



Von Renate Schubert,
Christian Potthoff und
Norbert Potthoff

■ E_F ■ D ■ C

Schon die jüngsten Torhüterinnen und Torhüter stehen auf einer derart exponierten Position stets im Fokus. Es ist deshalb nur recht und billig, sie auf diese anspruchsvolle Aufgabe spezifisch vorzubereiten. Wie sich mit Tennisball und Luftballon das torwartspezifische Timing verbessern lässt, zeigt der folgende Beitrag. Den hier vorgestellten individuellen Trainingsformen folgen demnächst Beispiele für das paar- und gruppenweise Üben.

(Auch) Torhüter brauchen das richtige Timing

Gezieltes Torwarttraining auch für die Jüngsten

Torhüter sind wichtig – aber nicht (immer) genügend wertgeschätzt

Die Wichtigkeit der Torhüter für den Teamerfolg ist bei den Erwachsenen unbestritten. Ebenso wie die Notwendigkeit, ihnen im Training die gebührende Aufmerksamkeit zu widmen – was sich im Alltag aber allzu häufig als „frommer Wunsch“ erweist, dessen Umsetzung am fehlenden Torwarttrainer oder sonstigen organisatorischen Unzulänglichkeiten scheitert.

Im Kinderhandball spielt Torwarttraining zumeist gar keine Rolle – zu Unrecht! Natürlich ist es richtig, dass bei den Jüngsten (Minis, F-Jugend und Spielanfänger in der E-Jugend) erst einmal alle, die wollen, ins Tor dürfen. Nach dieser „Schnupperphase“ sollte – über das Sammeln erster Erfahrungen hinaus – eine dieser Ausnahmeposition angemessene Ausbildung beginnen. Recht bald nämlich kristallisieren sich aufgrund ihrer motorischen und kognitiven Merkmale Kinder heraus, die sich perspektivisch besonders zum Torhüter eignen. Das schließt nicht aus, dass sie später noch vom Tor ins Feld (oder andere Kinder vom Feld ins Tor) wechseln können, wenn sie diesen Wunsch äußern.

Grundlagen vermitteln – auch den Torhütern

So, wie wir den Feldspielern von Beginn an die für die Teilnahme am Spiel erforderlichen technisch-taktischen Grundlagen vermitteln, sollten auch die Torhüter die Chance haben, sich die (von den Inhalten der Feldspieler deutlich abweichenden) positionsspezifischen Basics anzueignen. Schon vor Jahren haben wir deshalb in *handballtraining JUNIOR* eine entsprechende Beitragsreihe gestartet*, deren Fortführung zuletzt den coronabedingten Einschränkungen zum Opfer gefallen ist. Mit diesem Beitrag wollen wir daran anknüpfen.

Geduldig beobachten und schnell agieren

Gutes Torwartspiel kann sich nur entwickeln, wenn die physischen und mentalen Grundlagen wie Konzentration, Wahrnehmung, Raum-Zeit-Gefühl, Hand-Auge- bzw. Fuß-Auge-Koordination sowie Gewandtheit und Dynamik nach und nach ein immer höheres Niveau erreichen. Sie sind unerlässliche Voraussetzung für die Entwicklung einer guten Torwarttechnik.

Die im Praxisteil vorgestellten Übungen schulen vornehmlich das für Torhüter so wichtige Zeitgefühl. Ziel ist, die Torhüter

Torwartförderung in Badenstedt

Die in diesem Beitrag verwendeten Bilder sind in Kooperation mit dem weiblichen Leistungsbereich des TV Hannover-Badenstedt entstanden. Die Torhüterinnen der „Jungen Wilden“ trainieren unter Leitung der ehemaligen Torhüterin Marnie Schierholz zweimal die Woche mannschaftsübergreifend von der E- bis zur C-Jugend in altersgerechten Trainingsgruppen. Die Torhüterinnen der älteren Jugend- und der Erwachsenenmannschaften werden von Norbert Potthoff trainiert. Auf die Förderung der Jugendlichen wird beim TV Hannover-Badenstedt großer Wert gelegt. So stehen neben dem zusätzlichen Stützpunktraining des Handballverbands Niedersachsen auch Früh- und Krafttrainingseinheiten auf dem Programm; das LOTTO-Sportinternat Hannover schafft dabei die optimale Verbindung zwischen Schule und Sport. Ein Beleg für den Erfolg dieser Arbeitsweise: 2021 wurde der TV Hannover-Badenstedt Deutscher Meister bei der weiblichen B-Jugend!

