

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Der Torhüter im Hallenhandball
<b>Autor:</b>	Suter, Heinz / Rutishauser, Martin
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-994999">https://doi.org/10.5169/seals-994999</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Der Torhüter im Hallenhandball

Heinz Suter und Martin Rutishauser

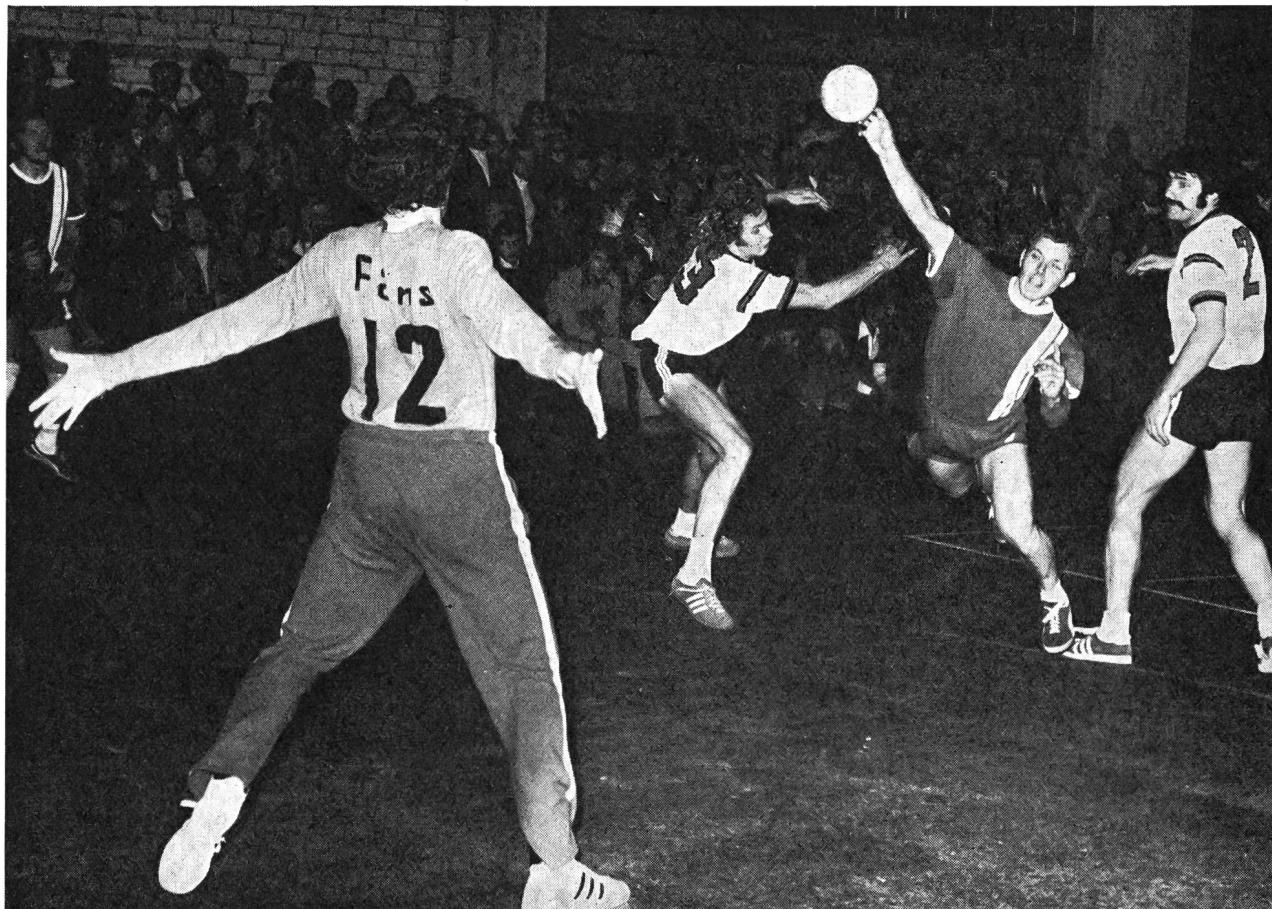
### Aufgaben — Voraussetzungen — Training

Der Torhüter nimmt innerhalb einer Mannschaft den verantwortungsvollsten Posten ein. Sein Können und seine Verlässlichkeit, Tore zu verhindern, stimulieren und festigen die Wettkampfkraft der ganzen Mannschaft. Seine Fehler können von keinem Mitspieler korrigiert werden; er ist auf sich allein angewiesen und seine Leistung kann über Niederlage oder Sieg entscheidend sein.

Die Aufgabe des Torhüters besteht vor allem darin, in Gemeinschaft mit den Deckungsspielern die Abwehr gegen Ueber-, Gleich- oder Unterzahl von Angriffsspielern erfolgreich zu lenken, die Würfe abzuwehren und sich auf die Angriffsaktionen der eigenen Mannschaft umzustellen.

Diese Aufgabe geschieht ausschliesslich in Zusammenarbeit mit der ganzen Mannschaft. Im weiteren muss der Torhüter versuchen, durch sichere Abwehr von flachen, halbhohen und hohen Bällen, durch die Abwehr im Sprung und durch die Abwehr von 7-m-Würfen den Mitspielern das Vertrauen in ihre Gesamtaufgabe zu stärken und wenn nötig Ruhe und Organisation in das Spiel zu bringen. Daher muss er

frühzeitig die Wurfposition und die Wurfansätze der gegnerischen Spieler erkennen können und sich in seinem Stellungsspiel taktisch richtig verhalten. Er muss in Sekundenbruchteilen entscheiden, ob er den gegnerischen Gegenstoss durch Herauslaufen unterbinden kann, ob er in der Grundstellung verharren soll oder reaktionsschnell mit einem Sprung gegen den Angriffsspieler den gegnerischen Torerfolg vereiteln kann. Innert kürzester Zeit soll der Torhüter die Umstellung vom Abwehrspiel zum eigenen Angriffsspiel vornehmen können. Das Erkennen für einen möglichen Gegenstoss, das rasche Handeln und das präzise, lange Zuspiel ist in dieser Spielsituation entscheidend. Der Torhüter lebt während des Spiels in einer ständigen Bereitschaft. Er konzentriert sich auf die gegnerischen Angriffe, er «spielt» mit der eigenen Mannschaft mit und sollte dennoch einige Momente finden, wo er zeitweilig bewusst «abschalten» kann, um sich so seine Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Wenn die spektakulären Duelle Angriffsspieler gegen Torhüter sehr oft zugunsten des Schlussmannes ausgehen, dann nicht zuletzt deswegen, weil der Torhüter



die Eigenart der Gegenspieler genau kennt. Viele Torhüter «führen Buch» über die Gewohnheiten der Spieler, ihre bevorzugten Wurfarten und Torecken. Das Sammeln von Informationen gehört zu den unerlässlichen Aufgaben eines optimal vorbereiteten Torhüters. Es sind Beispiele von guten Eishockey-Torhütern bekannt, die sich furchtlos in das Gewühl von Stöcken und Schlittschuhen werfen, doch zwischen den Pfosten eines Hallenhandball-Tores überwiegt offenbar das Angstgefühl. Den ausgebildeten Torhüter beschleicht sehr oft auch eine Art Angstgefühl; es ist weniger die Angst vor Verletzungen, als die, im entscheidenden Augenblick zu versagen.

