

Die Position des Torhüters im Fußballverein und im Training

von Pascal Weis

Einleitung

„Die Position des Torhüters im Fußballverein und im Training“, dies ist Thema meiner projektorientierten Lernleistung, die ich für den Fachbereich Sport erarbeitet habe. Ein Thema aus dem Fach Sport stand für mich von Anfang an fest, auf den Bereich Fußballtorhüter und Torhütertraining kam ich durch den vermehrten Kontakt mit unzufriedenen Torhütern aus meinem Bekanntenkreis.

Da ich selbst als Torwart und Torwarttrainer aktiv bin, befasse ich mich schon länger mit diesem Thema. Dass sich die Position des Torhüters grundlegend von der aller anderen Spieler in einer Mannschaft unterscheidet ergibt sich schon aus den von der FIFA festgelegten Sonderrechten für den Torwart. An den Torhüter werden zudem andere psychische und physische Anforderungen als an seine Teamkameraden gestellt.

Dass der Torhüter im Stande ist ein Spiel zu entscheiden und maßgeblich am Mannschaftserfolg teil hat, wird beim Betrachten der deutschen Fußballnationalmannschaft deutlich.

All zu oft waren es Leitfiguren wie Sepp Maier und Oliver Kahn die Spiele entschieden. Doch allzu oft wird diese Tatsache in Vereinen der Mittel- und Unterklassen ignoriert, obwohl die Notwendigkeit eines guten Torhüters außer Frage steht.

Um diesen Missstand aufzuzeigen und konkrete Lösungsvorschläge zu bieten, startete ich eine Umfrage unter Torleuten aus ganz Deutschland und aus Österreich. Hierzu diente ein zweiteiliger Fragebogen den ich an Torhüter verschiedener Spielklassen und Altersklassen im Amateurbereich verteilte.

Des Weiteren stelle ich Trainingsinhalte und Pläne vor, die es ermöglichen sollen das Torhütertraining effizient und zeitsparend in ein Mannschaftstraining zu integrieren.

Geschichte des Fußballs und Entstehung der Torwartposition

Das Fußballspiel, wie wir es jedes Wochenende auf Fußballplätzen in Dorfvereinen, auf Bolzplätzen oder auch im Fernsehen erleben, hat einen langen Werdegang hinter sich und seine Wurzeln liegen entgegen vieler Vermutungen im asiatischen Raum. Doch als man etwa 300 vor Christus das Fußballspiel in China erfand, gab es



noch keine Tore und in der Folge auch keinen Torwart. Auch als der Fußball durch römische Legionäre in England eingeführt wurde, gab es noch keinen Spieler der die Aufgabe hatte ein Tor zu verteidigen. Nachdem durch die Angelsachsen der Stein als Spielgerät durch einen aufgeblasenen Schweinsbalg ersetzt wurde, entstand erstmals der



Gedanke an einen Mannschaftssport. Benachbarte Dörfer traten gegeneinander an, mit dem Ziel, den geworfenen und geschossenen Ball zur Stadtmitte des gegnerischen

Dorfes zu befördern. Bei solchen Volksspielen kam es nicht selten zu Knochenbrüchen und Verletzen. Geschäftsleute schlossen unverzüglich aus Angst vor Randalen ihre Geschäfte. England und Schottland waren Fußballbegeisterte Nationen im Mittelalter, auf Feldern, Marktplätzen und in Straßen wurde einem runden Lederball nachgejagt. Aufgrund der häufig vorkommenden Verletzungen, Ausschreitungen und unerlaubter Wettspiele erklärte die Obrigkeit das Fußballspiel als gesetzeswidrig.

Folge war ein fast in Vergessenheit geratener Sport, der erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts wieder auflebte. Im Jahre 1863 wurden erstmalig Regeln für das Fußballspiel schriftlich festgehalten, dies geschah im Auftrag der Englischen Football Association und wird als Geburtsstunde des modernen Fußballs bezeichnet. Aber von einem Torhüter war auch hier nicht die Rede. Seit 1865 gab es das Tor im Fußball, das 2,44m hoch war und zwischen dessen Pfosten ein Tuch gespannt wurde.

Zu diesem Zeitpunkt war es jedem Spieler erlaubt den Ball mit den Händen vom Tor abzuwehren. Die Geburt des Torhüters entwickelte sich dann nach und nach. Immer öfter wurde ein verletzter oder angeschlagener Spieler zwischen die Pfosten gestellt um Schüsse auf das Tor abzuwehren. Diese Technik wurde von immer mehr Teams praktiziert, so wurde der „Torhüter“ geboren. Die Änderung im Regelbuch der Football Association erfolgte 1871 und erlaubte nun lediglich einem Spieler den Ball mit den Händen in



der kompletten eigenen Spielhälfte zu spielen. Nach und nach kamen Torlatte, Tornetz und ein runder Lederball zum Einsatz. 1903 schließlich wurde dem Torwart der 16 Meter-Raum zugewiesen, er durfte von nun an nur noch innerhalb dieses Raumes den Ball mit der Hand berühren. Durch weitere Regeln wuchs die Verantwortung des Torwarts immer mehr und er entwickelte sich zu einem erheblichen taktischen Mittel. In der heutigen Zeit ist ein Fußballspiel ohne Torhüter nicht mehr vorstellbar.

Er agiert nicht nur als Torwart, sondern auch als „letzter Mann“ oftmals auch außerhalb des Strafraums, dirigiert und ordnet die komplette Abwehr und leitet schnelle Gegenangriffe ein. Das Torwartspiel entwickelte sich stetig weiter und die Bedeutung eines guten Torwarts ist seit dem Weltmeistertitel 1954 mit Tony Turek im Tor, über Sepp Maier, Bodo Illgner, Andreas Köpke, Oliver Kahn und schließlich mit der Torfrau der deutschen Weltmeistermannschaft von 2003, Silke Rottenburg stetig gestiegen.

Auswertung der Daten

Als begeisterter Torwart und Torwarttrainer stelle ich mir oft die Frage, ob der Torhüter im Verein seiner Position gerecht trainiert wird.

Das Torhütertraining durchaus Sinn macht, zeigt die Tatsache, dass im Profibereich (1., 2. Bundesliga und Regionalliga) jeder Verein über einen eigenen Torwarttrainer verfügt, der ausschließlich für das spezielle Torhütertraining zuständig ist. In den darunter folgenden Amateurligen (Oberliga, Verbandsliga) ist das spezielle Torhütertraining nicht mehr selbstverständlich und wird oft vernachlässigt. Die Torhüter der danach folgenden Spielklassen (Landesliga, Bezirksliga, Kreisliga, Kreisklasse) müssen häufig auf eine spezielle Förderung komplett verzichten.