für den zeitlichen Beginn und die Vollendung einer Bewegungsabfolge zu sensibilisieren, um nach einer kontrollierten Aktion das gewünschte Ergebnis zu erhalten. Dazu gehört auch, nach einer ersten Aktion nicht abzuschalten, sondern konzentriert zu bleiben, um situativ eine zweite Aktion anschließen zu können. Der Schwierigkeitsgrad und somit das Anforderungsniveau der Übungen wird durch erforderliche Blicksprünge oder eine höhere Zahl zu kombinierender Bewegungen nach und nach gesteigert.

Als Trainingsmittel kommen dabei jeweils ein Luftballon und ein Tennisball zum Einsatz, deren unterschiedliche Beschaffenheit (Größe, Gewicht) völlig verschiedene „Flugeigenschaften“ (Dauer der Flugphase, Fallgeschwindigkeit) zur Folge hat. Da die Aktionen mit dem Tennisball stets während der Flugphase des Luftballons auszuführen sind, müssen die Torhüter beide Objekte ständig im (peripheren) Blick(feld) haben und ihr Aktionstempo (von abwartend bis blitzschnell) permanent variieren.

Übung 1

Organisation und Ablauf

- > TW (hier: Rechtshänderin) hält einen Tennisball in der (geübten) rechten Hand.
- > TW schlägt einen Ballon mit der rechten Hand und auf der rechten Körperseite in die Luft (Bild 1a).
- > Anschließend wirft sie den Tennisball – ebenfalls mit der rechten Hand und auf der rechten Körperseite – in die Luft (Bild 1b).
- > Dann fängt sie den früher herunterfallenden Tennisball mit der rechten Hand auf (Bilder 1c und 1d).
- > Sie wartet einen Moment, bis auch der Ballon wieder nach unten sinkt (Bild 1e).
- > Kurz bevor der Ballon in Kopfhöhe ist, wirft sie den Tennisball (mit der rechten Hand) nach oben.

- > Direkt nach dem Hochwerfen des Tennisballs schlägt sie wieder den Ballon in die Luft (Bild 1g).
- > Anschließend fängt sie den herunterfallenden Tennisball auf (Bild 1h), wartet auf den Ballon, wirft den Tennisball in die Luft und schlägt danach den Ballon nach oben usw.