Torhüter-Sein ist ein Wunschtraum vieler Knaben: tolle, geglückte Abwehraktionen, erfolgreich im Duell gegen den Schützen, umjubelt von der Masse, gefeiert als Held. Nicht beachtet und vergessen die Momente, wo der Torhüter am liebsten durch ein Loch im Boden verschwinden würde.

Die Voraussetzungen, die an einen Torhüter gestellt werden, gliedern sich in die vier Hauptfaktoren:

Spezielle physische und psychische Eigenschaften und technische und taktische Fähigkeiten.

An der Trainierbarkeit dieser Faktoren gemessen, erlässt der rumänische Handball-Verband Auswahlkriterien für seine Torhüter:

Körperbau 40 %	psychische Eigenschaften 30 %	motorische Eigenschaften 30 %
Grösse 50 %	Mut 50 %	Schnelligkeit 40 %
Grösse Gewicht 25 %	Konzentrations- vermögen 30 %	Geschicklichkeit 25 %
Länge der Arme 25 %	Wachsamkeit 20 %	Gewandtheit 25 %

Die Ausbildung des Torhüters lässt sich in vier Gruppen einteilen:

physische technische	taktische psychische
-------------------------	-------------------------

Die Uebergänge dieser Gebiete bilden keine klaren Grenzen; sie sind vielmehr fliessend und als komplexe Faktoren zu sehen.

### Die physische Ausbildung des Torhüters

Während den 60 Spielminuten hat der Torhüter zwischen 40 und 70 Abwehraktionen vorzunehmen. Diese Aktionen gliedern sich in Springen, Fallen, Aufstehen, Werfen, Laufen vw., rw., sw. usw. Ein Angriff dauert von Sekunden bis zu 2 Minuten. Während dieser Zeit hat der Torhüter in der Grundstellung zu verharren, d. h. während dieser Zeit befindet sich seine Muskulatur in der Verspannung.

Zu den wichtigsten Faktoren, welche die Leistung eines Torhüters beeinflussen, zählt die motorische Reaktionsschnelligkeit. Die Flugdauer des Balles vom Werfer bis zum Tor bestimmt die Zeit, die dem Torhüter für die Reaktion zur Verfügung steht. Sie ist abhängig von der Ballgeschwindigkeit und dem Torabstand des Werfers. Nachstehende Tabelle (Messungen, die am Innsbrucker Institut für Leibeserziehung durchgeführt wurden. E. Kornext aus «Reaktionsschnelligkeit und Torwartleistung») zeigt eine Übersicht über die Flugdauer des Balles im Bereich der häufigsten Fluggeschwindigkeiten und Entferungen zum Tor.

Entfernung vom Tor	Geschwindigkeit des Balles	Flugdauer
10 m	100 km/h	zirka 400 ms
	72 km/h	zirka 500 ms
	60 km/h	zirka 600 ms
	50 km/h	zirka 760 ms
9 m	100 km/h	zirka 360 ms
	70 km/h	zirka 450 ms
	60 km/h	zirka 540 ms
	50 km/h	zirka 680 ms
7 m	100 km/h	zirka 280 ms
	70 km/h	zirka 350 ms
	60 km/h	zirka 420 ms

Mit diesen Messwerten kann die Reaktionszeit des Torhüters in Beziehung gebracht werden, wobei die Frage gestellt wird, ob die Möglichkeit einer steuerbaren Abwehrbewegung oder eine Reflex-Abwehrbewegung besteht. Dies ist allerdings eine theoretische Überlegung, da der Torhüter während des Spiels die Ballgeschwindigkeit nicht voraussehen kann. Dennoch sehen wir in der Praxis verblüffende Abwehrleistungen guter Torhüter auf kräftige Torwürfe vom Kreis. Sieht man von der Möglichkeit ab, sich spekulierend von vornherein auf eine Reaktion zu konzentrieren, so gewinnt der Faktor der Beobachtung der Wurfhand bei der Wurfbewegung eine entscheidende Rolle. Ebenso entscheidend ist die Kenntnis der Situation des Werfers, der sich der Torhüter gegenüber sieht.

Als leistungsbestimmende physische Faktoren zeichnet sich, je nach Torhütertyp, folgendes Schema ab:

Schnellkraft		lokales Stehvermögen
Reaktions- Aktions- Schnelligkeit	Kraft	allgemeines Stehvermögen
Geschicklichkeit Gewandtheit	Beweglichkeit	allgemeines Dauerleistungs- vermögen
Nervensystem	Bewegungsapparat	Stoffwechsel

Wegweisend für das Training der einzelnen Konditionsfaktoren sind in der Trainingsplanung die einzelnen Perioden und Phasen (siehe «Trainingsplanung im Hallenhandball» J+S Nr. 3 März 1973, «Die spezielle Kondition des Handballspielers» J+S Nr. 12 Dezember 1973). Das Training des allg. Dauerleistungsvermögens und das Training der Grundkraft finden in der Vorbereitungsphase I statt. Das allg. Stehvermögen kann sowohl in der Vorbereitungs-, als auch in der Wettkampfperiode in komplexer Form trainiert werden. Im Training für die Schnellkraft der Arm-Schulter- und Beinmuskulatur muss auch die Rumpfmuskulatur berücksichtigt werden.

Während sich die Reaktionszeit (besonders die Latenzzeit) nur bedingt trainieren lässt, zeigten sich im Bereich der motorischen Aktionen bei geeigneter Trainingsmethode entsprechende Leistungsfortschritte. Unter speziellen Trainingsmethoden zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit fallen das wiederholte schnelle Reagieren auf optische Signale, die gewisse Ähnlichkeiten mit der Spielsituation aufweisen.

Wesentlich verbessert werden kann die Schnelligkeit der Bewegungsausführung (Aktionsschnelligkeit) durch Standartbewegung bezugnehmend auf die Koordination, Beweglichkeit und Kräftigung.

