



# FUSSBALL

das komplette **TRAINING**  
für **TORHÜTER**

---

**Motorik – Technik – Taktik – Psyche**

**Leonhard Zeilinger | Franz Gruber**

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

Fußball: Das komplette Training für Torhüter

Für Birgit, Noemi und Emilia  
und alle Fußballkinder,  
auch jene, die schon erwachsen geworden sind.

Leonhard Zeilinger

Ich widme dieses Buch allen Torhüter/innen und allen Torhütertrainer/innen,  
dass Sie sich aus diesem wertvolle Tipps zur Umsetzung  
von koordinativen und technischen Hilfestellungen für Ihr Spiel holen,  
um dieses zu verbessern und um Freude und Spaß im Training  
durch das Erlernete zu erzielen!

Franz Gruber

**Allgemeiner Hinweis:**

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

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Leonhard Zeilinger | Franz Gruber

# FUSSBALL

das komplette **TRAINING**  
für **TORHÜTER**

---

**Motorik – Technik – Taktik – Psyche**

MEYER & MEYER VERLAG

### **Fußball: Das komplette Training für Torhüter**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.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.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

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

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314216

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort von Peter Stöger</b> .....	<b>8</b>
<b>Vorwort von Irene Fuhrmann</b> .....	<b>10</b>
<b>Vorwort von Thorsten Fink</b> .....	<b>12</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>14</b>
<b>2 Analyse der zeitgemäßen Anforderungen des Torhüterspiels</b> .....	<b>16</b>
2.1 Technisch-taktische Analysen und Studien .....	16
2.2 Studie zur Psyche von Torhütern .....	29
2.2.1 Psychisches Training für den Torhüter .....	32
2.3 Zusammenfassung der Studien .....	35
2.4 Auswirkungen auf das Torhütertraining .....	35
<b>3 Unser Anforderungsprofil</b>	
<b>(das erste komplette Anforderungsprofil für Torhüter)</b> .....	<b>36</b>
3.1 Motorik .....	36
3.1.1 Kondition .....	37
3.1.1.1 Schnelligkeit .....	37
3.1.1.2 Kraft .....	38
3.1.1.3 Ausdauer .....	39
3.1.1.4 Beweglichkeit .....	40
3.1.2 Koordination .....	40
3.2 Technik .....	41
3.2.1 Defensivtechniken .....	42
3.2.2 Offensivtechniken .....	44
3.3 Taktik .....	45
3.3.1 Torhüterspezifische Taktik .....	46
3.3.1.1 Ballangriff .....	46
3.3.1.2 Stellungsspiel .....	46
3.3.2 Mannschaftstaktik .....	48
3.3.2.1 Schnelle Spieleröffnung .....	48
3.3.2.2 Liberospiel des Torhüters .....	48
3.3.2.3 Coaching der Mitspieler .....	49
3.4 Psyche .....	51

<b>4 Unser modernes Torhütertraining (den kompletten modernen Torhüter ausbilden)</b>	<b>54</b>
4.1 Motorik	55
4.1.1 Schnelligkeit	56
4.1.2 Kraft	61
4.1.2.1 Stabilität – von der Statik zur Dynamik	61
4.1.2.2 Schnell-/Explosivkraft, torhüterspezifisch	70
4.1.3 Ausdauer	82
4.1.4 Beweglichkeit	82
4.1.5 Koordination – variable Bewegungsabläufe	82
4.2 Techniktraining – unser Trainingsprinzip	89
4.2.1 Defensivspiel und Defensivtechniken	92
4.2.1.1 Grundstellung	93
4.2.1.2 Laufformen	97
4.2.1.3 Grundstellung und optimales Stellungsspiel	100
4.2.1.4 Grundstellung und <i>Fangen im Umarmungsgriff</i>	103
4.2.1.5 Grundstellung und <i>Fangen im Korbgriff</i>	106
4.2.1.6 Grundstellung und <i>Fangen im Fächergriff</i>	113
4.2.1.7 Tauchen und <i>Fangen im Fächergriff</i>	118
4.2.1.8 Fallen und <i>Fangen im Korbgriff</i>	120
4.2.1.9 Hechten und <i>Fangen im Korbgriff</i>	150
4.2.1.10 Grundstellung und <i>Blocken/Ablenken</i>	156
4.2.1.11 Grundstellung und <i>Fußabwehr</i>	162
4.2.1.12 Fallen und <i>Ablenken</i>	167
4.2.1.13 Hechten und <i>Ablenken</i>	174
4.2.1.14 Hechten und <i>Übergreifen</i>	180
4.2.1.15 Springen und <i>Fangen im Korbgriff</i>	184
4.2.1.16 Springen und <i>Fausten</i>	190
4.2.1.17 Springen und <i>Ablenken</i>	194
4.2.2 Offensivspiel und Offensivtechniken	196
4.2.2.1 Grundstellung offensiv (situativ)	196
4.2.2.2 Allgemeine Fußtechnik	197
4.2.2.3 Ausrollen	208
4.2.2.4 Handballwurf (Schlagwurf)	209
4.2.2.5 Abwurf über Kopf (Schleuderwurf)	210

4.2.2.6	Abschlag aus der Hand, seitvolley .....	212
4.2.2.7	Abschlag aus der Hand, Dropkick .....	216
4.2.2.8	Kopfball .....	218
4.3	Psychisches Training .....	219
4.4	Anwendungsbeispiele für das Torhütertraining .....	224
4.4.1	Adaption von Übungen .....	234
<b>5</b>	<b>Leitsätze für unser Torhüterspiel .....</b>	<b>236</b>
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>237</b>
1	Danksagung .....	237
2	Steckbriefe der Torhüter .....	238
3	Literaturliste und Empfehlungen für weiterführende Literatur zum Thema Torhüter .....	242
4	Die Autoren .....	244
5	Bildnachweis .....	246

## **VORWORT VON PETER STÖGER**

---



Die Anforderungen an den modernen Torhüter haben sich in den letzten Jahrzehnten enorm verändert und seine Fähigkeiten haben großen Einfluss auf den Erfolg, aber auch auf die Spielphilosophie einer Mannschaft. Daher ist eine umfassende und spezialisierte Ausbildung auf dieser Position von größter Wichtigkeit.