Gründe für diesen Missstand gibt es zahlreiche:

- Es gibt nur wenig Literatur oder Videomaterial zum Thema „Torwarttraining“

- In der Ausbildung zum Fußballtrainer (C-Schein) wird dem Bereich „Torwarttraining“ lediglich eine Doppelstunde Unterricht zugeteilt.
- Mangelndes Fachwissen im Verein.
- Vorurteil, Torwarttraining beansprucht zuviel Zeit und Aufwand in Planung und Durchführung
- Der Torhüter wird für andere Trainingsinhalte (z.B. für eine Spielform) gebraucht und man will im Mannschaftstraining nicht auf ihn verzichten.

Fußballligen

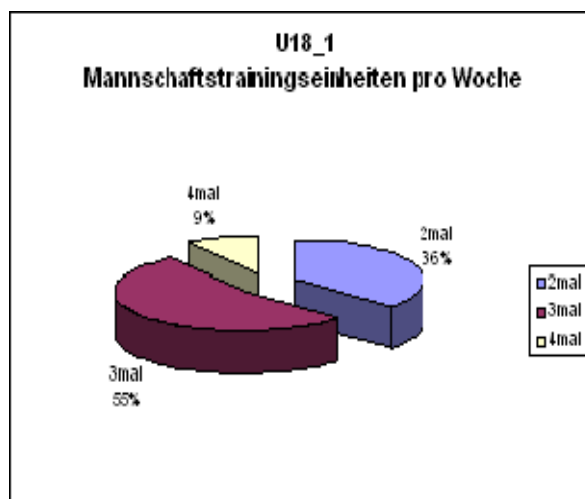
1. Bundesliga
2. Bundesliga
3. Regionalliga
4. Oberliga
5. Verbandsliga
6. Landesliga
7. Bezirksliga
8. Kreisliga

Ich bin also der Meinung, dass der Torhüter zwar durchaus trainiert wird, jedoch dabei nicht auf die speziellen Anforderungen der Torwartposition wie Schnellkraft, Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit und Sprungkraft geachtet wird.

Um die Ergebnisse der Fragebögen des ersten Teils meiner Befragung, der sich auf Trainingshäufigkeit, Torwarttraining, Krafttraining, Koordination , und theoretische Trainingsinhalte der Torhüter bezieht, möglichst ansprechend und verständlich wiederzugeben, habe ich mich für eine grafische Darstellung mithilfe von Kreisdiagrammen entschieden. Die insgesamt 24

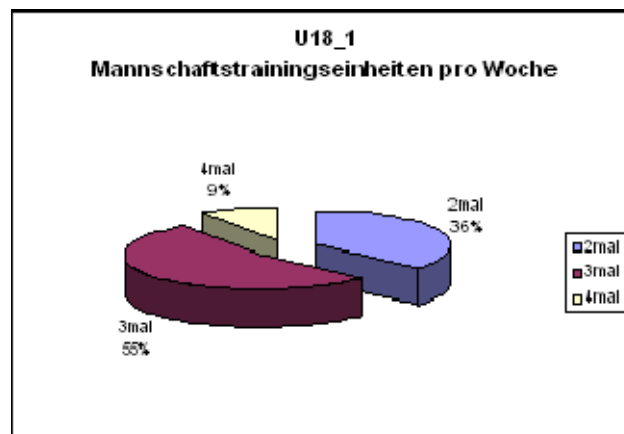
Torhüter sind aus 22 verschiedenen Vereinen. Von diesen 22 Vereinen entstammen 20 aus verschiedenen Bundesländern der Bundesrepublik Deutschland und 2 Vereine aus Nieder- und Oberösterreich.

Um die große Altersspanne von 11 bis 39 Jahren zu untergliedern, habe ich 2 Gruppen gebildet. Die erste Gruppe (U18) besteht aus den Torhütern unter 18 Jahren (orange markiert), die also noch in den Jugendmannschaften trainieren und spielen. Die zweite Gruppe (Ü18) bilden die über 18 Jährigen (braun markiert), die schon in aktiven Mannschaften Fußball spielen. Diese Untergliederung halte ich für sinnvoll, da im Fußball oft ein enormer Unterschied sowohl im Trainingsaufbau als auch in der Trainingsmotivation zwischen Jugendtraining und Erwachsenentraining festzustellen ist. Der Bereich des Profifußballs (rot markiert) wurde bei der Befragung nicht mit einbezogen, somit spielen alle Befragten in den Amateurklassen (blau markiert) unterhalb der Oberliga.

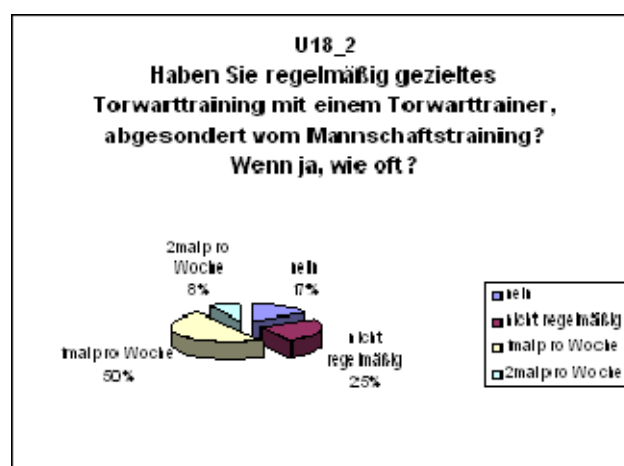


Auswertung der Daten Teil 1 in der Gruppe unter 18

Betrachtet man die Mannschaftstrainingseinheiten im Verhältnis zu den Einheiten des speziellen Torwarttrainings, so zeigt sich, dass mehr als die Hälfte(55%) der Torhüter 3 mal in der Woche mit der Mannschaft trainieren. Auffallend ist jedoch, dass lediglich jeder Zweite einmal in der Woche spezielles Torwarttraining erhält.