## Torhütertraining in der Vorbereitungsperiode

### Stoffsammlung:

#### 2 Torhüter als Partner:

- «Böcklispringen»
- zwischen den gegrätschten Beinen hindurchkriechen
- zwischen den gegrätschten Beinen hindurchkriechen, Achterlauf auf allen Vieren um die Beine des Partners, Sprung über den Partner
- mit dem Partner auf dem Rücken sich so schnell als möglich vorwärts, rückwärts, seitwärts bewegen

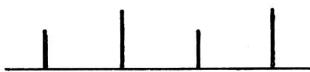
### Spezielle Gymnastik:

- Grätschsitz, Rumpfbeugen vorwärts
- Hürdensitz, Rumpfbeugen vorwärts
- im Hürdensitz, Rumpfbeugen rückwärts
- Hüpfen zur Grätsch- und Grundstellung — Sprung zum Seitgrätschen

### Schnellkraft Beine:

#### Hürden 40 cm, 70 cm

- Hüpfen beidbeinig
- Hüpfen auf einem Bein } ohne Zwischenhupf
- Hüpfen aus der Kauerstellung



#### Hürden 70 cm

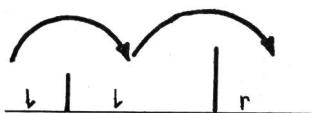
- Doppelhüpfen vorwärts
- Doppelhüpfen vorwärts, Knie an die Brust reissen
- Doppelhüpfen vorwärts, mit Seit-Spagat
- Doppelhüpfen mit «Fächer»

#### Hürden 40 cm

- Hüpfen seitwärts (Absprung mit dem Außenbein)

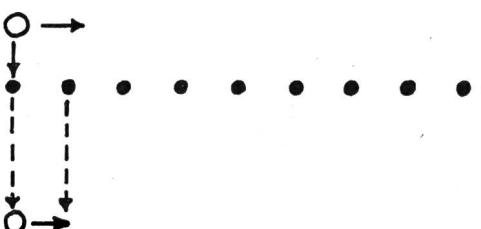


- wie oben, aber noch je 1 Schritt vorwärts und rückwärts
- wie oben, aber Hürden 40 cm und 70 cm, ohne Schritt vorwärts und rückwärts
- wie oben, Schritt vorwärts und rückwärts



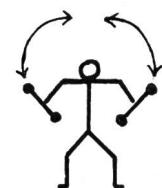
### Schnellkraft Arme:

Medizinball zuwerfen aus verschiedenen Lagen:  
stehend, kniend, liegend

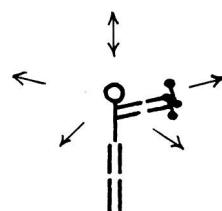


so rasch als möglich die Medizinbälle dem Partner zuwerfen

### 2 x 2 kg Hanteln



a)



b)

Abwehr in alle Richtungen

- c) Abwehr mit einer Hand in die hohe Ecke  
(Diagonalarbeit explosiv)

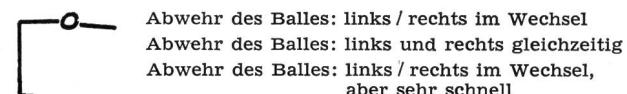
### Aktions-, Reaktionsschnelligkeit:

- fliegender Start: 20-m-Lauf
- starten und stoppen (15 m)
- Kampf um den Ball auf visuelles Zeichen

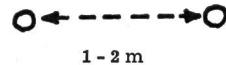


### Geschicklichkeit:

- Ball zwischen den Füssen: Handstand und Zuspielen
- Ball zwischen den Füssen: Sprung an Ort, Zuspiel rückwärts mit den Füssen
- Rolle vorwärts Ball fangen
- Rolle rückwärts Ball fangen
- Grätschsitz: Abwehr des Balles mit dem Fuß
- Grätschsitz: Abwehr des Balles mit Fuß und Hand
- Grätschsitz: Abwehr von hohen Bällen nur mit dem Fuß
- Grätschsitz: Abwehr von hohen Bällen mit den Händen
- Kauerstellung: Abwehr mit dem Fuß (Kosakentanz)
- Stand mit vorgebeugtem Oberkörper, Knie gestreckt (Neigehalte):

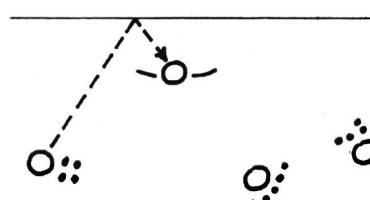


- Stand auf einem Bein: Abwehr mit Standbein
- Standwaage (Partner hält Bein):  
Abwehr mit den Armen
- hartes, schnelles Zuspiel:

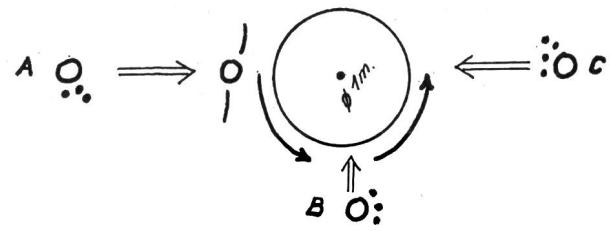


auf die Hände, abprallen lassen, nachfangen  
neben die Hände (mit Täuschungsbewegung)

Stand 2 bis 3 m vor einer Wand — Zuspiel aus 3 Richtungen (rasche Folge)

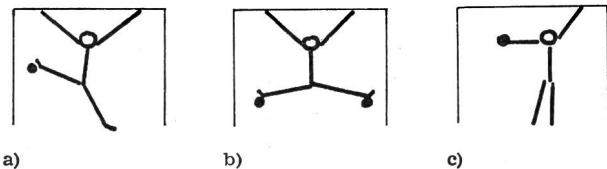


*Im Kreis*

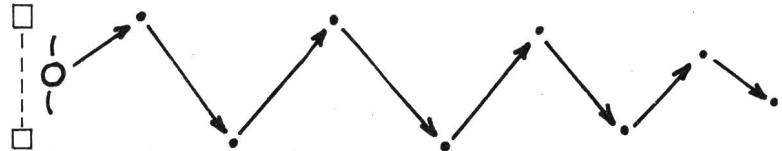


- in der Reihenfolge A, B, C; der Torhüter bewegt sich mit Seitschritt
- mit Zuruf A, C, A, B,
- Zuspiel zwischen A, B, C: dann plötzlich Torwurf