Das gelingt nur mit gut ausgebildeten Torhütertrainern!

Dieses Buch kann Torhütertrainern und Torhütern, unabhängig vom Geschlecht, auf ihrem Weg zur Bestleistung helfen und im Trainingsprozess für neue Impulse und Anregungen sorgen – in allen vier Aspekten des Spiels: Motorik, Technik, Psyche und Taktik.

Denn ein guter Torhüter muss ganzheitlich alle Bereiche entwickeln, um sein Leistungsmaximum zu erreichen.

Viel Spaß beim Lesen und Erfolg in der Umsetzung.

## **PETER STÖGER**

*Steckbrief*

### **Größte Erfolge als Spieler:**

- Mehrfacher österreichischer Nationalteamspieler
- WM-Teilnahme 1998
- 4x Meister in der österreichischen Bundesliga
- 3x österreichischer Cupsieger

### **Größte Erfolge als Sportdirektor:**

- 1x österreichischer Meister und einmal Cupsieger mit FK Austria Wien

### **Größte Erfolge als Trainer:**

- 1x österreichischer Meister und einmal Cupsieger mit FK Austria Wien
- Meister Regionalliga Ost mit First Vienna FC
- Meister in Deutschland 2. Liga mit 1. FC Köln und Aufstieg in die Bundesliga, Qualifikation für Euro-League
- Qualifikation für die Champions League mit Borussia Dortmund

## VORWORT VON IRENE FUHRMANN



Mehr noch als ihre männlichen Kollegen stehen Torhüterinnen seit jeher im Fokus. An keiner anderen Spielposition lässt sich die Weiterentwicklung der immer noch sehr jungen Sportart Frauenfußball derart gut ablesen, wie an jener der Torfrau.

Lange Zeit aufgrund offensichtlicher athletischer und anthropometrischer Defizite von der Öffentlichkeit belächelt oder sogar verschmäht, zählen Torfrauen wie US-Ikone Hope Solo oder Welttorhüterin Sarah Bouhaddi

heute nicht nur zu Identifikationsfiguren einer ganzen Frauenfußball-Generation, sondern vor allem zu unumstrittenen Leistungsträgerinnen in ihren Teams.

Auch im österreichischen Frauen-Nationalteam steht mit Manuela Zinsberger die derzeit populärste Kickerin und amtierende „APA Fußballerin des Jahres“ zwischen den Pfosten. Die erstmalige Vergabe der prestigeträchtigsten Individualauszeichnung im heimischen Fußball an eine Torfrau ist ein starkes Signal und zeigt, dass sich die Position in den vergangenen Jahren extrem weiterentwickelt hat – und das ist kein Zufall.

Gerade Torhüterinnen profitieren in besonderem Maße von der Professionalisierung des Frauenfußballs, die neben einer gesteigerten Aufmerksamkeit und potenteren Sponsoren vor allem eines bringt: immer größere Personalressourcen. Während Spartentrainerinnen und -trainer noch bis vor einigen Jahren nur in den besten Frauenfußball-Teams zu finden waren, sind ExpertInnen für einzelne Bereiche wie eben auch jenen der Torfrauen mittlerweile sogar in Akademien und anderen Talentförderungseinrichtungen üblich.

Auch Zinsberger trainierte bereits ab dem Alter von 15 Jahren mehrmals pro Woche mit einem hoch qualifizierten Torfrautrainier der ÖFB Frauen-Akademie und entwickelte ihre athletischen sowie technisch-taktischen Fähigkeiten. Jenes Komplettpaket, das sie zu einer der besten Torhüterinnen Europas hat werden lassen, ist für eine erfolgreiche Karriere mittlerweile zur Grundvoraussetzung geworden.

Die besten Torhüterinnen zählen in ihren Teams immer auch zu den komplettesten Fußballerinnen. Als wichtiger Puzzlestein in der Spielphase des Spielaufbaus müssen sie zusätzlich zu ihren positionsspezifischen Fangtechniken gleichzeitig auch alle grundlegenden Pass- und Schusstechniken einer Feldspielerin beherrschen. Deshalb müssen Torhüterinnen schon in jungen Jahren speziell gefördert und gefordert werden. Umso wichtiger ist es, neben der Anzahl der fußballspielenden Mädchen – und demnach der Torhüterinnen – auch die Anzahl der ausgebildeten Torfrau-trainerInnen zu erhöhen. So oder so, der Schlüssel zum Erfolg liegt wie so oft in der Ausbildung . . .

## **IRENE FUHRMANN**

### **Steckbrief**

#### **Größte Erfolge als Spielerin:**

- Mehrfache österreichische Nationalteamspielerin
- 2x Meisterin in der österreichischen Bundesliga
- 3x ÖFB-Cup-Siegerin
- 1x ÖFB-Supercup-Siegerin

#### **Größte Erfolge als Trainerin:**

- Erreichen der Endrunde der Europameisterschaft 2016 mit dem U19-Frauen-Nationalteam
- Erreichen des dritten Platzes bei der Europameisterschaft 2017 als Assistententrainerin mit dem Frauen-Nationalteam
- Abschluss der UEFA-Pro-Lizenz als erste Frau in Österreich (2017)
- Debüt als Teamchefin des Frauen-Nationalteams am 22. September 2020 mit einem 5:0-Sieg gegen Kasachstan

## VORWORT VON THORSTEN FINK



Die unterschiedliche Kultur in Deutschland, der Schweiz, Zypern, Österreich und Japan spiegelt sich in gewisser Weise auch auf dem Fußballplatz wider.