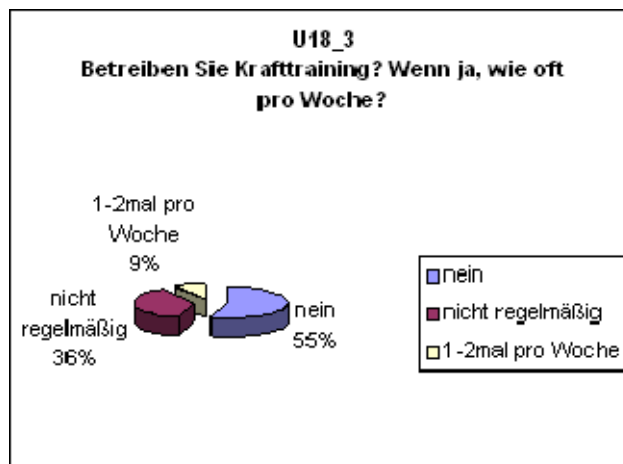


So erhalten 25% der Befragten nicht regelmäßig und 17% der Befragten überhaupt kein Torwarttraining. Dass für eine spezielle Förderung der Torhüter durchaus Zeit ist, zeigt die Anzahl von durchschnittlich 3 Trainingseinheiten pro Woche.

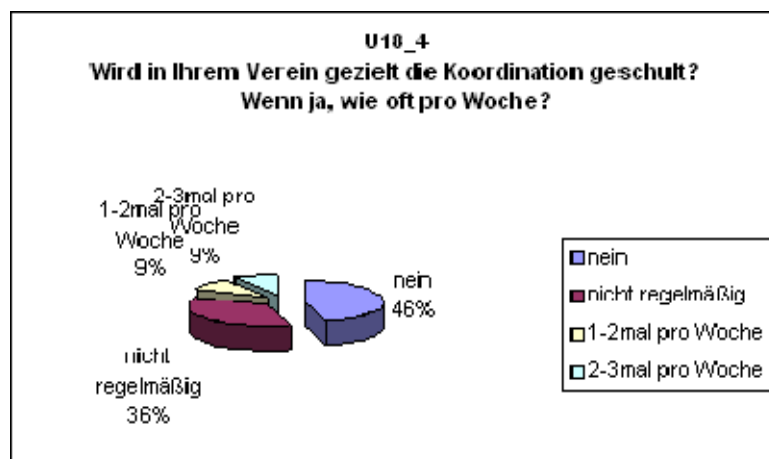


In der dritten Frage, wurden die Torhüter gefragt ob sie Krafttraining betreiben. Bei der Auswertung der Antworten wurde deutlich, dass dieser konditionelle Aspekt bei den meisten Vereinen nicht beachtet wird. So betreiben von den 11 Torhütern lediglich 9% 1-2mal pro Woche Krafttraining, während 55% kein Krafttraining betreiben. Für die Position des Torhüters spielt die Kraftkomponente jedoch eine entscheidende Rolle. Zum einen ist sie enorm wichtig um über die Dauer von 90 Minuten jederzeit mit einem Optimum an Krafteinsatz auf Aktionen des Gegners reagieren zu können und zum anderen schützt eine

solide Grundfitness den Torhütern bei häufig vorkommenden Zusammenstößen vor schwerwiegenden Verletzungen.

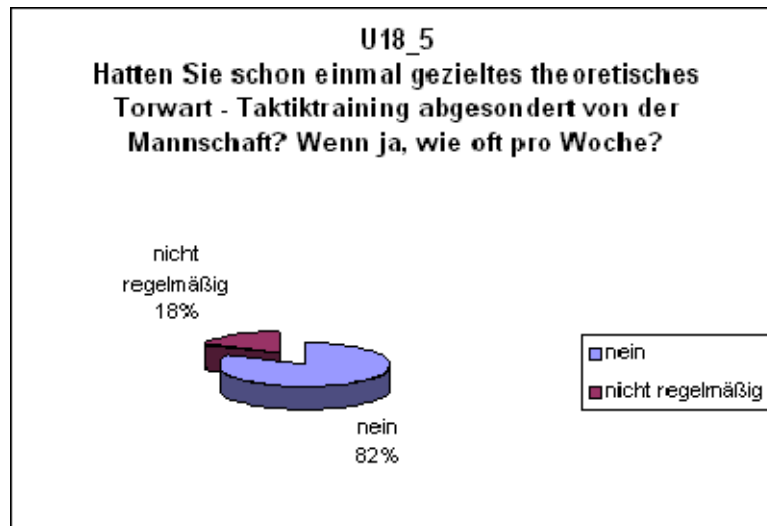


Einen ebenso großen Stellenwert sollte das Koordinationstraining, nicht nur im Torwarttraining, sondern auch im Mannschaftstraining einnehmen. Doch auch hier wird wie schon beim Krafttraining klar, dass dies nicht der Fall ist. Bei fast der Hälfte der Befragten (46%) wird die Koordinationsfähigkeit im Verein nicht gezielt geschult. Bei 36% nicht regelmäßig und bei lediglich 18% (9% 1-2mal pro Woche, 9% 2-3mal pro Woche) wird gezieltes Koordinationstraining im Verein angeboten. Um auf einen Reiz optimal und schnell reagieren zu können kann auf ein Trainieren von Gewandtheit und Geschicklichkeit sowohl im Mannschafts- als auch im Torwarttraining nicht verzichtet werden.



Als dritten Teil, neben Kraft und Koordination wurden die Torhüter in Frage 5 gefragt, ob sie gezieltes theoretisches Torwart-Taktiktraining erhalten. Wie im Diagramm zu sehen, viel das Ergebnis eindeutig aus und macht deutlich, dass in den unteren Fußballligen kaum bzw. gar kein Taktiktraining stattfindet. Unter den Teilnehmern war keiner, der regelmäßig in Bereich

Theorie/Taktik geschult wird. Nur 18% erhalten unregelmäßig Taktiktraining abgesondert vom Mannschaftstraining, wohingegen 82% überhaupt nicht auf diesem Bereich gefördert werden. Diese Tatsache des fehlenden theoretischen Verständnis für das Torwartspiel spiegelt sich dann in der Praxis wieder, wenn ein Angriff vom Torhüter nicht schnell genug eingeleitet, eine Mauer beim Freistoß nicht richtig steht oder schlicht falsche Anweisungen vom Torhüter gegeben werden weil dieser mit dem Spielprinzip des Teams nicht vertraut ist.