*Mit Festhalten an der Torlatte*

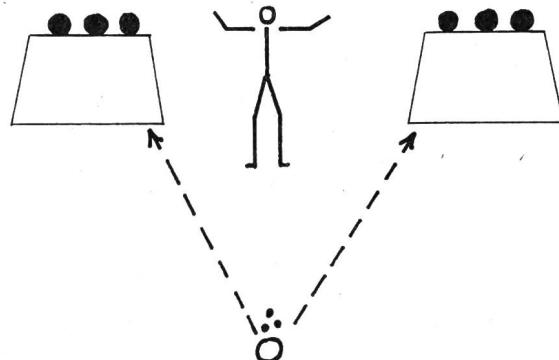


*Spagatabwehr von einem Ball zum andern*



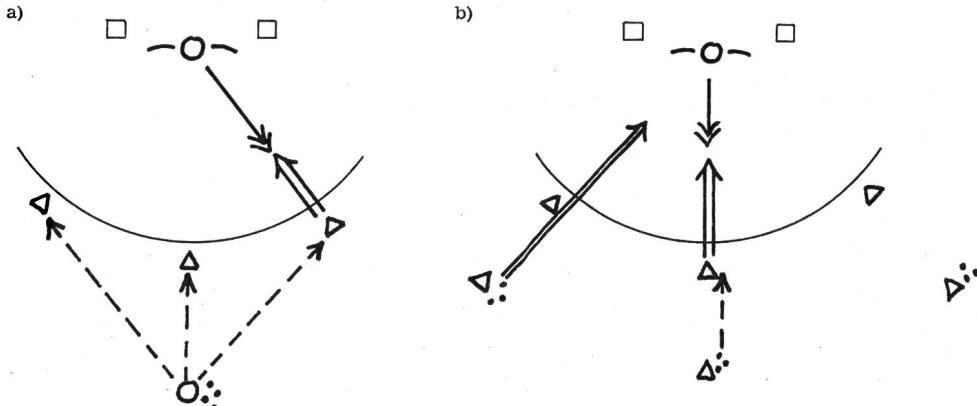
**Komplexübungen:**

1. Scharfer Wurf auf das Tor
2. Torhüter läuft nach vorn, Spagatabwehr wie vorherige Uebung
3. «Bogenlampe»: rückwärts laufen und abwehren



Gleiche Uebungsfolge auch mit 2 Seitschritten

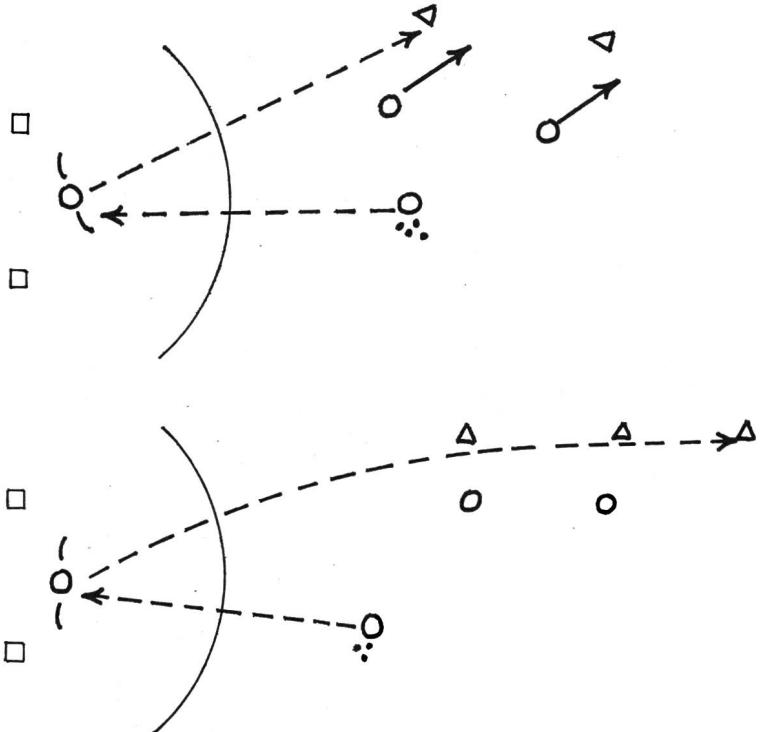
*Fächer*



— Fächer, wenn Kreisspieler angespielt ist

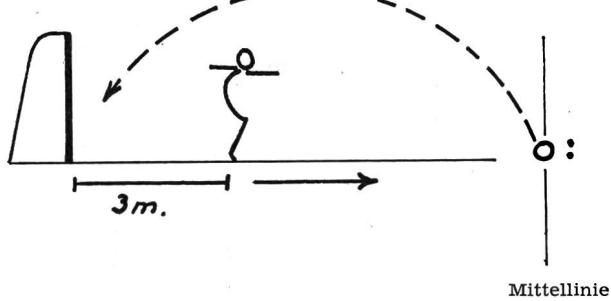
### Gegenstossanspiel

- Rasche Wurffolge



- Zwei Verteidiger decken drei Angriffsspieler im Gegenstoss
- Gegenstosszuspiel vom Torhüter an den freibleibenden Angriffsspieler

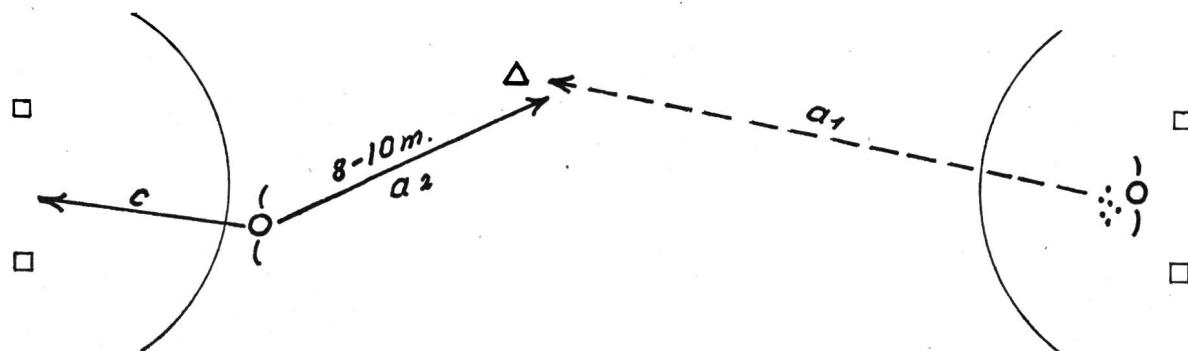
### Abwehr «Bogenlampe»



- Sprungabwehr rückwärts;  
Torhüter läuft so weit nach vorn,  
wie es seine Fähigkeiten für die  
Rückwärtsbewegung zur Abwehr  
der «Bogenlampe» gestatten (3 m)

