

Torwarttraining mit Tennisbällen und Air-Bodys

Das Torwarttraining – meist ein großes schwarzes Loch im Wissen der Trainer. Nicht nur im Jugend-, sondern durchaus auch im unteren/mittleren Leistungsbereich wird dem Torwart nicht mal das ihm rein arithmetisch zustehende Siebtel der Trainingszeit gewidmet. Dabei kann man mit einigen wenig aufwendigen Trainingsgeräten und ein bißchen Phantasie soviel daraus machen ...

Von Renate Schubert und Dago Leukefeld

Torwarttraining muss und sollte nicht nur aus dem Wurftraining der Angreifer bestehen oder ausschließlich mit Handbällen durchgeführt werden. Es kann auch mit anderen Bällen, Kleingeräten oder in Kombination mit Bällen und Kleingeräten reali-

siert werden. Dabei bieten sich unterschiedliche Organisationsformen an:

- individuell
- paarweise
- in der Gruppe
- mit dem Trainer oder
- mit der Mannschaft

In diesem Beitrag stellen die Autoren beispielhafte Übungsformen vor, die für alle Leistungsbereiche geeignet sind.

Übungsbeispiele mit Tennisbällen – auch in Kombination mit anderen Geräten

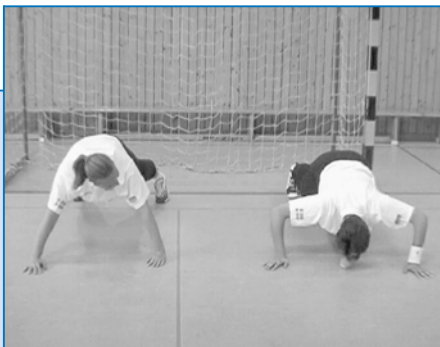


Bild 1

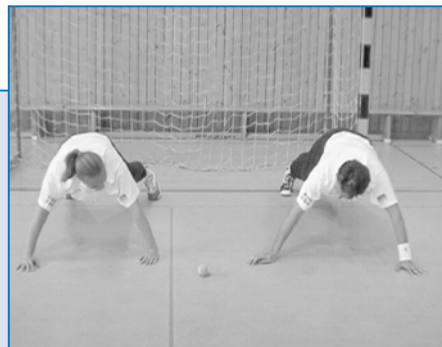


Bild 2

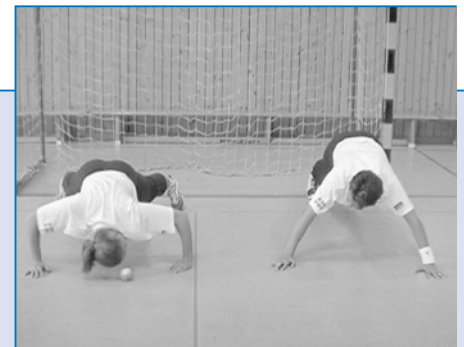


Bild 3

Die Torhüterinnen spielen sich im Liegestütz einen Tennisball mit dem Kopf zu.



Bild 1



Bild 2

Die Torhüterinnen rollen sich im Liegestütz einen Tennisball um den äußeren Stützarm zu.

Wurf- und Torwarttraining mit Air-Bodys



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Die Werferin führt aus dem Stand Schlagwürfe hoch zunächst abwechselnd mit der linken und rechten Hand, später dann wahlweise aus.



Bild 1



Bild 2

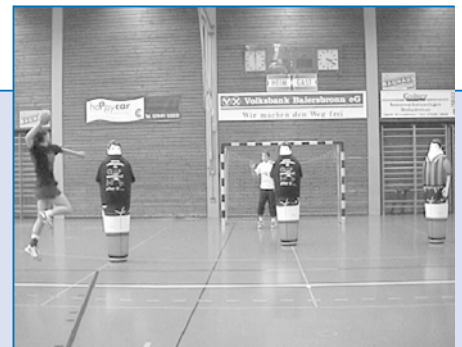


Bild 3

Die Spielerin absolviert aus dem Lauf wahlweise Schlagwürfe hoch, hüfthoch oder tief und Sprungwürfe über den Air-Body aus.



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

Die Spielerin wirft aus dem Stand wahlweise mit der linken und rechten Hand per

Schlagwurf hoch oder tief zur Wurfarm- oder zur Wurfarmgegenseite auf das Tor.

Hinweis

Variabel werfen – auch mal mit dem 'falschen' Bein vorn.



In Tornähe wirft der Trainer mit der linken oder der rechten Hand am Air-Body vorbei auf das Tor und streut zusätzlich dosierte Würfe mit zwei gleichzeitig geworfenen Bällen ein.



Bild 1



Bild 2



Der Trainer dreht dem Air-Body den Rücken zu und führt wahlweise Rückhandwürfe mit der linken und der rechten Hand am Air-Body vorbei aus.



Bild 3

Die Werferinnen stehen hinter den Air-Bodys und sind durchnummeriert. Bei Aufruf der Nummern, wirft die betreffende Spielerin mit wahlweiser Wurftechnik auf das Tor.



Bild 1



Bild 2

Hier absolviert die Spielerin 1 gegen 1-Aktionen wahlweise zur Wurfarmseite und zur Wurfarmgegenseite gegen den Air-Body.



Die Ballhalterin kann selbst mit Torwurf abschließen oder, wie hier zu sehen, die Kreisläuferin anspielen.