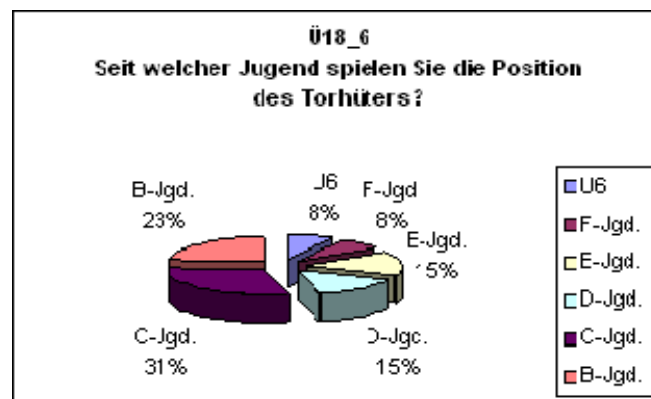
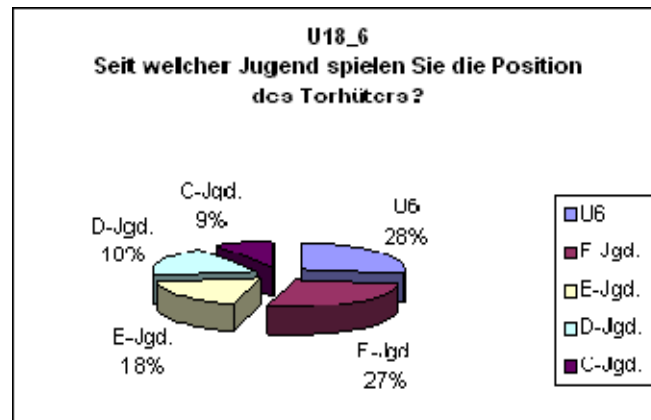


Das nebenstehende Kreisdiagramm zeigt die Auswertungen aus Frage 6 des ersten Fragebogenteils. Hier wird bei einem Vergleich mit den Antworten der Torhüter „Über 18“ (Ü18_6) ersichtlich, dass sich Kinder immer früher entscheiden die Position des Torhüters zu übernehmen. 55% der Befragten spielen seit der U6 oder der F-Jugend (6-8 Jahre alt) im Tor. Bei den Torhütern Ü18 sind das nur 16%. Während bei den jüngeren Torhütern (U18_6) dann 45% in den Jugenden E, D und C sich auf die Torwartposition festlegen, geschah dies bei den Ü18-Torhütern erst in der B- und C-Jugend. Das Durchschnittsalter in dem man sich auf die Position des Torwarts festlegt ist demnach gesunken.

Alterseinteilungen

U6	→ unter 6 Jahre
F-Jugend	→ 8,7 Jahre alt
E-Jugend	→ 9/10 Jahre alt
D-Jugend	→ 11/12 Jahre alt
C-Jugend	→ 13/14 Jahre alt
B-Jugend	→ 15/16 Jahre alt
A-Jugend	→ 17/18 Jahre alt
Aktiven Bereich	→ ab 18

Man entscheidet sich nicht mehr zwischen 11 und 16 Jahren, wie 69% der Ü18 Torhüter, sondern eher zwischen 6 und 10 Jahre, wie 73% der U18 Befragten. Dadurch wird der Torhüter zwar schneller mit seiner Position vertraut, ihm fehlt aber eine grundlegende fußballerische Ausbildung als Feldspieler, die auch als Torwart enorm wichtig ist. Deshalb empfehle ich, junge Torhüter im Bereich der U6 – E-Jugend auch immer im Feld mitspielen zu lassen, um ihnen die Grundfertigkeiten beizubringen.



Kraftzuwachs durch Muskeltraining (z.B. Kräftigungsübungen wie Liegestütze, Kniebeuge etc.)

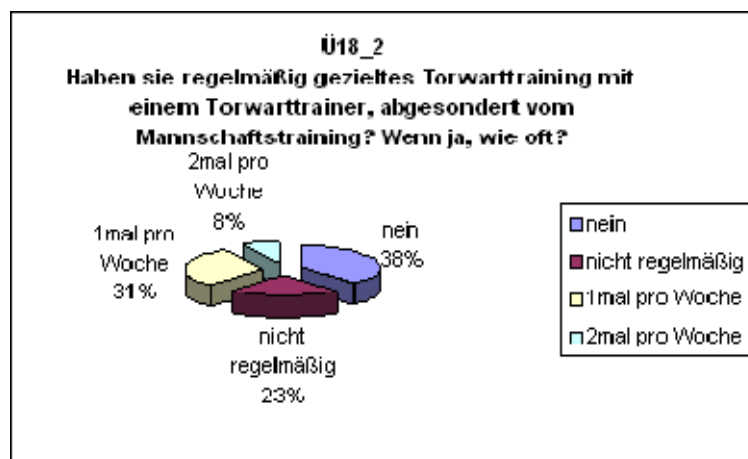
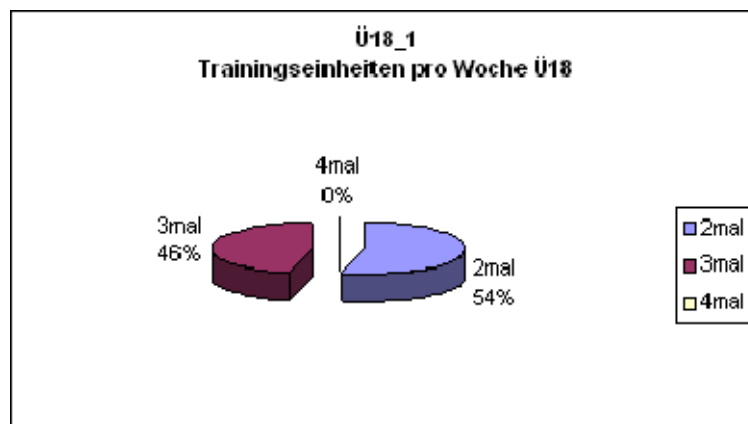
verbessern des Zusammenspiels von zentralem Nervensystem und Muskelsystem (z.B. durch Laufkoordination)

System von Handlungsplänen und Entscheidungsalternativen, das unter begrenzter Zielvorstellung einen kurzfristigen Handlungszusammenhang so zu regeln gestattet, dass ein optimaler sportlicher Erfolg gegenüber dem Gegner möglich wird