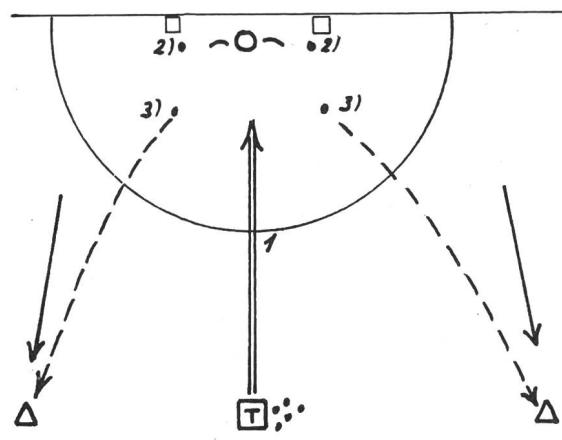
### Brechen des Gegenstosses

b = mit 2  $\Delta$       c = Bogenlampe



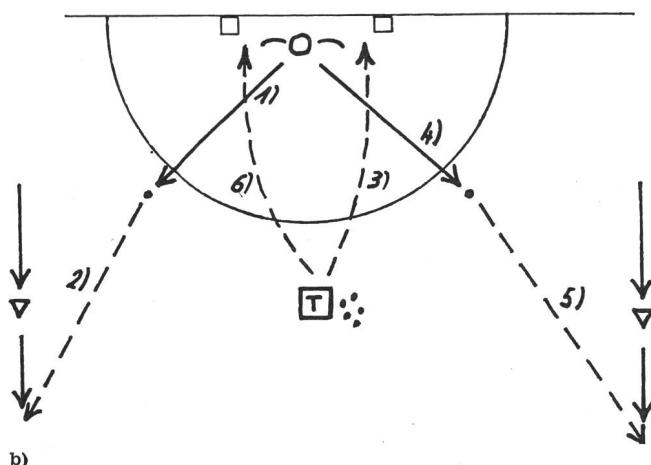
Komplexübungen

- 1 = Abwehr des Torwurfs
- 2 = Spagatabwehr auf Medizinball  
rechts und links
- 3 = Liegende Bälle:  
Gegenstosszuspiel



a)

- 1 = Laufen zum Ball
- 2 = Gegenstosszuspiel
- 3 = Abwehr Bogenlampe
- 4 = Laufen zum Ball
- 5 = Gegenstosszuspiel
- 6 = Abwehr Bogenlampe



b)

Die beiden Komplexübungen A und B sollten so lange als möglich gleichzeitig aber auch so schnell als möglich ausgeführt werden.



**Kantonales Erziehungsheim  
Aarburg**

Wir suchen auf Anfang 1975 (Frühling 1975)  
**zwei Erzieher oder Erzieherinnen**  
zur Betreuung einer Gruppe von Jugendlichen.  
Gewünscht wird:  
Abgeschlossene Ausbildung als Heimerzieher  
oder Sozialarbeiter.  
In Frage kommen auch Interessenten mit abgeschlossener Berufslehre (Mindestalter 24 Jahre), die bereit sind, nach einem Praktikum die berufsbegleitende Ausbildung an der kantonalen Heimerzieherschule zu absolvieren.  
Nähre Auskunft erteilt der Heimleiter,  
F. Gehrig,  
Erziehungsheim, 4663 Aarburg  
Telefon (062) 41 39 47



Verschiedene Modelle  
zu Tiefpreisen!  
Unsere Tips:

**MAMMUT «S»** — ein äusserst robuster Tisch für Schulen, Internate und Vereine (meistverkaufter Wettkampftisch der Schweiz!)

**EXTERNA** — der erfolgreiche, wetterfeste TT-Tisch für Schwimmbäder und Campingplätze.

Besuchen Sie unseren Ausstellungsraum oder verlangen Sie Prospekte.

**TISCHTENNIS GUBLER WINZNAU**  
Alte Oberdorfstr. 148  
4652 Winznau b. Olten  
Ø (062) 35 22 15

## Die technische Ausbildung des Torhüters

### Die Grundstellung

Der Torhüter steht in der «taktischen Mitte» (siehe unten) des Tores, etwa 50 bis 100 cm vor der Torlinie, beide Füsse am Boden, um Hüftbreite auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper neigt leicht nach vorn, während die Arme gelöst in Hüft- bzw. Ballhöhe gehalten werden. (Abb. 1) Diese Grundstellung muss frei, locker und ganz automatisch eingenommen werden. Aus ihr ist der Torwart bereit jederzeit nach jeder Richtung zu reagieren.

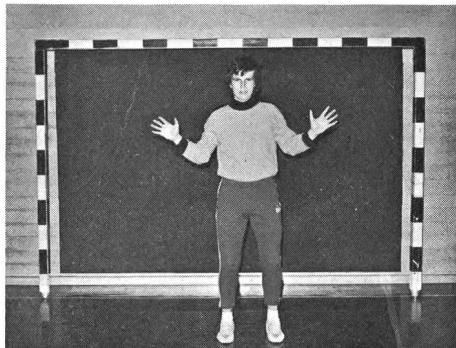


Abbildung 1

Mit kleinen Seitenschritten — die Füsse werden kaum abgehoben — bewegt sich der Torwart auf einer Halbkreislinie vor dem Tor, wobei er immer darauf achtet, auf der Winkelhalbierenden des Winkels Ball-Torpfosten zu bleiben.

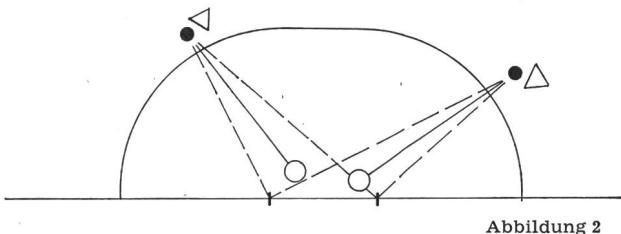


Abbildung 2

Durch den dauernden Bodenkontakt, infolge der kurzen Bewegungen, bleibt er in der Lage, immer zu reagieren. Bei der Seitbewegung muss darauf geachtet werden, dass die Körperfront des Torhüters dauernd auf den Ball ausgerichtet wird. Je mehr sich der Torhüter dabei dem Torpfosten nähert, um so enger wird die Grätschstellung der Beine, bis diese, wenn er ganz am Pfosten steht, praktisch geschlossen sind. Ebenso ändert sich die Handstellung, indem nun die Hände nicht mehr neben der Hüfte gehalten werden, sondern die pfostennähere Hand deckt die obere nahe Torecke, während die andere, innere Hand mit leicht ausgestrecktem Arm auf halber Höhe bleibt (Abb. 3). Als Spielbein, für die Fussabwehr tief gezielter Bälle, kommt nur noch das innere Bein in Frage, während der äußere Fuß auf jeden Fall am Boden (beim Pfosten) bleibt.

