



# GFT-FORTBILDUNG: GRUNDLAGEN DES TORWARDS/TORSPIELERS

Von Trifellner Ludwig

# Einführung in die Schule des Torwartspiels und der Lehrfunktion!

- Vorstellen  
Organisation
- Erwartungshaltung
- Anforderungsprofil  
eines Torspielers
- Anforderungsprofil  
eines TW-Trainers

# PROFIL UND FERTIGKEITEN EINES TORWARTS/TORSPIELERS

- 11ter Feldspieler
- Gute Torwart-Technik
- Fußballerische Fähigkeiten
- Psyche / Ausstrahlung / Persönlichkeit
- Dirigieren
- Spieleröffnung
- Strafraumbeherrschung
- Offensives 1 gegen 1
- Stark auf der Linie
- Stellungsspiel
- Führungsspieler
- Körperlich robust
- Fangen, werfen, sichern

# ANFORDERUNGSPROFIL EINES TORHÜTERS

**1. Physische  
Eigenschaften**

**3. Mentale  
Voraussetzungen**

**2. Technische  
Fertigkeiten**

**4. Taktische  
Fähigkeiten**

# 1. PHYSISCHE EIGENSCHAFTEN

## a) Konstitution

- Größe,
- Konstitutionstyp

## b) Kondition

- Kraft,
- Schnelligkeit,
- Ausdauer,
- Beweglichkeit,
- Flexibilität,  
Gewandtheit

## c) Koordination

- Kopplungs-,
- Reaktions-,
- Umstellungs-,
- Differenzierungs-,
- Rhythmisierungs-,
- Orientierungs-,
- Gleichgewichts-,
- (Antizipationsfähigkeit)
- (Timing)

# KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

	<b>Erklärung</b>	<b>Praktisches Beispiel</b>
<b>Kopplungsfähigkeit</b>	Verbindung von Teilbewegungen	Verbindung von Anlauf und Schuss/ Absprung
<b>Reaktionsfähigkeit</b>	Zeitraum von Signalaufnahme bis Muskelarbeit	Erkennen einer Situation bei der eingegriffen werden muss
<b>Umstellungsfähigkeit/ Anpassungsfähigkeit</b>	Sich veränderten Bedingungen anpassen können	z.B. einsetzender Regen
<b>Differenzierungsfähigkeit</b>	Dosierter und präziser Krafteinsatz	Getimter Zuwurf oder Pass (Ballgefühl)
<b>Rhythmusfähigkeit</b>	Automatisierung von Bewegungsabläufen anhand der Schrittfolge	Letzte Schritte vor dem Absprung, Schuss, (Rhythmus)
<b>Orientierungsfähigkeit</b>	Standortbestimmung in Raum und Zeit (Timing)	Stellungsspiel des Torhüters, Absprungzeitpunkt
<b>Gleichgewichtsfähigkeit</b>	Gleichgewicht halten oder Ausgleich nach Instabilität	Nach Luftkampf bei der Landung wieder stabilisieren

Eine gute Koordination ermöglicht es dem Fußballspieler Situationen *sicher, ökonomisch* und *schnell* zu lösen.

# 2. TECHNISCHE FÄHIGKEITEN

## 1. Torwart Grundtechniken

- Fangen
- Fallen
- Aufstehen
- Springen
- Flanken
- 1 gegen 1
- Werfen
- Fausten

**Wichtig:**  
Alle Grundtechnikarten definieren sich über die Anzahl der Wiederholungen.  
Das Motto muss lauten: „Üben, Üben, Üben“.  
Weiterhin muss der Trainer auf die Genauigkeit der Ausführung achten damit sich keine Fehler einschleichen!!!

## 2. Fußballfähigkeiten

- Passen
- Abschlag
- Dropkick
- Abstoß
- An und Mitnahme
- Beidfüßigkeit

# 3. MENTALE VORAUSSETZUNGEN

- Ruhe, Abgebrühtheit
- Selbstvertrauen (innerhalb und außerhalb der Mannschaft)
- Mut, Risikobereitschaft (Wirkung auf Stürmer)
- Entscheidungsfreude
- Fehlerverarbeitung
- Ausstrahlung (Körpersprache)
- Führungsqualitäten (punktuell, situativ, persönlich)
- Wille
- Konzentrationsfähigkeit etc.

# 4. TAKTISCHE FÄHIGKEITEN

## a) Allgemeine Fußballtaktik

- Verteidigen
- Verzögern
- Zurückfallen lassen
- Angreifen

## b) Spezielle Fußballtaktik

- Abseitsspiel
- Give and go
- Übergeben-Übernehmen
- Pass in die Tiefe
- Abseitsspiel bei Standards
- etc.

## c) Spezielle Torwarttaktik

- 1:1-Situation,
- Spieleröffnung,
- Antizipation\* (“das Spiel Lesen können”),
- Abwehrorganisation bei laufendem Spiel
- bei Standardsituationen

# AUFGABEN EINES TORWARTSTRAINERS



= Zielführung  
des  
Torwarttrainers