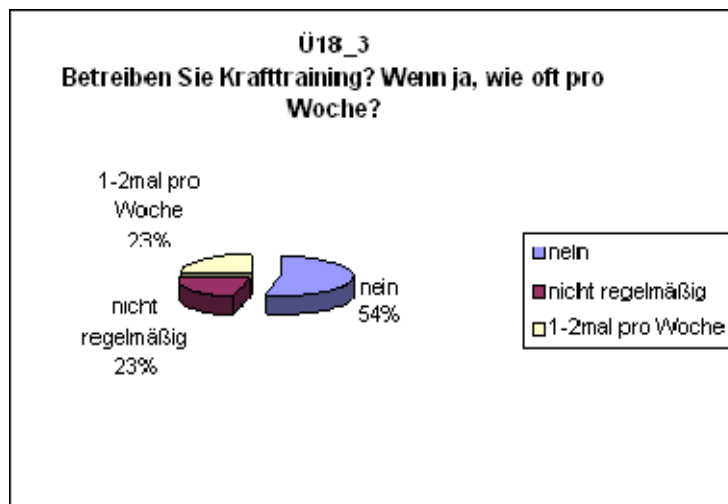
Ballannahme, Ballmitnahme, Innenseitstoß und Teamgeist

Auswertung der Daten Teil 2 in der Gruppe über 18

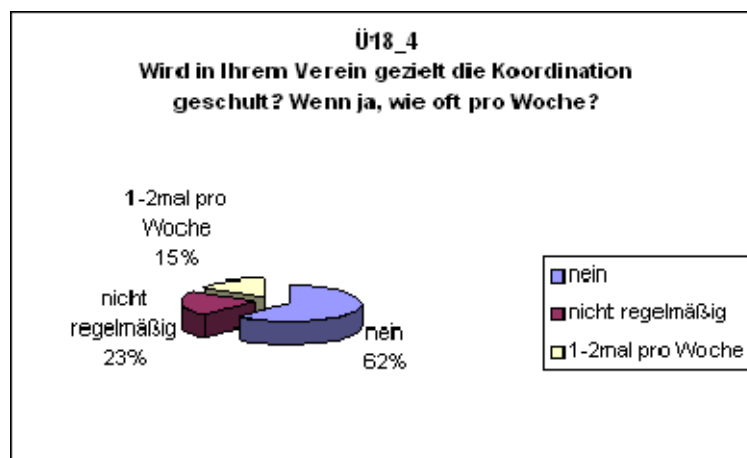
Bei den Torhütern der Gruppe über 18 Jahre, wird deutlich weniger Torwarttraining angeboten, als das bei der U18-Gruppe (U18_1) der Fall ist, obwohl die Trainingseinheiten ein effektives Torhüter spezifisches Training mit durchschnittlich 2-3 mal pro Woche zulassen würden. Doch es sind nur 39% der Torhüter, die gezielt 1 mal (31%) oder 2 mal (8%) gefördert werden. Dem entgegen stehen 38% die gar nicht und 23% die nicht regelmäßig Torwarttraining erhalten. Die Tatsache, das im Aktivenbereich weniger Torwarttraining betrieben wird, ist vielleicht auf das Vorurteil zurückzuführen, das der Torhüter ab dem 18. Lebensjahr „ausgelernt“ hat, was jedoch nicht der Realität entspricht. Sowohl Fangsicherheit, Grundtechnik als auch Geschmeidigkeit können auch nach dem 18. Lebensjahr noch erlernt und verbessert werden.



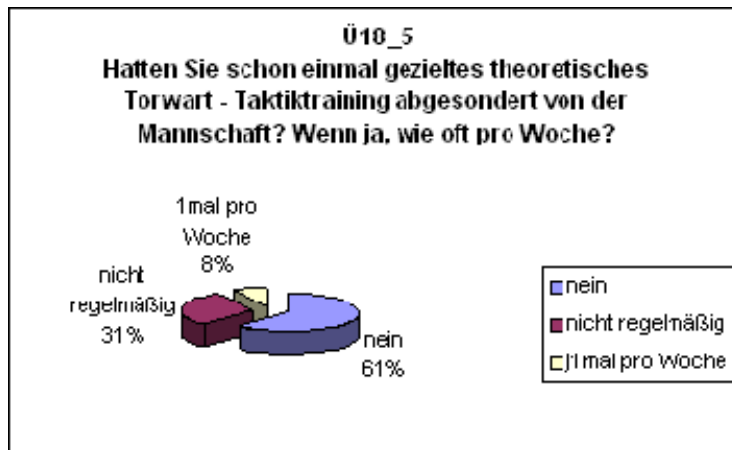
Auch das Krafttraining wird, wie schon bei den jüngeren Torhütern vernachlässigt und findet lediglich bei 23% 1-2 mal wöchentlich statt. 54% trainieren überhaupt nicht, während 23% nur unregelmäßig Krafttraining betreiben. Mit fortschreitendem Alter nimmt die Verletzungsanfälligkeit zu. Um diesem Prozess entgegenwirken zu können, ist ein regelmäßiges Krafttraining zur Steigerung der allgemeinen körperlichen Fitness und Widerstandsfähigkeit gerade im Aktivenbereich unverzichtbar.



Im Bereich des Koordinationstrainings zeigen sich wie schon bei den U18 Befragten erhebliche Mängel im Trainingsbetrieb. Lediglich 15% werden in ihren koordinativen Fähigkeiten 1-2mal wöchentlich geschult, wohingegen 23% nicht regelmäßig und sogar 62% gar nicht gezielt geschult werden. Da gerade im Alter die Koordinationsfähigkeit, also die Fähigkeit des Torhüters auf Reize schnellstmöglich und effektiv mit Zwischenschritten, Sprüngen oder Drehungen zu reagieren, abnimmt wenn sie nicht weiterhin trainiert wird, ist das Ergebnis aus Frage 4 (Ü18_4) wie auch schon im Jugendbereich ernüchternd.



Im Vergleich zu U18_5 fiel die Auswertung bei Ü18_5 etwas positiver aus, was bedeutet, das mehr Aktive Torhüter theoretisch geschult werden als Jugendtorhüter. Jedoch werden immer noch 61% gar nicht und 31% nicht regelmäßig in torwartspezifischem taktischen Verhalten geschult. Somit bleiben 8%, die einmal pro Woche Torwart-Taktiktraining abgesondert vom Mannschaftstraining erhalten. Bildlich gesprochen ist das ein Torhüter von zehn, der in Hinsicht auf Theorie - Taktik gefordert wird. Vor dem Hintergrund das vor allem im Aktiven Alter der Torhüter oft als Libero hinter der Abwehr agiert und somit das Spielsystem seiner Mannschaft voll verstehen muss und zudem noch die Torwarteigenen Verhaltensmuster festigen und verbessern soll, kann dies nicht als ausreichend bewertet werden.