Ich hatte das Vergnügen, sowohl in meiner Zeit als Spieler als auch als Trainer mit einigen außergewöhnlichen Spielern und Torhütern zusammenzuarbeiten. Unabhängig von ihrer Herkunft und dem unterschiedlichen kulturellen Hintergrund haben die erfolgreichsten Spieler zwei Sachen gemeinsam: ihre Liebe zum Spiel und den Willen, sich ständig weiterzuentwickeln.

Ich mag eine offensive Spielanlage. Bei meiner letzten Trainerstation Vissel Kōbe denkt man dabei natürlich gleich an Andrés Iniesta, David Villa und Lukas Podolski, für mich beginnt Ballbesitz und Offensivspiel aber bereits beim Torhüter. Daher verlange ich von meinen Torhütern immer, dass sie als elfter Feldspieler auftreten. Das können sie nur, wenn sie auch entsprechend ausgebildet wurden.

In der Ausbildung sind aus meiner Sicht auch noch die größten Unterschiede zwischen den verschiedenen Ländern, in denen ich als Trainer tätig war. Auch die Körpergröße war vor allem zwischen Deutschland und Japan ein Faktor – dadurch muss auch das Torhüterspiel ein wenig angepasst werden.

## **THORSTEN FINK**

*Steckbrief*

### **Größte Erfolge als Spieler:**

- Deutscher Meister 1999, 2000, 2001, 2003
- DFB-Pokal-Sieger 1998, 2000, 2003
- Champions-League-Sieger 2001
- Weltpokal-Sieger 2001
- Deutscher B-Juniorenmeister 1984

### **Größte Erfolge als Trainer:**

- Meister der Regionalliga West 2007 (FC Red Bull Juniors)
- Aufstieg in die 2. Bundesliga 2008 (FC Ingolstadt 04)
- Schweizer Meister 2010, 2011 (FC Basel)
- Schweizer Pokalsieger 2010 (FC Basel)
- Mit dem HSV wurde er 2013 Siebter
- Tabellenerster mit APOEL Nikosia 2015
- Tabellendritter und Vizemeister 2016, 2017, zweimalige Teilnahme an der Euro-League-Gruppenphase (Austria Wien)
- Japanischer Pokalsieger 2019 und Superpokalsieger 2020 (Vissel Kobe)

# 1 EINLEITUNG



*„Im Hockey macht der Torhüter 75 % des Spiels aus. Es sei denn, es ist ein schlechter Torhüter – dann sind es 100 %.“*

Dieses Zitat von Gene Ubriaco stammt zwar aus dem Eishockey und kann vielleicht nicht eins zu eins auf Fußball übertragen werden, allerdings hat auch im Fußball der Torhüter eine außergewöhnliche Rolle.

Außergewöhnlich vor allem deshalb, weil er durch die Spielregeln eine Sonderrolle einnimmt. Er ist der einzige Spieler, der den Ball im Strafraum mit den Händen berühren darf. Er kann durch tolle Paraden zum Helden werden oder durch einen Fehlgriff das Spiel zum Kippen bringen und der Buhmann sein.

Zu Beginn der 1990er-Jahre musste das Torhüterspiel durch die Rückpass-Regeländerung entscheidend verändert werden. Durch die Entwicklung des Fußballs in den letzten Jahren muss der moderne Torhüter zusätzlich zum klassischen Torhüterspiel fußballerische Fertigkeiten in der Defensive und Offensive beherrschen.

Die taktische Weiterentwicklung des Fußballs zur Raumdeckung mit meistens Viererkette und vor allem die massive Entwicklung des Pressings hat dazu geführt, dass viel mehr Rückpässe zum eigenen Torhüter gespielt werden. Somit agiert er sowohl bei eigenem wie gegnerischem Ballbesitz auch als „Ersatzlibero“.

Als erster Angreifer und letzter Verteidiger benötigt er mittlerweile ein herausragendes spielerisches Potenzial. Perfekte Beispiele dafür sind auf Weltklassenniveau unter anderem Manuel Neuer, Marc-André ter Stegen, Alisson Becker oder Manuela Zinsberger.

Deshalb ist es unbedingt notwendig, ungefähr ab dem zehnten Lebensjahr ein zielgerichtetes Positionstraining mit systematischem Aufbau nach altersgemäßen Erfordernissen durchzuführen.

In diesem Buch beschreiben wir die aus unserer Sicht optimale Torhüterausbildung. Dazu geben wir am Beginn einen kurzen Überblick der bestehenden Literatur, um dann im zweiten Schritt das Anforderungsprofil eines modernen Torhüters darzustellen.

Anschließend zeigen wir die nötigen Techniken und die Möglichkeiten zur Entwicklung dieser Techniken (methodischer Aufbau) und geben zum Ende Anleitungen für ein gutes Torhütertraining auf allen Leistungs- und Entwicklungsstufen.

Dieses Ausbildungsmodell wird und wurde von uns beiden in der Torhüterausbildung der Fußballakademien der Bundesligisten SV Ried und FK Austria Wien so durchgeführt und hat daher einen engen praktischen Bezug.

Da wir beide auch Erfahrung im Training mit Torhüterinnen haben, wissen wir, dass Trainingsaufbau und die Inhalte nicht vom Geschlecht abhängen, sondern einzig und allein vom Niveau.

Wir möchten mit diesem Buch allen interessierten Trainern und Spielern ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem sie sich selbst und ihre Trainingsqualität stetig verbessern können.

Viel Spaß beim Trainieren und dem Torhüterspiel!

