreichen Anforderungen ausgesetzt. Er muss mittels seiner Fähigkeiten einem Anforderungsprofil aus Torhüter und Feldspieler (Libero) gerecht werden. Das bedeutet, dass er, neben den torwartspezifischen Techniken, ebenso die eines Feldspielers beherrschen muss. Seine häufigsten Aktionen sind dabei das Fangen einfacher Bälle, die konzentrierte Spielbeobachtung, das Dirigieren der Mitspieler und die Spieleröffnung durch einen ruhenden Ball (Abschlag/Abstoß) oder nach einem Rückpass.

Die Aufgaben im Detail:

1. Beobachten, sich konzentrieren, Hilfestellungen/Hinweise für Mitspieler geben bzw. die Hintermannschaft dirigieren.
2. Leicht zu haltende bzw. zu verarbeitende Bälle sicher festzuhalten und Ruhe und Souveränität auszustrahlen.
3. Gutes Stellungsspiel. Das Stellungsspiel ist entscheidend für sämtliche Torhüteraktion. Der Torhüter orientiert sich daher bei der Wahl seiner Stellung permanent an der Position des Balls. Ein gutes Stellungsspiel, gepaart mit einer guten Konzentrationsfähigkeit, bedeutet eine bessere Wahrnehmungs-, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit und somit eine bessere Handlungsschnelligkeit. Dies führt dazu, dass oftmals torgefährliche Situationen frühzeitig unterbunden werden können.
4. Gute Abstoße/Abschläge/Abwürfe, ein präzises und druckvolles Kurzpassspiel und lange (nicht zu hohe) Bälle aus dem Spiel heraus, sowie eine sichere Ballannahme und Ballmitnahme. Rückpässe sicher zu verarbeiten und durch sicheres Abspiel einen geordneten Spielaufbau zu unterstützen, gehört zu den Kernaufgaben eines jeden Torhüters.
5. Gute Technik/spezielle Torhüberteknik.
6. Im Schnitt pro Spiel (90 min) drei (häufig) bis acht (eher selten) gefährliche Bälle halten.
7. Flanken fangen oder wegfausten (geschieht deutlich häufiger, als gefährliche Schüsse aufs Tor zu halten).
8. Zweiten Ball/Nachschuss parieren.
9. Feldspieleraufgaben übernehmen (Libero/letzter Mann).
10. Reaktionsschnell sein.
11. Sprintschnell sein und somit über eine explosive Sprung-/Abdruckkraft verfügen.
12. Eine gute Spielübersicht/ein gutes Spielverständnis besitzen, gepaart mit einer hohen Auffassungsgabe und einem guten taktischen Verständnis.
13. Gute Kondition (Grundlagenausdauer/Kraftausdauer) sowie Schnelligkeitsparameter.
14. Über starke psychische Fähigkeiten verfügen, die einen dazu befähigen, auch in brenzligen Situationen Ruhe zu bewahren und auszustrahlen.
15. Positionsbezogene, taktische Aufgabenstellungen (z. B. im Spielsystem 4-4-2) erfüllen:
 - Bei Ballbesitz der eigenen Mannschaft maximal bis zur Mitte der eigenen Spielhälfte als zusätzliche Anspielstation rusrücken.
 - Innerhalb des Strafraums auf Torbreite nach links und rechts verschieben.
 - Während des Spielaufbaus durch die Abwehrspieler tief stehen, um für die Innen-/Außenverteidiger anspielbar zu sein.
 - Organisation der Mannschaft bei Standards und Korrigieren des Teams bei taktischem Fehlverhalten durch Anweisungen/Zuordnungen.
 - Spieleröffnung durch Abwürfe, Abstoße, Abschläge oder durch Pässe aus dem Spiel heraus.
 - Kommt die gegnerische Mannschaft 30-35 m vor dem eigenen Tor in Ballbesitz, gilt die Aufmerksamkeit und die taktische Ausrichtung des Torhüters bevorzugt dem Torwartspiel und dem Beobachten des Balls. Torhüterspezifische Aktionen bei tornahen Gegneraktionen sind: das Verhindern von Toren, das Lösen von 1:1-Situationen, das Abfangen von Flanken/Standards, das Stellen der Mauer bei Freistößen und das Verkürzen des Schusswinkels durch richtiges Stellungsspiel.