Auswertung der Daten - Teil 2

Im zweiten Teil des Fragebogens wurden Aussagen zum Thema „*Ich als Torwart im Fußballverein*“ getroffen, die dann von den Befragten anhand der Kategorien „**trifft sehr zu**, **trifft ziemlich zu**, **trifft etwas zu** und **trifft nicht zu**“ bewertet werden sollten. Auf der nächsten Seite ist die Auswertung der Fragebögen grafisch durch zwei Tabellen dargestellt. Auch hier habe ich die Torhüter in zwei Gruppen unterteilt: die unter 18 jährigen (*U18*), also die Jugendspieler und die über 18 jährigen (*Ü18*), also die Aktiven Erwachsenen Spieler. In der Tabelle sind die Kästchen rot markiert, die von den Befragten am häufigsten angekreuzt wurden.

Bei der Auswertung wird deutlich, das sich bei diesem Teil des Fragebogens, der sich mehr auf Zufriedenheit und Meinung der Teilnehmer bezog, die Antworten weiter gestreut waren, was eine Bewertung schwerer machte.

U18 7

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1. Ich bin zufrieden mit dem Mannschaftstraining in meinem Fußballverein	1	5	4	1
2. Ich würde gerne öfter mit der Mannschaft trainieren	4	1	3	3
3. Ich bin zufrieden mit dem Torwarttraining in meinem Fußballverein	2	4	3	2
4. Ich würde gerne spezielles Torwarttraining erhalten	6	2	1	2
5. Ich habe das Gefühl, ich werde zu wenig gefordert im Training	2	4	2	3
6. Ich bin der Meinung, ich könnte meine Leistung durch intensives Torwarttraining verbessern	8	2	1	0
7. Ich habe das Gefühl, meine Position als Torwart wird im Gegensatz zu anderen Positionen als nicht so wichtig angesehen	1	2	2	6
8. Um meine Leistung zu verbessern brauche ich kein Torwarttraining	0	0	1	10
9. Torhüter sein bedeutet anders sein	5	2	3	1
10. In der Vorbereitung mache ich das komplette Laufprogramm mit, so gut ich kann	9	1	1	0
11. Ich trainiere mehr als meine Mannschaftskollegen	4	2	3	2

Ü18 7

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1. Ich bin zufrieden mit dem Mannschaftstraining in meinem Fußballverein	2	8	3	0
2. Ich würde gerne öfter mit der Mannschaft trainieren	0	5	3	5
3. Ich bin zufrieden mit dem Torwarttraining in meinem Fußballverein	3	1	4	5
4. Ich würde gerne spezielles Torwarttraining erhalten	10	1	1	0
5. Ich habe das Gefühl, ich werde zu wenig gefordert im Training	0	4	7	2
6. Ich bin der Meinung, ich könnte meine Leistung durch intensives Torwarttraining verbessern	10	2	1	0
7. Ich habe das Gefühl, meine Position als Torwart wird im Gegensatz zu anderen Positionen als nicht so wichtig angesehen	2	1	3	7
8. Um meine Leistung zu verbessern brauche ich kein Torwarttraining	0	0	2	11
9. Torhüter sein bedeutet anders sein	4	6	2	1
10. In der Vorbereitung mache ich das komplette Laufprogramm mit, so gut ich kann	6	5	2	0
11. Ich trainiere mehr als meine Mannschaftskollegen	2	2	2	7

Beim Vergleich zwischen U18 und Ü18 sieht man deutlich, dass beide Gruppen zufrieden sind mit dem Mannschaftstraining, jedoch auch fast die Hälfte der Befragten beider Gruppen gerne öfter mit der Mannschaft trainieren würden.

U18	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1. Ich bin zufrieden mit dem Mannschaftstraining in meinem Fußballverein	1	5	4	1
2. Ich würde gerne öfter mit der Mannschaft trainieren	4	1	3	3

Ü18	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1. Ich bin zufrieden mit dem Mannschaftstraining in meinem Fußballverein	2	8	3	0
2. Ich würde gerne öfter mit der Mannschaft trainieren	0	5	3	5

Ein erster Unterschied zeichnet sich bei der Frage 3 nach der Zufriedenheit mit dem Torwarttraining im Verein.

U18	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
3. Ich bin zufrieden mit dem Torwarttraining in meinem Fußballverein	2	4	3	2

Ü18	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
3. Ich bin zufrieden mit dem Torwarttraining in meinem Fußballverein	3	1	4	5

Bei den Jugendspielern (U18) sind 2 Torhüter voll zufrieden und 4 Torhüter noch relativ zufrieden, 6 Spieler dagegen eher nicht. Die Gruppe spaltet sich also in eine Zufriedene und eine Unzufriedene Hälfte. Bei den Erwachsenen (Ü18) fällt die Bewertung des Torwarttrainings in ihrem Verein eher negativ aus. So sind 5 gar nicht und 4 Torhüter etwas zufrieden mit ihrer spezifischen Förderung im Verein. Als zufrieden stellend bewerten dagegen nur insgesamt 4 ihr Torwarttraining.

Bei der vierten Frage, bei der gefragt wurde, ob sie denn gerne spezielles Torhütertraining erhalten würden, fiel die Bewertung bei beiden Altersgruppen eindeutig für ein Torwarttraining aus.

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
U18				
4. Ich würde gerne spezielles Torwarttraining erhalten	6	2	1	2

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
Ü18				
4. Ich würde gerne spezielles Torwarttraining erhalten	10	1	1	0

Die Gruppe Ü18 zeigt hier noch eindeutigeres Interesse an Torwarttraining, dass wird verständlich, wenn man sich die Auswertung aus dem ersten Teil des Fragebogens von Ü18_2 anschaut, wo man deutlich sieht das im Vergleich zu den Jugendspielern bei den Aktiven Spielern deutlich weniger torwartspezifisch trainiert wird.

Auf kein eindeutiges Ergebnis kam ich beim Bearbeiten der Frage, ob sie sich unterfordert, bzw. zu wenig gefördert fühlen würden.