*Franz Gruber*

Franz Gruber

und

*Leonhard Zeilinger*

Leonhard Zeilinger

PS: In dieser Arbeit wird hauptsächlich die international gebräuchliche Bezeichnung „Torhüter“ verwendet. Diese steht stellvertretend für alle anderen bekannten Bezeichnungen, wie zum Beispiel „Torfrau“, „Torwart“, „Torspieler“ und vieles mehr. Ähnlich verfahren wir mit dem Begriff Trainer/Trainerin und Torhütertrainer/Torhütertrainerin.

Den Leser sprechen wir sehr persönlich mit „du“ an, da wir dies im Fußball so gewöhnt sind. Wir hoffen, das ist auch für jene in Ordnung, die wir normalerweise nicht duzen.

## **2 ANALYSE DER ZEITGEMÄSSEN ANFORDERUNGEN DES TORHÜTERSPIELS**

---

Das nachfolgende Kapitel fasst die wichtigsten Studien und Analysen zum Thema Torhüterspiel der letzten Jahre zusammen. Die Erkenntnisse daraus liefern die Grundlage für das von uns entwickelte Anforderungsprofil. Durch die wissenschaftliche Basis ist unser Anforderungsprofil besonders objektiv und praxisrelevant, da es sich an den tatsächlich im Spiel vorkommenden Aktionen orientiert.

### **2.1 Technisch-taktische Analysen und Studien**

DFB-Torhüterkoordinator Marc Ziegler analysierte für die Teilnehmer des internationalen Trainerkongresses (ITK) des BDFL in Dresden im Sommer 2018 das Spiel der Torhüter bei der Weltmeisterschaft 2018 in Russland.

Der ehemalige Profitorhüter und sein Team erkannten bei der Fußballweltmeisterschaft 2018 keine absolut neuen Trends im Torhüterspiel. Anders als bei der WM 2014, in der Manuel Neuer mit seiner aggressiven und offensiven Spielweise neue Maßstäbe setzte.

Trotzdem gab es einige interessante Erkenntnisse und Veränderungen:

Auffällig waren Fehler bei flatternden Bällen. Hier hatte vor allem David de Gea mehrmals Probleme.

Äußerst positiv wurde vor allem das Spiel des Franzosen Hugo Lloris und des Belgiers Thibaut Courtois bewertet. Lloris zeichneten seine starken Reaktionen auf der Linie sowie das Zusammenspiel mit seinen Vorderleuten aus. Courtois hatte stets eine hohe Effektivität und eine sehr gute offensive Spieleöffnung, obwohl seine Technik auf nicht ganz so hohem Niveau ist wie bei anderen Torhütern.

Zusätzlich hat der Engländer Jordan Pickford mit unorthodoxen Abwehraktionen auf sich aufmerksam gemacht.

Die DFB-Torhüteranalyse ist in mehrere Unterpunkte gegliedert: in die quantitative Analyse, Gegentoranalyse, Leitlinienanalyse, Technikanalyse und die Spielphasenanalyse.

Hierzu einige Statistiken: Bei der WM fielen in 64 Spielen insgesamt 169 Gegentore. Dabei fielen 55 % aller Tore aus dem Spiel heraus und 45 % aufgrund von Standards. Die nachfolgende Grafik zeigt die Verteilung der unterschiedlichen Torhüteraktionen im Spiel.

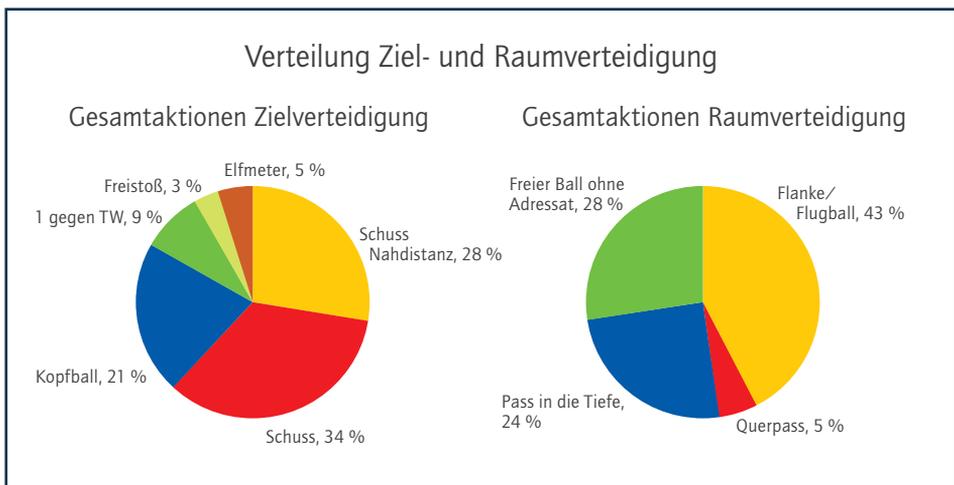


Abb. 1: Verteilung der unterschiedlichen Torhüteraktionen im Spiel

Zum Vergleich: Michael Rechner hat in seiner Diplomarbeit (2010) an der Sportuni in Köln bei Professor Memmert untersucht, welche Anforderungen an einen Torhüter im Spitzenbereich gestellt werden. Dazu analysierten sie die Aktionen eines Torhüters im Spiel anhand der Europameisterschaft 2008, der U-21-Europameisterschaft 2009, des Confederations Cup 2009, der deutschen Bundesliga, der Primera Division sowie der Premier League.