Die richtige Grundstellung und Seitbewegung kann nur durch dauerndes Üben und Korrigieren erreicht werden — ihr Beherrschung ist jedoch eine Voraussetzung, um überhaupt erfolgreich reagieren und abwehren zu können. Um sie im Tor zu erlernen und zu üben, eignet sich folgende Übung:

Trainer (bzw. Partner) markiert Spieler, nachdem sich der Torhüter ausrichten muss. Er befestigt ein Gummiseil an beiden Pfosten und stellt sich so in das Seil, dass der Winkel Ball—Pfosten zum Ausdruck kommt. Nun bewegt er sich im Gummiseil nach l und r und spielt dem Torhüter den Ball zu. Der Torwart achtet darauf, dass er immer auf der Winkelhalbierenden steht (vgl. Abb. 2).

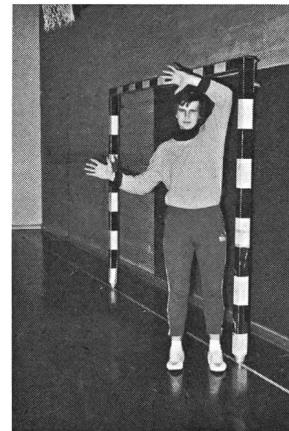


Abbildung 3

### Die Abwehr flacher Bälle

#### Die Technik

Flache Bälle werden aus der Grundstellung heraus mit dem Fuß abgewehrt. Bei einer Abwehr nach r, zum Beispiel wird der rechte Fuß leicht angehoben und im Hürdenschritt oder Spagat in Ballrichtung (leicht schräg vorwärts) geführt. Der linke Fuß dreht sich leicht nach aussen und steht auf der Innenkante, während sich der Körper etwas nach rechts dreht. Die zum Ball führende Fußbewegung wird, um eine möglichst grosse Abwehrfläche zu erhalten, von der Hand begleitet (Abb. 4). In der Endphase gelangt der Torhüter, bei genau in die Ecken gezielten Bällen, in den Hürdensitz.

Es muss darauf geachtet werden, dass der Ball den Fuß bzw. die begleitende Hand voll trifft und von dort abprallt; andernfalls kann es passieren, dass Bälle, die abgewehrt scheinen, doch noch ins Tor fallen.

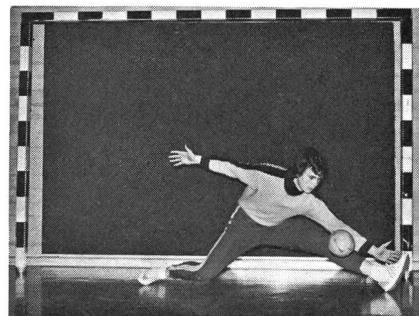


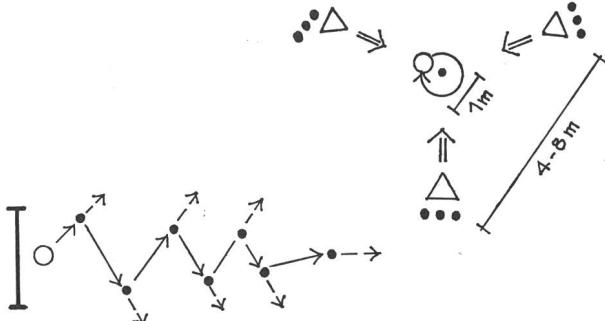
Abbildung 4

Diese Abwehr wird sowohl für flache Bälle als auch für Aufsetzerbälle verwendet, wobei die letzteren erheblich schwerer abzuwehren sind. Je nach Aufsetzwinkel springen die Bälle verschieden weg — vom flachen Wegrutscher bis zum Abpraller unter die Latte (Sprungwurf) kann alles vorkommen. Wenn immer möglich soll der Torhüter so reagieren, dass er Aufsetzerbälle vor oder zumindest im Moment des Auftreffens auf den Boden erreicht, da in diesem Fall kei-

ne Winkel und Verzögerungen des Ballflugs zu berücksichtigen sind. Ist dies nicht möglich, so muss die Verzögerung des Balles durch das Auftreffen berücksichtigt werden; die Abwehrbewegung erfolgt sonst zu schnell und der Ball fliegt ins Tor.

#### *Uebungen für die Abwehr flacher Bälle*

- Vorübungen für Beweglichkeit von Beinen, Füssen, Hüfte und Rumpf (Zweckgymnastik)
- Ball liegt 1 m vor dem Pfosten, der Trainer versucht den Ball mit dem Fuß ins Tor zu spielen. Torhüter wehrt den Ball nach einem Ausfallschritt ab.
- Ball wird mit dem Fuß auf 1 m gegen eine Wand gespielt und wieder abgewehrt (Serien).
- Torhüter im Tor, Bälle werden aus etwa 5 m abwechselungsweise in die tiefen Ecken geworfen (Serien).
- Dito, aber Torwart mit Gummiseil am entfernteren Pfosten gebunden (um Hüfte).
- Torwart in Grätschsitz, Abwehr flacher, halbhoher und aufgesetzter Bälle mit dem Fuß, bzw. Fuß und Hand (Serien).
- Torwart sitzt im Tor, Arme und Beine abgespreizt, spielt den zugeworfenen Ball mit dem Fuß zurück.
- Torwart zwischen 2 Spielreihen, die versuchen, einander gegenseitig Aufsetzerpässe zu geben, bewegt sich seitwärts durch die Reihe und wehrt laufend Zuspiele ab
- Abwehr im Kosakentanz, ohne umzufallen.
- Gleiche Uebungen aber mit kleinen Bällen (Tennisball).
- Spagatabwehr von Ball zu Ball (Skizze).



#### *Burgball:*

- Würfe auf Ball im Zentrum in Reihenfolge.
- Passen untereinander, plötzlicher Wurf, saubere Nachstellschritte beachten.

#### *Die Abwehr halbhoher Bälle*

##### *Die Technik*

Die gemeinsame Abwehr Hand-Fuss ist nur zweckmäßig für Bälle, die maximum in Hüfthöhe fliegen; für höher fliegende Bälle wird die Fußbewegung zu langsam, sie werden deshalb mit der Hand, eventuell mit dem Oberkörper abgewehrt. Aus der Grundstellung macht der Torhüter einen Ausfallschritt in die Ballrichtung und versucht durch Seithalte der Arme die Hand voll hinter den Ball zu bringen (Abb. 5). Zu beachten ist, dass bei dieser Abwehr der Arm nicht voll durchgestreckt wird, da sonst durch den Schlag des auftreffenden Balles schwere Ellbogenverletzungen auftreten können. Bei nicht genau gezielten Bällen versucht der Torhüter, den Körper hinter den Ball zu bringen und den Ball unter Zuhilfenahme des Oberkörpers abzuwehren.