Hinweis

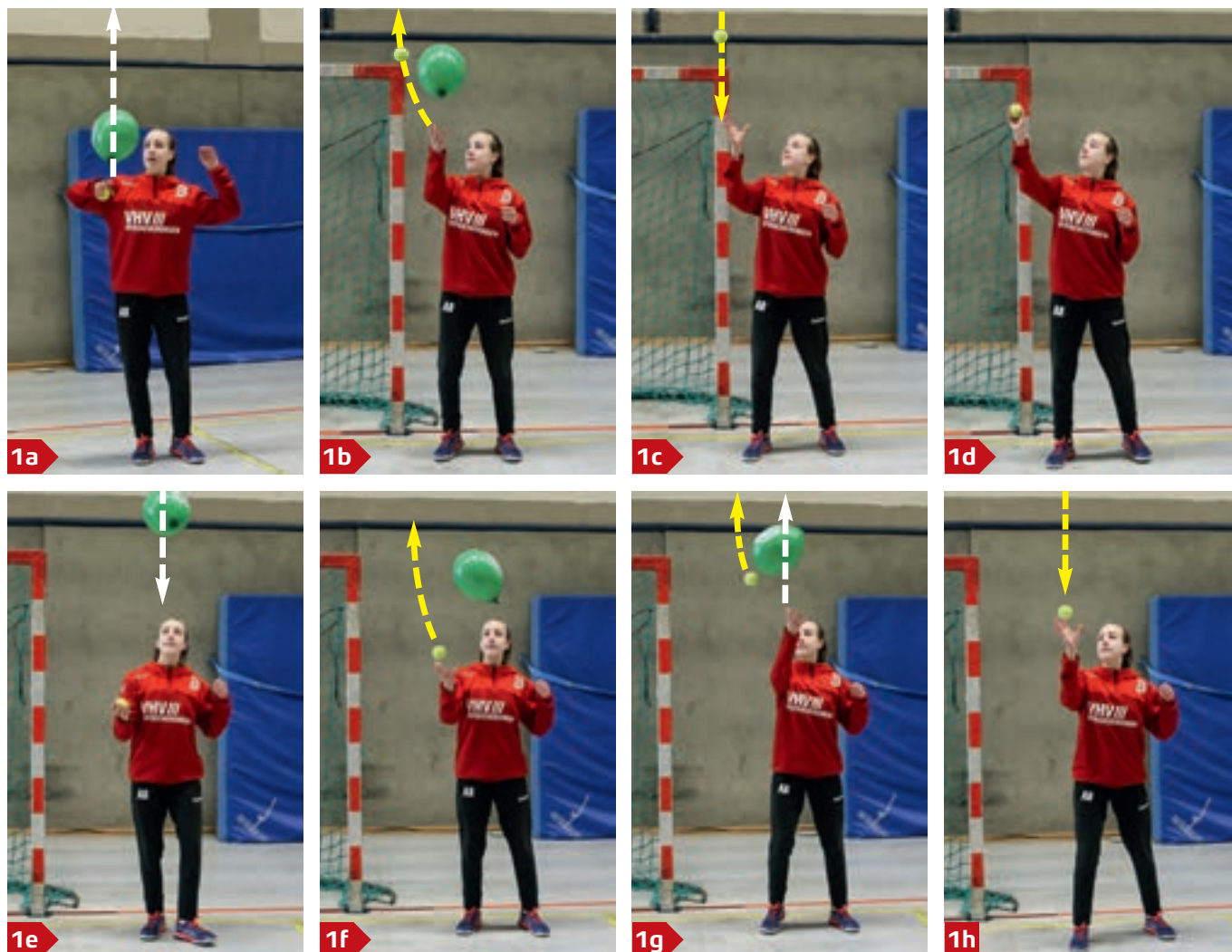
- > Der gesamte Ablauf lässt sich wie folgt erklären: Ballon hochschlagen – Tennisball nach oben werfen – Tennisball auffangen – Tennisball nach oben werfen – Ballon hochschlagen usw.

Variationen

- > Den gleichen Ablauf mit der anderen Hand auf der anderen Körperseite (also Rechtshänderin mit der linken Hand auf der linken Körperseite) durchführen.

- > Gleicher Grundablauf; zusätzlich vor jedem Hochschlagen des Ballons eine ganze Körperdrehung ausführen.
- > **Nur für Geübte:** Den gleichen Grundablauf abwechselnd rechts- bzw. linksseitig ausführen: Ballon mit rechts hochschlagen – Tennisball mit rechts nach oben werfen – Tennisball mit rechts auffangen – Handwechsel (!) – Tennisball mit links nach oben werfen – Ballon mit links hochschlagen – Tennisball mit links auffangen – Handwechsel usw.

Bildreihe 1: Grundablauf



Übung 2

Organisation und Ablauf

- > TW (Rechtshänderin) hält den Tennisball in der (geübten) rechten Hand.
- > TW schlägt den Ballon mit der rechten Hand in die Luft.
- > Anschließend tippt sie den Tennisball – ebenfalls mit der rechten Hand – vor dem Körper (rechte Körperseite) auf den Hallenboden und fängt den hochspringenden Ball wieder auf (Bild 1a).
- > Sie tippt den Tennisball ein weiteres Mal auf den Boden (Bild 1b), schlägt den inzwischen heruntersinkenden Ballon wieder nach oben (Bild 1c) und fängt den hochspringenden Tennisball auf (Bilder 1d und 1e).

Hinweis

- > Der gesamte Ablauf lässt sich wie folgt erklären: Ballon hochschlagen –

Tennisball auf den Boden tippen und auffangen – Tennisball erneut auf den Boden tippen – Ballon hochschlagen – hochspringenden Tennisball auffangen usw.