Dazu wurden alle Aktionen nach Tor- oder Raumverteidigung gegliedert. Die genaue Aufschlüsselung und die zugehörigen Techniken sind in nachfolgender Tabelle dargestellt:

# FUSSBALL: Das komplette TRAINING für TORHÜTER

Tab. 1: Aktionen nach Tor- und Raumverteidigung

Torverteidigung	Raumverteidigung
<b>Grundtechniken</b>	<b>Flanken und Mitspielen</b>
Fangen und Abwehren von Bällen aufs Tor in allen verschiedenen Varianten mit ständigem Bodenkontakt	Fangen und Fausten von Flanken sowie alle außerhalb des Strafraums mittels Feldspielertechniken geklärten Situationen
<b>Abdrücke</b>	<b>Fußspiel/Spieleröffnung</b>
Alle Aktionen, bei denen sich der Torhüter beim Fangen oder Abwehren eines Balls zumindest kurzzeitig in der Luft befindet (z. B. Hechten).	Alle Aktionen, bei denen der Ball wieder ins Spiel gebracht wird (z. B. Abstoß, Abschlag aus der Hand, Abwurf, Rückpässe, . . .).
<b>1 gegen 1</b>	
Verhindern von Toren eines auf den Torhüter zukommenden Stürmers	

Zusammengefasst ergibt sich eine Verteilung der Aktionen von ca. 20 % in der Torverteidigung, ca. 7 % in der Raumverteidigung und ca. 73 % in der Spieleröffnung.

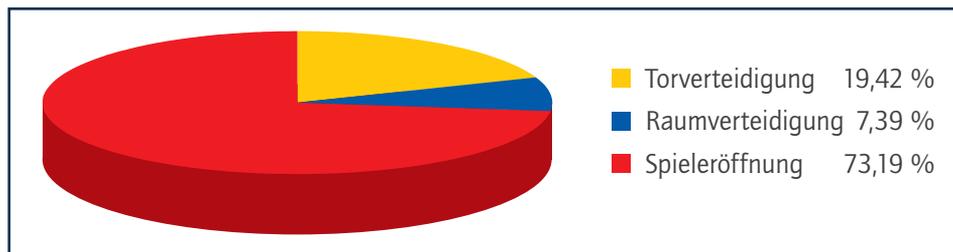


Abb. 2: Verteilung der Torhüteraktionen in den drei Bereichen Torverteidigung, Raumverteidigung und Spieleröffnung

Feiner aufgeschlüsselt, sieht das dann so aus:

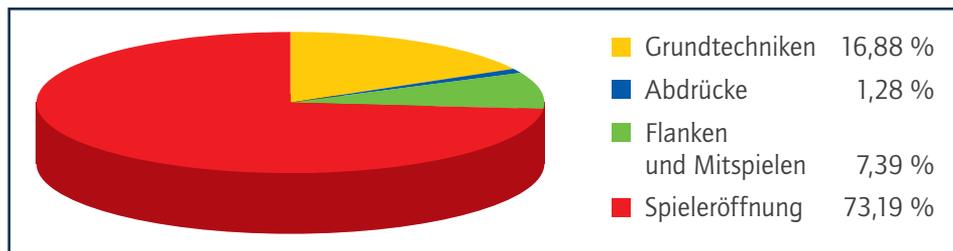


Abb. 3: Verteilung der Torhüteraktionen in den fünf Aufgaben Grundtechniken, Abdrücke, 1 gegen 1, Flanken und Mitspielen sowie Spieleröffnung

## Analyse der zeitgemäßen Anforderungen des Torhüterspiels

Aufgrund der unterschiedlichen Aufbereitung der Daten ist es schwierig, exakte Vergleiche herzuleiten.

Besonders ins Auge sticht, dass die mit großem Abstand häufigsten Aktionen allerdings nicht in der Tor- oder Raumverteidigung zu suchen sind, sondern mitspielende Aktionen betreffen.

Auffallend ist außerdem die Zunahme von 1-gegen-1-Aktionen. In der Studie von 2010 nehmen diese ca. 5 % aller Ziel-/Torverteidigungsaktionen ein, bei der WM 2018 hingegen 9 %.

Dazu gibt es in der Diplomarbeit von Steffen Krebs an der Deutschen Sporthochschule in Köln aus 2008 ebenfalls einen Vergleichswert, der sich aus der Analyse der Europameisterschaft 2008 sowie der Bundesligasaison 2007/2008 ergibt.

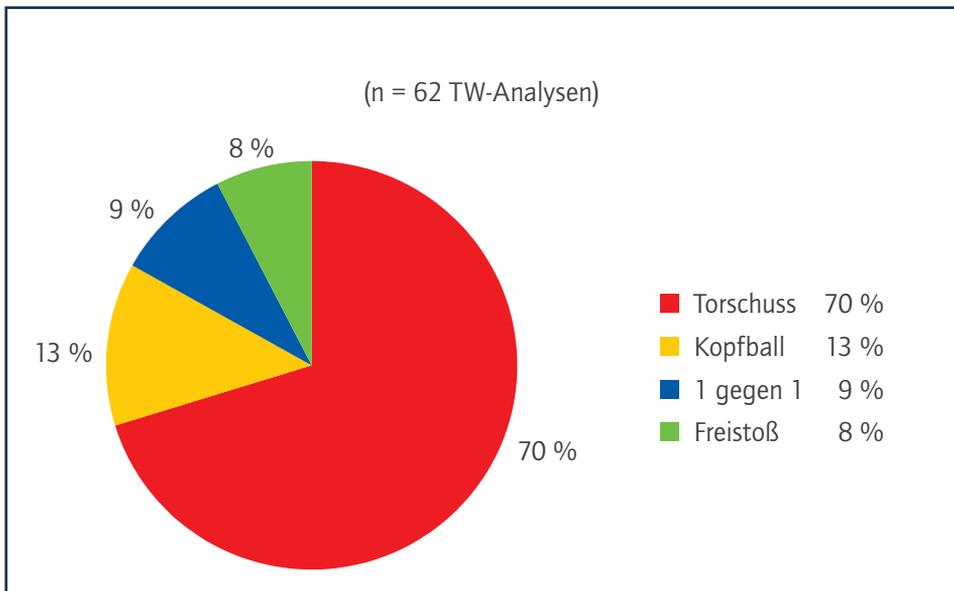


Abb. 4: Zusammensetzung der abgewehrten Spielaktionen (EM 2008)

Damals waren 1-gegen-1-Situationen ähnlich häufig wie bei der WM 2018. Generell dürften die Aktionen des Torhüters also stark von der Spielanlage der teilnehmenden Mannschaften abhängen.