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
U18				
5. Ich habe das Gefühl, ich werde zu wenig gefordert im Training	2	4	2	3

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
Ü18				
5. Ich habe das Gefühl, ich werde zu wenig gefordert im Training	0	4	7	2

Während sich bei den U18 - Jährigen keine deutliche Tendenz zu einer Antwort festmachen ließ, wurde bei den älteren Torwarten deutlich, dass sie sich in ihrem Vereinstraining ausgelastet fühlen. Eine Begründung hierfür könnte im Alter liegen. In der Gruppe U18 befanden sich fast ausschließlich Schüler, während in der Gruppe Ü18 Angestellte und Familienväter zu finden waren, die also nicht über die Zeit und womöglich auch nicht über

die nötige Motivation verfügen zusätzlich zum Mannschaftstraining noch eine Einheit Torwartraining zu absolvieren. Hier sei angemerkt, das wir uns im unteren Amateurbereich befinden. Wir haben es also nicht mit Leistungssportlern zu tun, sondern mit ganz gewöhnlichen Hobbysportlern. Fußball ist für sie nicht der Mittelpunkt des Lebens und auch nicht das primäre Ziel, nachdem sie ihr Leben ausrichten. Sie spielen Fußball lediglich aus Spaß.

Dass die Effektivität eines Torhütertrainings außer Frage steht, wurde durch die Fragen 6 und 8 von den Torhütern deutlich bestätigt.

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
U18				
6. Ich bin der Meinung, ich könnte meine Leistung durch intensives Torwartraining verbessern	8	2	1	0
8. Um meine Leistung zu verbessern brauche ich kein Torwartraining	0	0	1	10

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
Ü18				
6. Ich bin der Meinung, ich könnte meine Leistung durch intensives Torwartraining verbessern	10	2	1	0
8. Um meine Leistung zu verbessern brauche ich kein Torwartraining	0	0	2	11

Der Großteil beider Gruppen stimmte der Aussage 6 zu, dass sich durch ein Torwartraining die eigene Leistung verbessern würde. Aussage acht, in der behauptet wurde man bräuchte kein Torwartraining um die eigene Leistung zu verbessern wurde deutlich in beiden Gruppen abgelehnt und lässt so in Verbindung mit Aussage 6 den Schluss zu, das sich der Großteil der Torhüter, egal ob Jugend- oder Aktivenalter darüber im Klaren sind, das sie durch ein gezieltes Torwartraining ihre Leistung und damit die Leistung ihrer Mannschaft verbessern könnten.

Interessant ist die Tatsache, dass 15 der insgesamt 24 Torhüter das Laufprogramm komplett mitmachen, 6 das Laufprogramm zum größten Teil und nur 3 lediglich teilweise daran teilnehmen.

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
U18				
10. In der Vorbereitung mache ich das komplette Laufprogramm mit, so gut ich kann	9	1	1	0

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
Ü18				
10. In der Vorbereitung mache ich das komplette Laufprogramm mit, so gut ich kann	6	5	2	0

Das ist meiner Meinung nach ein großer Fehler im Aufbau des Trainingsplans vieler Vereinstrainer.

Bei der Planung der Lafeinheiten, die für die Grundlagenausdauer der Spieler sehr wichtig ist, werden die speziellen konditionellen Anforderungen der Torwartposition total vernachlässigt. Ein Torhüter muss nicht 90 Minuten laufen, ein Torhüter ist nicht ständig in Bewegung und braucht in Folge dessen auch wesentlich weniger Lauftraining. Die Position des Torwarts ist durch schnelles reagieren, kurze Sprints, hohe Sprünge und schnelle Beinarbeit gekennzeichnet. Folglich sollte der Torwart zwar an am Lauftraining teilnehmen, aber nicht ausschließlich, wie dies bei den meisten der Befragten der Fall ist.

In Frage 9 ging ich auf die gesonderte Stellung des Torwarts ein und stellte die Aussage in den Raum „Torhüter sein bedeutet anders sein“.

	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
U18				
9. Torhüter sein bedeutet anders sein	5	2	3	1

Ü18	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
9. Torhüter sein bedeutet anders sein	4	6	2	1

Zu meinem Erstaunen stimmten mehr als 70% der Befragten, sowohl aus der Gruppe U18 als auch Ü18 dieser Aussage zu. Ich denke das auch dieses Ergebnis wieder ein Beleg dafür ist, das man einen Torhüter im Verein nicht nach den gleichen Trainingsprinzipien wie seine Mannschaftskollegen trainieren darf, sowohl in physischer als auch psychischer Hinsicht.

Deckten sich die Ergebnisse, bis auf Aussage 5 zumeist bei den beiden Gruppen, so deutet sich bei der letzten Aussage ein Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen an. Zu Bewerten war die Aussage „*Ich trainiere mehr als meine Mannschaftskollegen*“ .

U18	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
11. Ich trainiere mehr als meine Mannschaftskollegen	4	2	3	2

Ü18	trifft sehr zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
11. Ich trainiere mehr als meine Mannschaftskollegen	2	2	2	7

Wie abzusehen war, wurde von den jüngeren Torhütern diese Aussage wesentlich öfter als zutreffend bewertet als bei den älteren Torhütern, Demnach trainieren die jüngeren Torhüter mehr als ihre Trainingskameraden, was mit zunehmendem Alter dann abnimmt. Dieses Ergebnis spiegelt sich auch wieder, wir zuvor schon erwähnt in der Bewertung der Aussage 5 („Ich habe das Gefühl, ich werde zu wenig gefordert im Training“). Auch hier waren es die Jüngeren die sich nicht genug gefordert sahen, als Folge gehen sie selbstständig trainieren.

Fazit der Auswertung

Wie durch die Fragebögen 1 und 2 bewiesen wurde, werden die meisten Torhüter, sowohl im Altersbereich bis 18 Jahren (U18) als auch im Altersbereich über 18 (Ü18) nicht richtig und positionsspezifisch gefördert. Mängel traten vor allem bei den Erwachsenen im Bereich des speziellen Torwarttrainings auf, aber auch bei den Jugendspielern wird nicht konsequent spezielles Torwarttraining flächendeckend angeboten. Im Bereich Krafttraining fiel das Ergebnis sehr ernüchternd aus. Wie ich erwartet hatte, betreiben viele der Torhüter gar kein Krafttraining. Auch im Bereich der Koordination sind es nur wenige die gezielt geschult werden und wenn doch, dann nur unregelmäßig und unzureichend. Diese erheblichen Mängel in der Trainingsgestaltung finden ihren Höhepunkt im theoretisch-taktischen Bereich. Die Tatsache, dass in der Gruppe U18 kein einziger Torwart dabei war, der regelmäßig in seinem taktischen Verhalten theoretisch, abgesondert von der Mannschaft geschult wird, spricht Bände. Auch bei der Gruppe Ü18 waren die Ergebnisse sehr eindeutig und ließen mich zu dem Schluss kommen, das ich mit meiner These, „der Torhüter wird im Verein nicht seiner Position entsprechend trainiert“ Recht hatte.