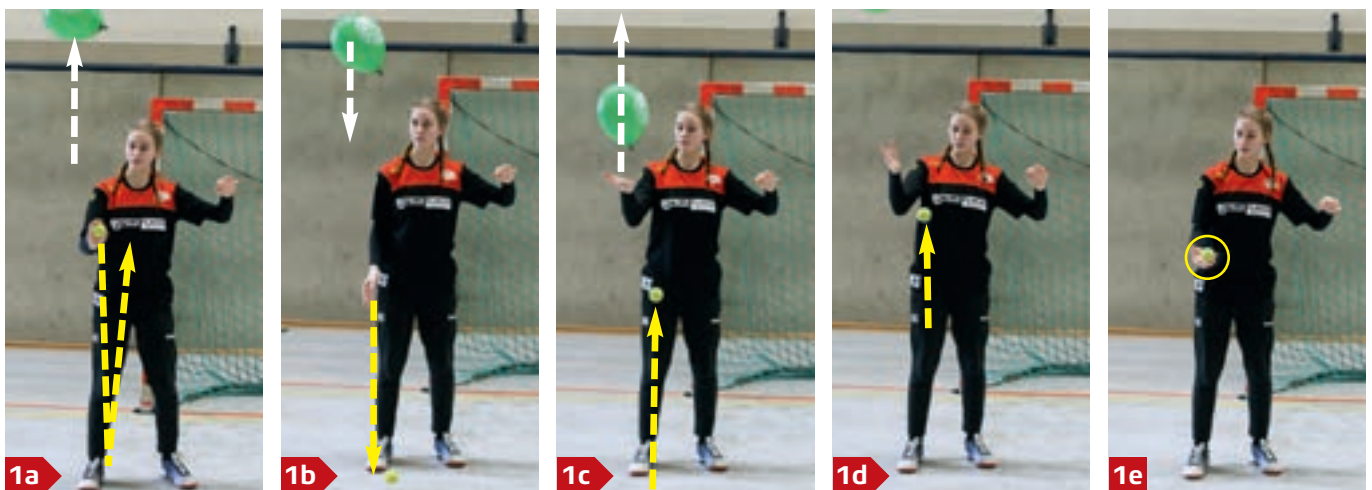
Variationen

- > Den Ablauf mit der anderen Hand und auf der anderen Körperseite (also Rechtshänderin mit der linken Hand auf der linken Körperseite) durchführen.
- > Gleicher Grundablauf, aber den Tennisball nicht vor dem Körper, sondern von hinten zwischen den Beinen hindurch so auf den Boden tippen, dass er vor dem Körper hochspringt und aufgefangen werden kann.

Erweiterung

- > Zunächst den Grundablauf ausführen: Ballon hochschlagen – Tennisball einmal auftippen und wieder auffangen (Bilder 2a und 2b: Hier ist der Ballon bereits in der Luft).
- > Den aufgefangenen (hochspringenden) Tennisball sofort nach oben werfen (Bild 2c), anschließend den heruntersinkenden Ballon wieder hochschlagen (Bild 2d) und den herunterfallenden Tennisball wieder auffangen (Bild 2e).
- > Anschließend den Tennisball wieder auftippen, fangen, nach oben werfen usw.

Bildreihe 1: Grundablauf



Bildreihe 2: Erweiterung



Übung 3

Organisation und Ablauf

- > TW hält den Tennisball zu Beginn in einer – hier in der linken – Hand und bringt den Ballon ins Spiel, indem sie ihn hochschlägt (ohne Bild).
- > Sobald der Ballon heruntersinkt, wirft sie den Tennisball mit der linken Hand nach oben, schlägt dann (mit links) den Ballon wieder hoch (Bild 1a) und fängt den herunterfallenden Tennisball (ebenfalls mit links) wieder auf (Bild 1b).
- > Anschließend tippt sie den Tennisball mit der linken Hand vor dem Körper so auf den Hallenboden, dass sie ihn mit der rechten Hand auffangen kann (Bilder 1c bis 1e).
- > Sie wirft den Tennisball – jetzt mit der rechten Hand – direkt wieder nach oben (Bild 1f), schlägt danach mit

rechts den heruntersinkenden Ballon hoch (Bild 1g) und fängt (ebenfalls mit der rechten Hand) den herunterfallenden Tennisball wieder auf (Bild 1h).