Desweiteren gibt es von Rechner noch Daten zur Häufigkeit von Flanken und Hereingaben und dem Ort der Entstehung dieser.

## FUSSBALL: Das komplette TRAINING für TORHÜTER

In den nächsten zwei Abbildungen siehst du die Anzahl an Flanken und aus welchen unterschiedlichen Bereichen des Feldes sie geschossen wurden.

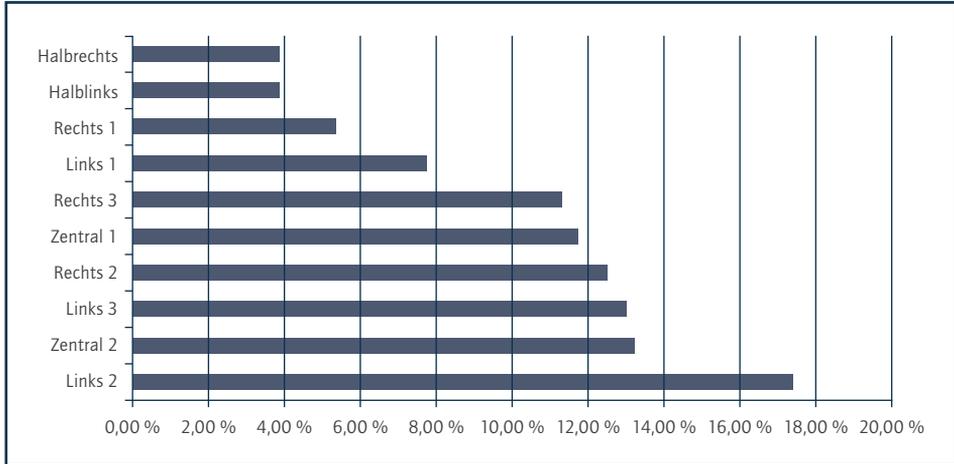


Abb. 5: Spielfeldeinteilung in Abhängigkeit von der Entstehung von Flanken in diesen Zonen



Abb. 6: Spielfeldeinteilung für die Zuordnung der Entstehung von Flanken (siehe Abb. 5)

Ziegler analysierte für die WM 2018 auch die aufgetretenen Torhüterfehler in der Ziel- bzw. Raumverteidigung hinsichtlich ihrer Ursache. Diese wurden in technische und taktische Fehler gegliedert.

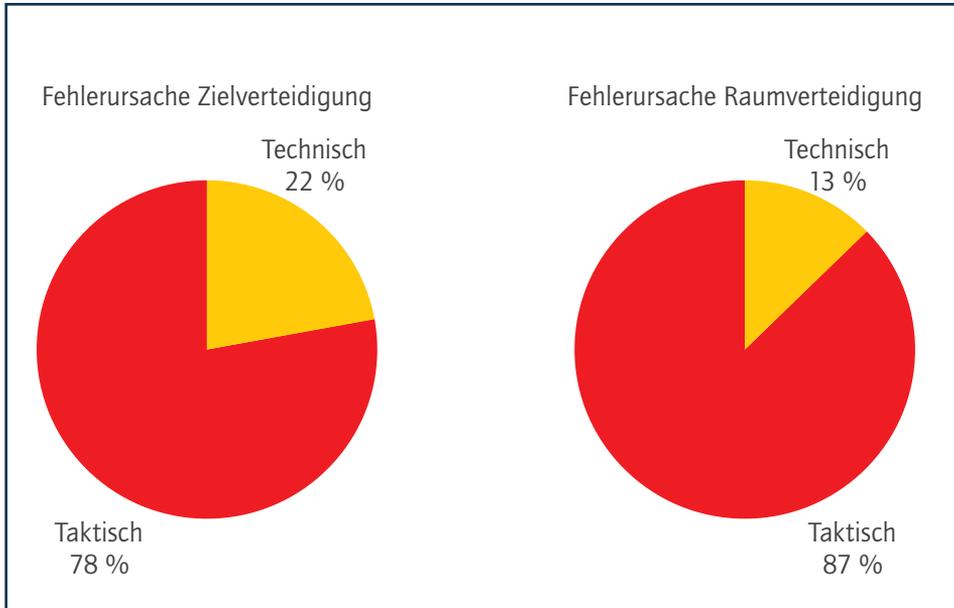


Abb. 7: Fehlerursache Ziel- und Raumverteidigung

In der Studie von Rechner wurden die meisten Fehler bei Flanken und Mitspielen, gefolgt von 1-gegen-1-Situationen und Abdrücken festgestellt.