Durchführung: Technik

- Fangen
- Fausten
- Werfen
- Springen (explosiv)
- Sprinten
- Fuß (Fußballenbewegungstechnik, Schuss, Pass, Ballkontrolle)

Taktik

- Stellungsspiel
- Strafraumbeherrschung
- Dirigieren
- 1:1-Situationen
- Standardsituationen berechnen/einschätzen
- Spielaufbau

Physis/Motorik

- Ausdauer (Grundlagen, Kraft)
- Schnelligkeit
- Schnellkraft
- Abdruckkraft
- Beweglichkeit
- Allgemeine Koordination
- Reaktionsschnelligkeit
- Gute Antizipation
- Handlungsschnelligkeit

Psyche

- Mut
- Motivation/Wille
- Druckresistenz
- Psychische Stabilität/gute psychische Verarbeitungsfähigkeit von Fehlern (da diese oftmals ein Gegentor bedeuten)
- Großes Selbstbewusstsein

1. Allgemeine Techniken

- Kurz vor der Ballberührung durch den Schützen macht der Torhüter einen kleinen, beidbeinigen Zwischensprung oder einen kurzen Schritt nach vorne, breitet die Arme seitlich aus, knickt in den Kniegelenken etwas ein und steht auf den Fußballen. Die Füße zeigen in Richtung des Schützen und sind etwa hüftbreit auseinander, der Oberkörper wird leicht nach vorne gelehnt und die Augen fixieren den Ball.
- Der Torhüter bewegt sich immer auf dem Vorderfuß/Fußballen. Er muss lernen, den Ball so lange anzuschauen, bis er ihn unter Kontrolle hat.
- Der Torhüter steht meistens im Parallelschritt (beide Beine auf einer Höhe).
- Der Schwungfuß ist der Fuß, mit dem sich vom Boden abgedrückt wird.
- Wird der Ball gefangen, berühren sich die Daumen in der Mitte des Balls vor dem Körper, die Finger sind gespreizt.

2. Dropkickball festhalten:

- Körperhaltung: Oberkörper nach vorne gebeugt, Knie angewinkelt, Körperspannung aufbauen.
- Die Hände werden seitlich gehalten, die Arme sind leicht angewinkelt.

3. Flacher Ball frontal auf den Torhüter:

- Der Körper muss hinter den Ball gebracht werden.
- Der Torhüter geht mit einem Knie auf den Boden, führt die Hände vor das Knie (die Unterarme sind eng beieinander und parallel zueinander ausgerichtet) und nimmt den Ball auf. Man muss darauf achten, dass der Torhüter beide Knie gleich belastet, also immer das ballnahe Knie auf dem Boden aufsetzt. Anschließend kann er sich während des Heranziehens des Balls mit beiden Füßen nach vorne abdrücken und fällt mit Blickrichtung zum Spielfeld nach vorne/vom Tor weg.
- Das Abdruckbein ist das ballferne Bein.
- Bei der Abwehraktion darf der Torhüter niemals nach hinten fallen, sondern immer nach vorn.
- **Alternative:** Sich nach Aufnahme des flach gespielten Balls nach vorne fallen lassen und seitlich über die Schulter abrollen.

4. Flacher, seitlicher Ball:

- Nach vorne fallend fangen.
- Das bodennahe Bein wird beim Fallen angewinkelt bzw. geht dabei nach oben.
- Beim Aufstehen kurz eine Hand zum Abdrücken nutzen, die andere Hand ist reaktionsbereit.
- Fuß/Fußspitze zeigt in Ballrichtung, nicht nach vorne.
- Der Absprung erfolgt entweder ohne oder mit lediglich einem Zwischenschritt. Mehrere Schritte stellen einen zu großen Zeitverlust dar. Das Körpergewicht liegt beim Absprung auf dem Abdruckbein.
- Der Torhüter fällt mit einem Schwungschritt zur Seite. Nach rechts, indem er über den rechten Fuß Schwung nimmt und sich über die Fußballen seitlich abdrückt. Nach links, indem er über den linken Fuß Schwung nimmt.
- Bei diesem Bewegungsablauf zeigen die Hände und das Gesicht Richtung Schütze. Als Grundregel gilt, den Ball festzuhalten.
- Jeder Torhüter hat eine starke Seite, auf der er besser und schneller ist. Dies bedeutet, dass er auch eine schwächere Seite hat. Diese Schwäche kann nur durch beidseitiges Training behoben werden, indem die schwächere Seite etwas häufiger trainiert wird als die starke.
- **Alternative:** Seitlicher Schuss mit Begrenzung des Schusswinkels durch zwei Stangen (3 m Abstand vom Außenpfosten, schräg Richtung 5-m-Linie). Stehen bleiben. 1-2 m in Richtung des Schützen, in ungefähr einem Abstand von einer Armlänge zum kurzen Pfosten, vorbewegen. Nach vorne hin reagieren, nicht nach hinten/rückwärts fallen lassen oder das Tor durch ein frühzeitiges Abtauchen öffnen.