- > Anschließend tippt sie den Tennisball – noch immer mit der rechten Hand – vor dem Körper auf den Boden, um ihn mit der linken Hand aufzufangen (Bilder 1i und 1j).
- > Jetzt wird der Tennisball wieder mit der linken Hand nach oben geworfen, der Ballon mit links hochgeschlagen und der Tennisball mit links wieder aufgefangen usw.

Hinweis

- > Der gesamte Ablauf lässt sich wie folgt erklären: Tennisball nach oben werfen – Ballon hochschlagen – Tennisball auffangen – Tennisball vor dem Körper auf den Boden tippen (bis hier

alles mit der gleichen, z. B. der linken Hand!) – hochspringenden Tennisball mit der anderen (z. B. der rechten) Hand wieder auffangen – Tennisball mit der rechten Hand nach oben werfen – Ballon mit der rechten Hand hochschlagen usw.

Variation

- > **Nur für Geübte:** Gleicher Grundablauf, aber den Tennisball nicht vor dem Körper, sondern von hinten zwischen den gegrätschten Beinen hindurch so auf den Boden tippen, dass er vor dem Körper hochspringt und mit der jeweils anderen Hand (!) aufgefangen werden kann.

Bildreihe 1: Grundablauf



Übung 4

Organisation und Ablauf

- > TW hält zu Beginn den Tennisball in der rechten und den Ballon in der linken Hand (Bild 1a).
- > Sie schlägt den Ballon mit der linken Hand hoch (Bild 1b).
- > Anschließend hebt sie das angewinkelte (in Hüfte und Knie gebeugte) linke Bein nach vorn an und gibt den Tennisball von innen nach außen unter dem angewinkelten Bein her von der rechten in die linke Hand (Bilder 1c und 1d).
- > Danach setzt sie das linke Bein wieder auf den Boden.
- > Jetzt schlägt sie den heruntersinkenden Ballon mit der rechten Hand hoch (Bilder 1e und 1f).
- > Anschließend übergibt sie den Ball unter dem angehobenen rechten Bein

her von innen nach außen von der linken in die rechte Hand (Bilder 1g und 1h).

- > Sie setzt das rechte Bein wieder ab und schlägt den heruntersinkenden Ballon wieder mit der linken Hand hoch (Bilder 1i und 1j) usw.

Hinweis

- > Der gesamte Ablauf lässt sich wie folgt erklären: Ballon mit links hochschlagen – linkes Bein anheben und den Tennisball unter dem Bein von der rechten in die linke Hand übergeben (von innen nach außen) – Ballon mit rechts hochschlagen – rechtes Bein anheben und Tennisball unter dem Bein von der rechten in die linke Hand übergeben usw.

Variationen

- > Gleicher Grundablauf; jetzt den Tennisball unter dem angehobenen Bein her in die andere Hand werfen (nicht übergeben).
- > Gleicher Grundablauf; jetzt den Tennisball per Bodenpass unter dem angehobenen Bein her in die andere Hand spielen.
- > Gleicher Grundablauf; jetzt werden die angewinkelten Beine (statt nach vorn) zur Seite (!) angehoben und in der Hüfte nach außen aufgedreht; der Tennisball wird dann – unter dem Bein her – von hinten nach vorn in die andere Hand – übergeben; – geworfen; – per Bodenpass gespielt.

Bildreihe 1: Grundablauf



Übung 5

Organisation und Ablauf

- > TW hält den Tennisball zu Beginn in der rechten Hand.
- > Sie wirft den Tennisball mit der rechten Hand nach oben, schlägt unmittelbar danach den Ballon mit rechts hoch und fängt den herunterfallenden Tennisball ebenfalls mit rechts wieder auf (Bilder 1a bis 1c).
- > Jetzt hebt sie das angewinkelte (in Hüfte und Knie gebeugte) rechte Bein nach vorn an, gibt den Tennisball von außen nach innen unter dem Bein her von der rechten in die linke Hand und setzt das Bein wieder ab (Bilder 1d und 1e).
- > Sie wirft – während der Ballon noch in der Luft ist – den Tennisball mit der linken Hand direkt wieder nach oben, schlägt den heruntersinkenden Ballon

mit links hoch (Bild 1f) und fängt dann den Tennisball mit links wieder auf (Bild 1g).