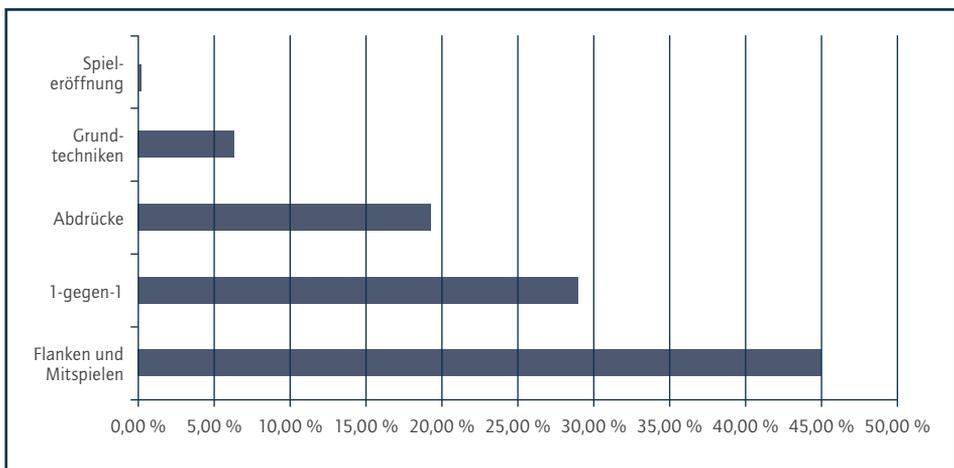


Abb. 8: Torhüterfehler und der zugeordnete Schwerpunkt

## FUSSBALL: Das komplette TRAINING für TORHÜTER

Eine Einteilung in Fehlerursachen wurde ebenfalls vorgenommen, jedoch nur für Torhüterfehler, die zu Toren führten, was bei 25 % aller Tore der Fall war.

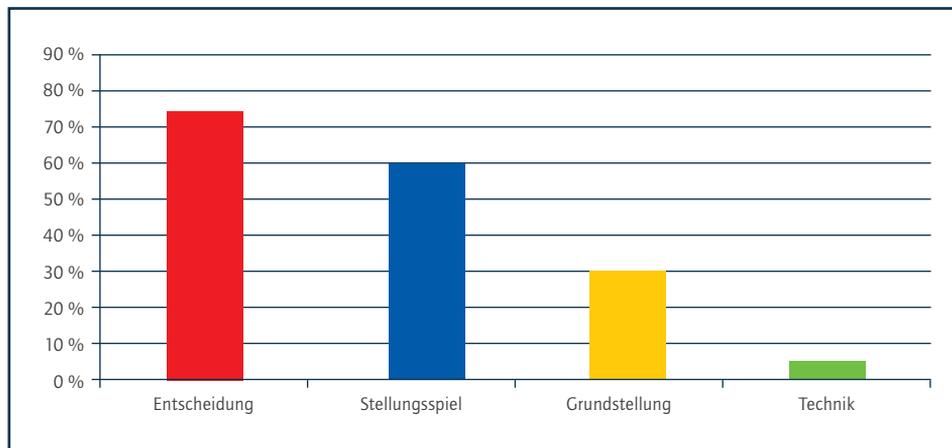


Abb. 9: Ursachen der Torhüterfehler

Um die Veränderung der Fehlerursache zu vergleichen, betrachten wir Entscheidung und Stellungsspiel als taktische Fehler sowie Grundstellung und Technik als technische Fehler.

Somit traten 2010 bei ca. 75 % der Tore taktische Fehler auf und bei etwas mehr als 30 % passierten technische Fehler. Es kommt also auch zu Toren, denen mehrere Fehlerursachen (sowohl technische als auch taktische) zugrunde liegen.

Hier lässt sich somit von 2010 auf 2018 der Trend ableiten, dass technische Fehler prozentual zu deutlich weniger Gegentoren führen. Wir erklären das durch den speziell in den letzten Jahren enorm gestiegenen Stellenwert des spezifischen Torhütertrainings und der damit verbundenen besseren technischen Ausbildung der Torhüter.

Alle Gegentore der WM 2018 wurden von Ziegler nach Spielsituation, Distanz und Zone sowie einer Beteiligung des Torhüters am Gegentor analysiert.

Interessanterweise zeigt sich in der nächsten Grafik, dass sich der prozentuale Anteil von Gegentoren durch Torhüterfehler zwischen 2010 und 2018 von 25 % auf 47 % (haltbar und beteiligt) fast verdoppelt hat.