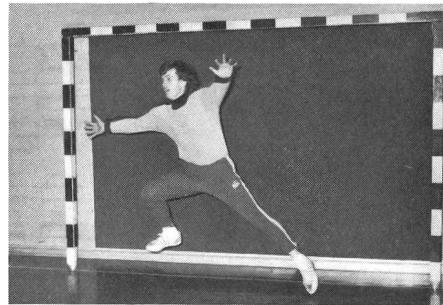
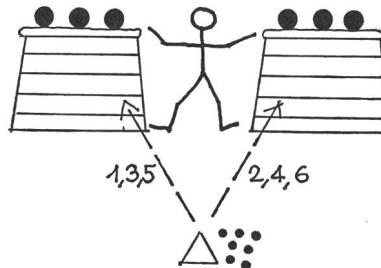


Abbildung 5

#### *Uebungen zur Abwehr halbhoher Bälle*

- Vorübungen zur Beweglichkeit und Schnelligkeit von Armen und Rumpf (Zweckgymnastik).
- Torhüter im Stand mit vorgebeugtem Oberkörper, Abwehr von zugespielten Bällen mit Armen in Seitenhalte, l, r, gleichzeitig, unregelmässig nacheinander (sehr schnell).
- Torhüter in Standwaage (vw, rw) Partner hält Bein, Abwehr mit den Armen.
- 6 bis 8 Spieler werden auf der Freiwurflinie verteilt und werfen in vorher bestimmter Reihenfolge halbhohe Bälle auf das Tor (neuer Wurf sobald Torhüter wieder in Grundstellung bereit).
- Dito, aber Würfe in rascher Folge (ohne Warten).
- Torhüter hält Hände auf dem Rücken und wehrt nicht allzuhart geworfene Bälle nur mit dem Oberkörper ab (Serien).
- Torwart sitzt im Tor, wehrt hüfthohe Bälle nur mit den Armen ab.



#### *«Preisschiessen» auf Bälle:*

Bälle liegen auf Schwedenkästen (ohne unterstes Segment), scharfe Würfe aus 4 bis 6 m. Würfe abwechselnd 1, r. Anfänglich Torhüter mit Nachstellschritten (!) immer zurück in Ausgangsstellung, mit der Zeit nicht mehr warten (gutes Abstossen des Torwarts beachten).

In weiterer Phase 2 Schützen, Abwehr so gut als möglich.

#### *Die Abwehr hoher Bälle*

##### *Die Technik*

Für die Abwehr hoher Bälle reisst der Torhüter beide Hände in Richtung des Balles hoch, bzw. für gut gezielte Bälle macht er einen Seitprung (Abstoss mit dem Gegenbein) in Richtung des Balles und lenkt durch Hochreissen eines Armes den Ball mit dem Arm oder der Hand ab (Abb. 6). Bei der Seitbewegung muss darauf geachtet werden, dass der Abstoss kraftvoll in Ballrichtung erfolgt und dass sich eine Diagonalbewegung Abstossbein-ausgestreckter Arm ergibt. Das oft gesehene Hechten nach dem Ball in der Art eines Fußballtorhüters ist — wie auch bei tiefen und halbhohen Bällen — nicht zu empfehlen, da die Ermüdung bei mehrmaligem Reagieren zu gross ist, die Übersicht rasch verloren geht und diese Abwehrbewegung m.E. langsamer und damit weniger erfolgversprechend ist.

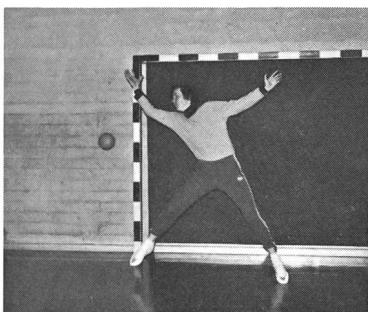


Abbildung 6

#### *Uebungen für die Abwehr hoher Bälle*

- Vorübungen für die Schnellkraft von Armen und Beinen.
- 2-kg-Hantel in einer Hand, Abwehrbewegung in hohe Ecke mit einer Hand (Diagonalarbeit!), explosiv, Serien auf beide Seiten.
- Ball hängt an Riemen in Torecke, der Ball muss nach einem Seitenschritt hochgeschlagen werden (rasche Serien).
- Dito, aber in jeder Torecke hängt ein Ball (Serien abwechselungsweise).
- Kauern im Tor, Abwehr hoher Bälle mit kräftigem Abstoss diagonal.
- Torhüter wird mit Gummiseil am entfernten Pfosten «befestigt», Abwehr hoher Bälle in weite Ecke.
- Torwart hängt im Tor, Abwehr hoher Bälle mit einer Hand, mit der anderen an Latte festhalten.
- Dito, mit Tennisball.
- «Preisschiessen» (siehe 2.3.2.) auf grössere Höhe.

#### *Die Abwehr im Sprung*

##### *Die Technik*

Bei direkt vom 6-m-Kreis abgegebenen Bällen wird der Torwart mit einer der vorgenannten Abwehrarten kaum erfolgreich sein. Hier versucht er durch Entgegenlaufen (Winkelverkleinerung) und blitzartige Abwehrreaktion den Ball, der in Richtung Tor fliegt, abzulenken. Entscheidend ist das Erfassen des richtigen Moments zum Entgegenlaufen, da sonst dieser Abwehr kaum Erfolg beschieden sein dürfte: Im Moment, wo der Ball beginnt, in Richtung des Kreisspielers zu fliegen startet der Torhüter in Richtung Ball, wobei er jederzeit bereit sein muss zu reagieren. Wenn der Kreisspieler zum Wurf ansetzt, führt der Torhüter vor ihm den Fächer aus, das heisst durch ein blitzschnelles Bewegen von Armen (aus Hüfthöhe bis über den Kopf hochreissen) und Beinen versucht er, den Ball abzulenken. Mit dieser Abwehrbewegung bedeckt er eine sehr grosse Fläche des Tores und die Chance, dass der Ball irgend einen Körperteil trifft und damit die Richtung ändert, ist sehr gross. Die Fächerabwehr (Hampelmann) ist verschieden, je nach dem, ob ein Fall- oder Sprungwurf erfolgt. Beim ersten bleibt der Torhüter mit den Füssen am Boden und führt den Fächer nur mit den Armen aus, während beim letzten ein Absprung erfolgt, worauf dann der Fächer mit Armen und Beinen ausgeführt wird (Abb. 7). Grundsätzlich gilt für jede Fächerabwehr, dass der Torhüter versuchen soll, die Mitte der Brust auf die Mitte des Balles auszurichten. So ist er auch bereit, eine allfällige «Bogenlampe», die er immer erwarten muss, abzuwehren.