- > Sie gibt direkt danach den Tennisball unter dem angehobenen linken Bein her von der linken wieder in die rechte Hand (Bild 1h).
- > Jetzt wirft sie den Tennisball mit der rechten Hand nach oben und schlägt den Ballon mit rechts hoch (Bilder 1i und 1j) usw.

Hinweis

- > Der gesamte Ablauf lässt sich wie folgt erklären: (Mit der rechten Hand) Tennisball nach oben werfen – Ballon hochschlagen – Tennisball auffangen – rechtes Bein anheben und Tennisball unter dem Bein von der rechten in die linke Hand übergeben (von außen nach innen) – (mit der linken Hand)

Tennisball nach oben werfen – Ballon hochschlagen – Tennisball auffangen und unter dem linken Bein her von der linken in die rechte Hand übergeben usw.

Variationen

- > Gleicher Grundablauf; jetzt wird der Tennisball – unter dem Bein her – von der einen in die andere Hand – geworfen; – per Bodenpass gespielt.
- > Gleicher Grundablauf; jetzt werden die angewinkelten Beine (statt nach vorn) zur Seite (!) angehoben; der Tennisball wird dann – unter dem Bein her – von hinten nach vorn in die andere Hand – übergeben; – geworfen; – per Bodenpass gespielt.

Bildreihe 1: Grundablauf



Übung 6

Organisation und Ablauf

- > TW hält den Tennisball zu Beginn in der geübten – hier: der rechten – Hand und bringt den Ball ins Spiel (Bild 1a).
- > Sie wirft den Tennisball mit rechts nach oben und schlägt den heruntersinkenden Ballon mit rechts hoch (Bild 1b). Dann fängt sie den herunterfallenden Ball mit rechts wieder auf (Bild 1c).
- > Jetzt hebt sie das angewinkelte (in Hüfte und Knie gebeugte) rechte Bein nach vorn an, gibt den Tennisball von außen nach innen unter dem Bein her von der rechten in die linke Hand (Bilder 1d und 1e).
- > Sie setzt das rechte Bein wieder ab und führt (mit dem Tennisball in der linken Hand) umgehend eine ganze Körperdrehung aus (Bilder 1f und 1g).

- > Sie übergibt den Ball vor dem Körper wieder in die rechte Hand (Bild 1h).
- > Jetzt wirft sie den Tennisball erneut mit der rechten Hand nach oben und schlägt den heruntersinkenden Ballon hoch (Bilder 1i und 1j).
- > Sie fängt den Ball (mit rechts) wieder usw.