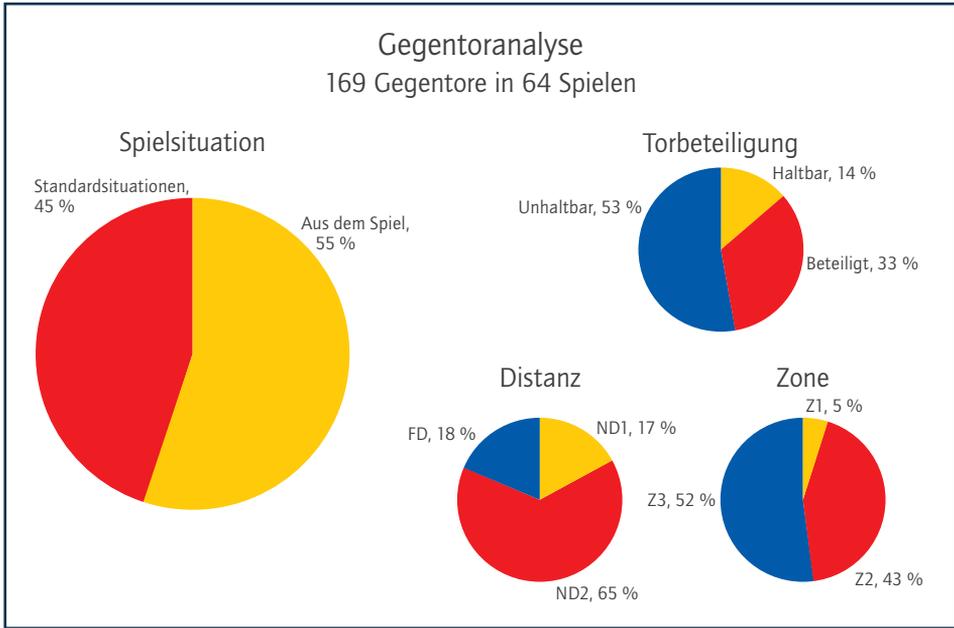


Abb. 10: Gegentoranalyse

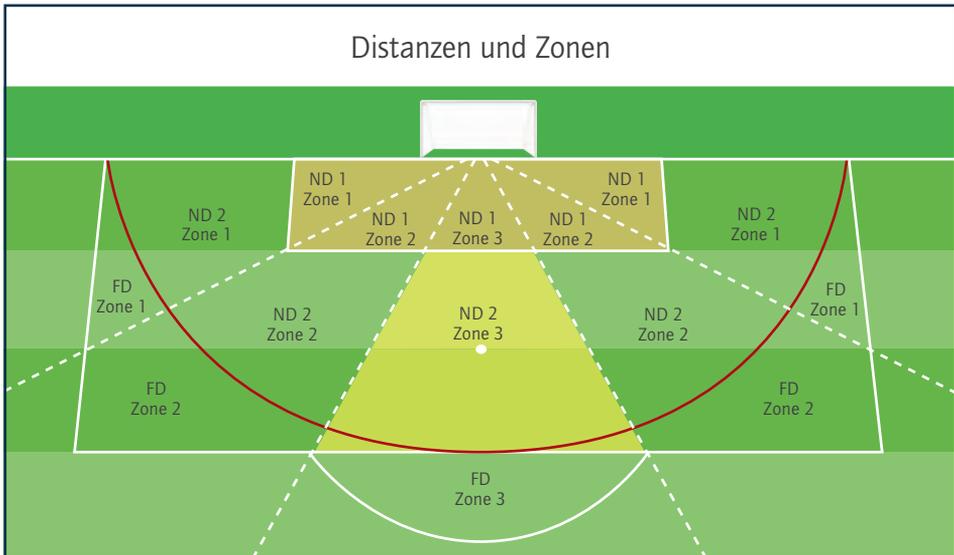


Abb. 11: Distanzen und Zonen

## FUSSBALL: Das komplette TRAINING für TORHÜTER

Wie die nachfolgenden Grafiken aus der Studie von Rechner zeigen, gab es beim Entstehungsort von Toren in den letzten 10 Jahren kaum Veränderungen, auch wenn Rechner die Zoneneinteilung etwas anders gewählt hat.

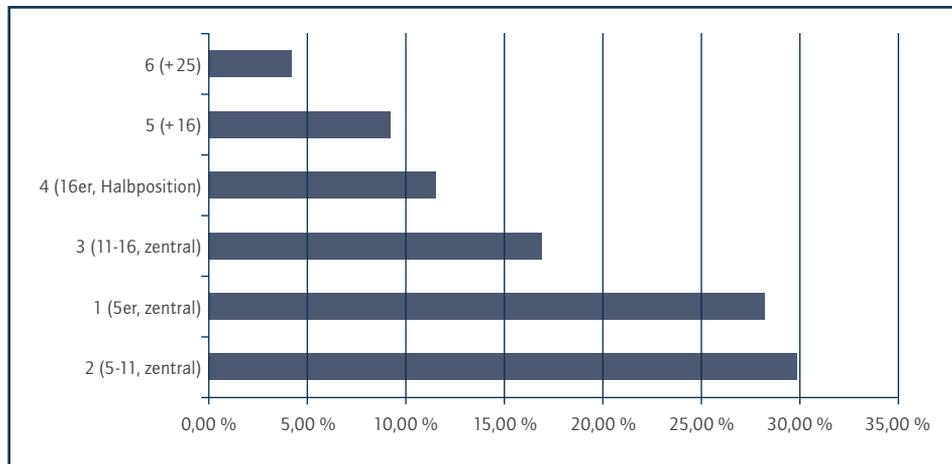


Abb. 12: Spielfeldeinteilung in Abhängigkeit von der Entstehung von Toren in diesen Zonen

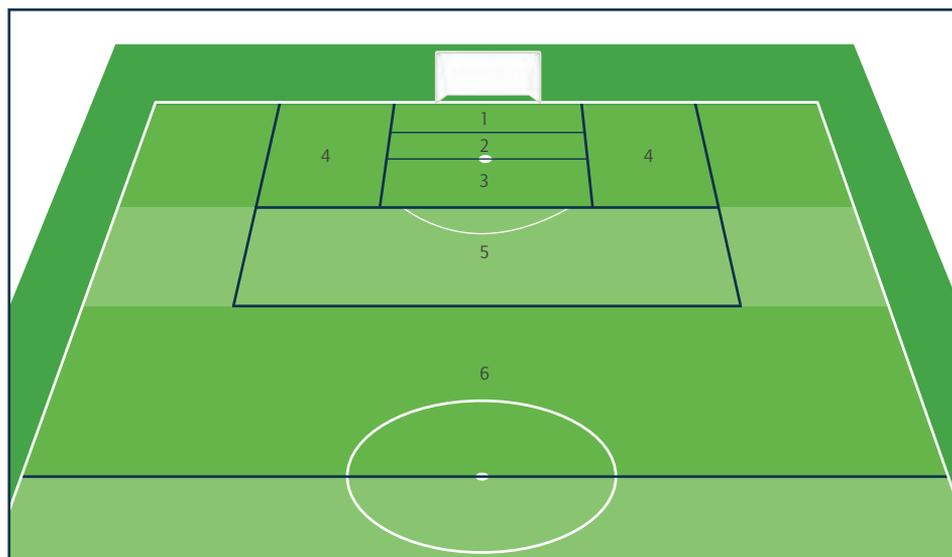


Abb. 13: Spielfeldeinteilung für die Zuordnung der Entstehung von Toren (siehe Abb. 12)

Aufgrund der Häufung von Toren aus dem zentralen Bereich vor dem Fünf-Meter-Raum ist auch die nachfolgend dargestellte Reihung der zugehörigen Torhüteraktionen nahe liegend. Die meisten Tore entstehen in 1-gegen-1-Situationen, gefolgt von Flanken und