Verbesserungsansätze

Nachdem sich meine These durch die Auswertung der Fragebögen meiner Meinung nach bestätigt hat, stellt sich die Frage, wie man an diesem Problem arbeiten kann. Ich bin der Meinung, dass es sehr schwer ist, als Torwartlaie ein gutes Torhütertraining anzubieten. Zum einen bieten weder der DFB, noch der SWFV Lehrgänge zum Thema „Torwarttraining“ an. Es gibt keinen „Torwarttrainerschein“ und zum anderen gibt es nur wenig gute Literatur zu diesem Thema.

Verbesserungsvorschläge an den Verband:

- Anbieten spezieller Trainerlehrgänge/Infoabende zum Thema Torwarttraining.
- Stärkere Integration des Torwarttrainings in der Trainerausbildung.
- Ausführliche Trainingsbeispiele auf der Internetseite.

Dass es auch anders geht, zeigt ein Projekt von Walter Pradt, der selbst als Torhüter beim Waldhof Mannheim in der 1. Bundesliga aktiv spielte und anschließend als Torwarttrainer in verschiedenen Bundesligavereinen tätig war. Zusammen mit anderen Trainern bietet er über seine Internetseite per Bild, Video und durch Ansprechpartner die Möglichkeit an, sich hier auf dem Bereich des Torwarttrainings weiter zu bilden. Es werden auch Kurse

angeboten, die Trainern die Chance geben, zu lernen ihren Torwart durch spezielle Übungen im Training richtig zu fördern.

Die Inhalte der Fortbildungen werden auch auf Trainingslehrvideos und Lehr – DVD's angeboten.

Abgesehen von solchen Ausnahmen steht man jedoch als Trainer relativ verlassen da. Ratsam ist hier, den Kontakt zu erfahrenen Torhütern zu suchen, oder evtl. sich durch Lektüre weiterzubilden.

Um dem Torhüter trotzdem eine möglichst hohe qualitative Ausbildung zu ermöglichen, habe ich hier einige ***Tipps für den Trainingsalltag*** zusammengestellt:

- Ein Torwarttraining muss nicht 60 Minuten dauern, oft reichen schon 10 Minuten während eines Mannschaftstrainings, wenn diese richtig genutzt werden.
- Während sich die Mannschaft mit Aufwärmspielen („4 gegen 2“, Ball jonglieren etc.) kann sich der Torhüter mit Ballgewöhnungsübungen und Kräftigungsübungen beschäftigen.
- Eine Koordinationseinheit (Laufkoordination mit Stangen, Reifen, Pylonen) dient hervorragend zum Aufwärmen.
- Zu jedem Aufwärmtraining gehört ein Kräftigungsteil in dem die Haltemuskulatur und weitere wichtige Muskelpartien gestärkt werden (Bauch, Rücken, Arme, Schultern, Brust).
- Mindestens einmal in der Woche sollte der Torhüter abgedockert von der Mannschaft individuell gefördert werden.
- Das Mannschaftstraining sollte immer so gestaltet werden, dass der Torhüter beansprucht wird (Torschusstraining, Spiel auf 2 Tore etc.).
- Den Torhüter genau wie andere Spieler auch korrigieren und kritisieren.
- Dem Torhüter sollte das Spielprinzip der Mannschaft genau wie jedem anderen Spieler auch vertraut sein (Bei Bedarf in Einzelgesprächen Fragen klären/Probleme klären).

Deutscher Fußballverband

Südwestdeutscher Fußballverband (Landesverband)

<http://www.torwart-akademie.de>

siehe Anhang

Spiel bei dem ein Spieler versuchen muss das Zupassen von 3 anderen Spielern zu unterbrechen um in Ballbesitz zu kommen.

Schlussbemerkung

Im Sommer entschied ich mich dafür, ein Torwarttraining auf Video festzuhalten um so anderen Torhütern und Trainern die Möglichkeit zu geben anhand von Videomaterial die eigenen Kenntnisse zu erweitern und zu verbessern. Da ich mit den Ergebnissen des ersten Drehtages nicht zufrieden war, und das Wetter zunehmend schlechter wurde, entschied ich mich, mein POL-Thema zu ändern. Mit dem Ergebnis des „neuen“ Themas bin ich zufrieden. Ich konnte meine These bestätigen und auch das Auswerten und Anfertigen der Fragebögen machte mir Spaß. Die Arbeit an meinem Lehrfilm wurde zwar eingestellt, aber ich denke, das ich bis zum Sommer noch weitere Drehtage einplanen werde um so doch noch ein Video fertig zustellen das Trainern einen Überblick über die Technik des Torwartspiels vermittelt. Ein Großteil meiner Befragten traf ich in Internetforen, nachdem sie auf meinen Aufruf geantwortet hatten. Neben zahlreichen Teilnehmern, die über das Ergebnis meiner Befragung informiert werden wollen, bekam ich vor 5 Tagen eine e-mail von einer Internetseite in der ich gefragt wurde, ob ich bereit wäre meine Ergebnisse auf ihrer Seite zu veröffentlichen, ich stimmte zu. Wann die Ergebnisse online zu sehen sind steht jedoch noch nicht fest. Abschließend kann ich sagen, das ich hoffe, dass sich in Zukunft der Torwartsport weiter entwickeln wird und der Torhüter seiner Position entsprechend gefördert wird.

Quellenverzeichnis:

Bücher:

- Patric Murders, Richtig Torwarttraining, ©2000 BLV S.8-11
- Frans Hoeck, Torwarttraining, 4. Auflage ©1998 BLV S.6-7

- Sepp Maier, Mit Spaß zum Erfolg, 1. Auflage ©1999 wero press
- Lehrbrief des SWFV-Lehrstabs, 1. Auflage ©2001 SWFV

Siehe Anhang

<http://www.keepersport.at>