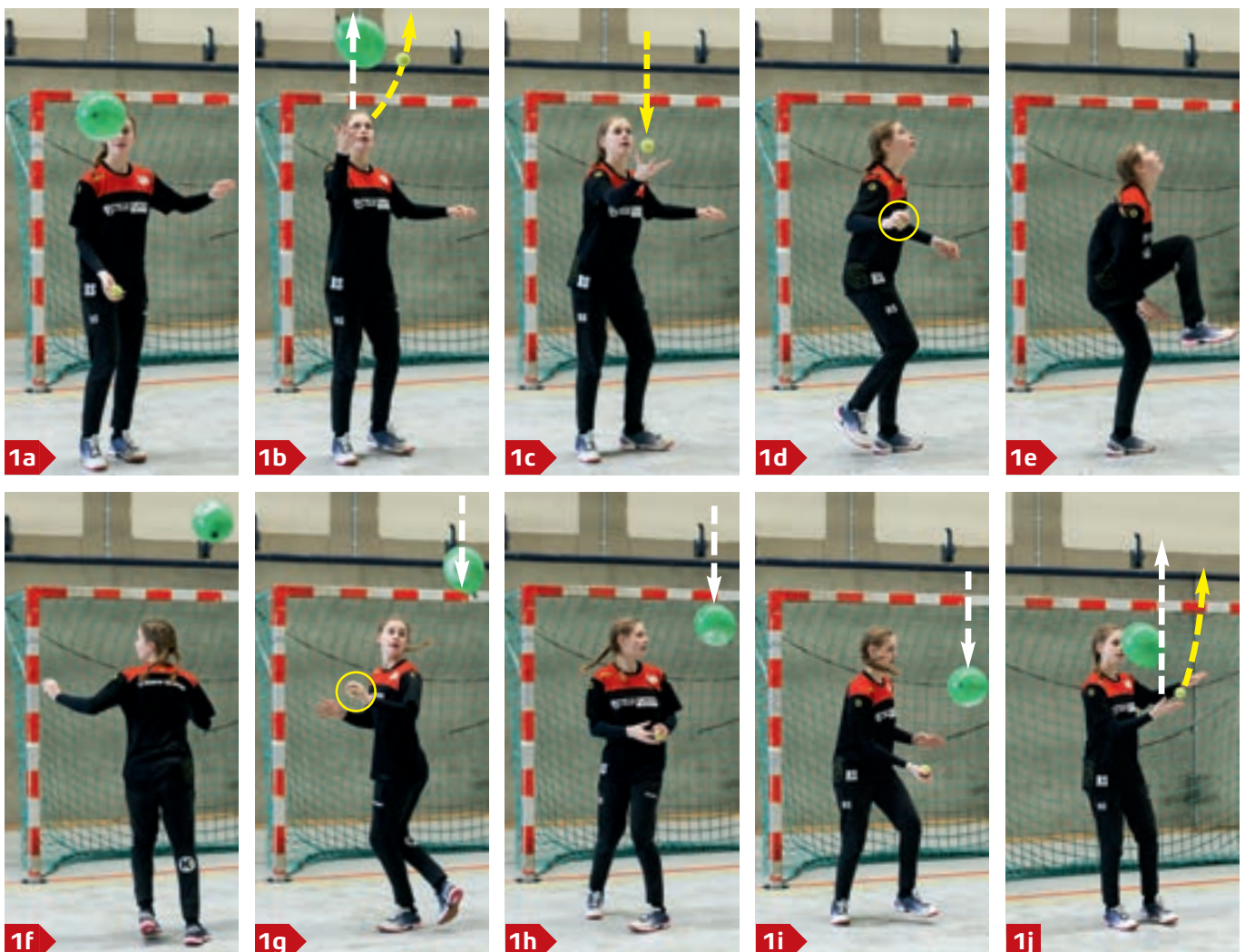
Hinweis

- > Der gesamte Ablauf lässt sich wie folgt erklären: (Mit der rechten = geübten Hand) Tennisball nach oben werfen – Ballon hochschlagen – Tennisball auffangen – rechtes Bein anheben und Tennisball unter dem Bein von der rechten in die linke Hand übergeben – ganze Körperdrehung – Tennisball vor dem Körper in die rechte Hand übergeben und nach oben werfen – Ballon hochschlagen usw.

Variationen

- > Gleicher Grundablauf; jetzt mit der ungeübten Hand ausführen.
- > Gleicher Grundablauf; die Körperdrehung in Gegenrichtung ausführen.
- > Gleicher Grundablauf; im Wechsel mit der rechten bzw. linken Hand ausführen (dann entfällt nach der Drehung die Ballübergabe vor dem Körper von der einen in die andere Hand!).
- > Gleicher Grundablauf; die Körperdrehung mit geschlossenen Augen ausführen.

Bildreihe 1: Grundablauf



Bildreihe 1: Grundablauf



Übung 7

Organisation und Ablauf

- > TW hält den Tennisball zu Beginn in der geübten – hier: der rechten – Hand und bringt den Ballon ins Spiel, indem sie ihn leicht hochschlägt (ohne Bild).
- > Sie wirft den Tennisball mit der rechten Hand nach oben (Bild 1a), schlägt unmittelbar danach den herunterfallenden Ballon mit rechts hoch (Bild 1b) und fängt den herunterfallenden Tennisball ebenfalls mit rechts wieder auf (Bild 1c).
- > Jetzt hebt sie das angewinkelte (in Hüfte und Knie gebeugte) rechte Bein nach vorn an und gibt den Tennisball von außen nach innen unter dem Bein her von der rechten in die linke Hand (Bilder 1d bis 1f).
- > Sie setzt das rechte Bein wieder ab, hebt direkt das linke Bein an, gibt den

Tennisball auf die gleiche Weise von der linken zurück in die rechte Hand und setzt das linke Bein wieder ab (Bilder 1g und 1h).

- > Anschließend wirft sie den Tennisball (mit rechts) nach oben (Bild 1i), schlägt den heruntersinkenden Ballon wieder hoch (Bild 1j), fängt den Tennisball wieder auf usw.

Hinweis

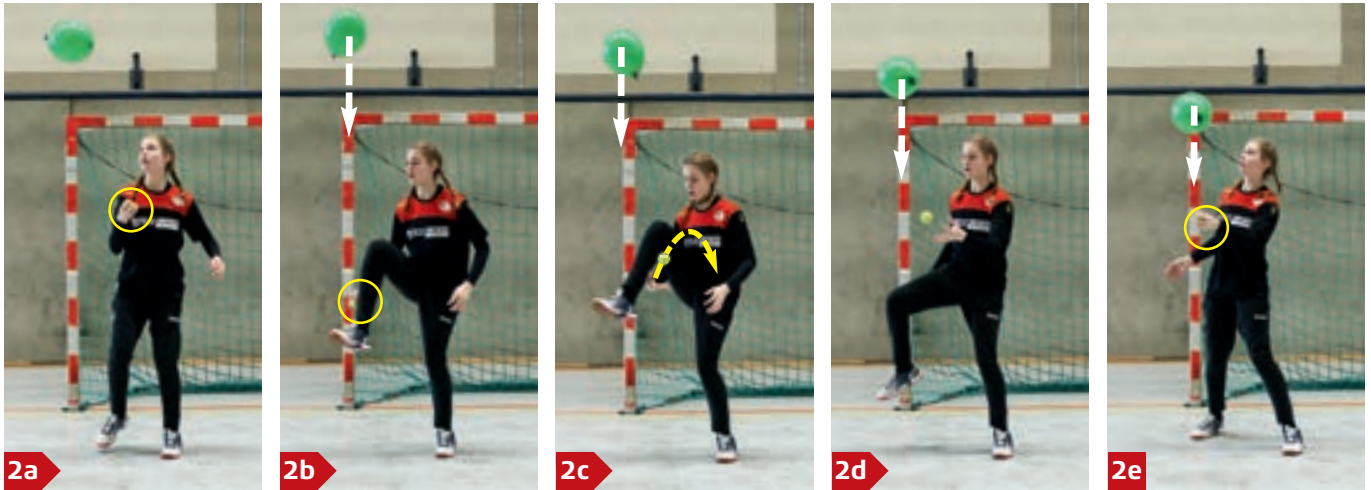
- > Der gesamte Ablauf lässt sich wie folgt erklären: (Mit der geübten – hier: rechten – Hand) Tennisball nach oben werfen – Ballon hochschlagen – Tennisball auffangen – rechtes Bein anheben und Tennisball unter dem Bein von der rechten in die linke Hand übergeben – linkes Bein anheben und Tennisball von der linken zurück in die rechte Hand übergeben – Tennisball mit der

rechten Hand nach oben werfen – Ballon hochschlagen – Tennisball auffangen usw.

Variationen

- > Gleicher Grundablauf; mit der ungeübten Hand beginnen.
- > Gleicher Grundablauf; jetzt wird der Tennisball – unter dem jeweils angehobenen Bein her – in die andere Hand – geworfen (Bildreihe 2); – per Bodenpass gespielt.
- > Gleicher Grundablauf; jetzt werden die angewinkelten Beine (statt nach vorn) zur Seite (!) angehoben; der Tennisball wird dann – unter dem jeweils angehobenen Bein her – von hinten nach vorn in die andere Hand – übergeben; – geworfen; – per Bodenpass gespielt (Bildreihe 3).

Bildreihe 2: Variation – den Tennisball unter dem nach vorn angehobenen Bein von einer Hand in die andere werfen.



Bildreihe 3: Variation – den Tennisball per Bodenpass unter dem zur Seite angehobenen Bein her spielen.