Diese Abwehrart erfordert vom Torwart viel Mut, da ihn unter Umständen sehr scharf geworfene Bälle aus kürzester Entfernung hart treffen können. Es muss bei

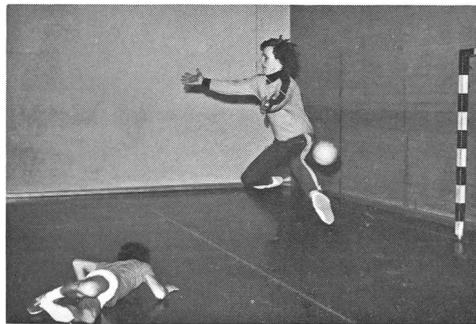
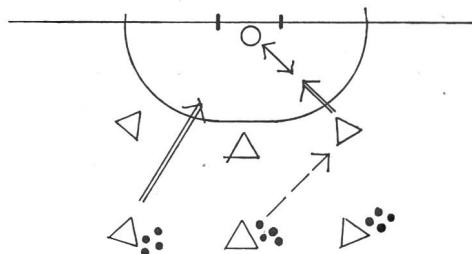


Abbildung 7

der Ausbildung darauf geachtet werden, dass dem Torhüter die vorhandenen Angstreflexe genommen werden können, da sonst eine Abwehr im Sprung kaum erfolgreich ausgeführt wird.

#### *Uebungen für die Abwehr im Sprung*

- Mit 2-kg-Hanteln, explosives Hochreissen der Arme (Serien).
- Zwei Mann halten Gummiseil in Hüfthöhe, Torhüter springt mit Grätsche darüber und wehrt zugeworfenen Ball mit den Beinen ab.
- Dito, aber zwei Bälle miteinander.
- Torwart hängt im Tor und wehrt Bälle mit den Füssen ab (rasches Hochreissen bzw. Schliessen der Beine).
- Torwart auf Trampolin, wehrt zugeworfenen Ball ab (Serien).
- Drei Spieler am 6-m-Kreis, Trainer spielt aus 9 m an — auf Zuspiel sofortiger Start auf entsprechenden Spieler und Abwehr mit Fächer.
- Dito, aber mit drei zusätzlichen Aufbauern (Skizze). Aufbauer werfen aus 9 m oder spielen einen Kreisläufer an, Torhüter hält Bälle aus 9 m bzw. wehrt Würfe vom Kreis mit Fächer ab.
- Variationen von Würfen und Zuspiel.



#### *Die Einleitung des Gegenstosses*

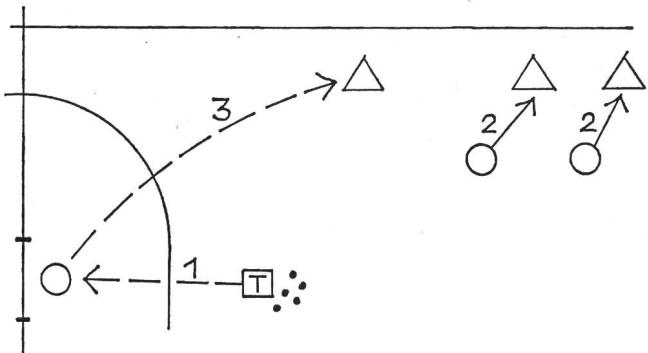
##### *Allgemeines*

Nach erfolgter Abwehr muss der Torhüter den Ball sofort unter Kontrolle bringen und durch ein genaues Zuspiel an einen gestarteten Spieler den Gegenstoss einleiten, bzw. durch einen Bogenwurf den zu weit vorne postierten gegnerischen Torwart zu überlisten versuchen.

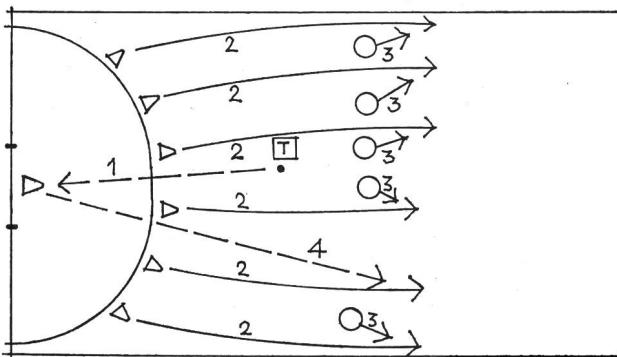
Das Beherrschen des Gegenstosspasses ist nur durch dauerndes Ueben dieses Zuspieles unter verschiedenen Bedingungen möglich. Will eine Mannschaft erfolgreich sein, so ist auf das Training dieser offensiven Aufgabe des Torhüters ebenso viel Gewicht zu legen, wie auf die Ausbildung in abwehrtechnischer Hinsicht.

### Uebungen für den Gegenstosspass

- Torhüter nimmt den im Tor liegenden Ball auf und spielt im Steilpass an gestarteten Spieler (Serien).
- Trainer spielt auf Tor, wenn der Ball die Hand des Trainers verlässt, starten die Verteidiger sofort auf Stürmer (Explosion), Torwart spielt auf freien Mann. (Skizze A).



- Dito, aber 5 gegen 6 im Lauf, Pass auf freien Mann (Verteidiger besprechen sich, Variation — auch Pässe des Torwärts).



- 5:6-Angriff, nach Abschluss: Abwehr — Zuspiel auf freien Mann.

### Kombinierte Uebungen

Beherrscht der Torhüter die verschiedenen Abwehrarten grundsätzlich, so sollen kombinierte Uebungen angewendet werden, die vom Torhüter laufend andere Abwehrarten erfordern. Nur so kommt man auch im Training zu spielnahen Situationen, nur so kann das automatisch richtige Reagieren trainiert werden.

(Fortsetzung folgt)

Wir brauchen die Erweckung der Einsicht bei Tausenden und Zehntausenden, dass man mit richtig ausgeübtem Sporttreiben sich eine neue Lebensdimension erschliessen kann, dass hier ein Weg zu Gesundheit, persönlicher Vervollkommenung, eventuell zu Freiheit und Schönheit sich anbietet, und dass die abstossenden Ereignisse und Züge des unter das Diktat gerissener Kommerzieller und aufputschender Demagogen gefallenen «Mode»-Sports nur unerfreuliche Randerscheinungen sind, die nicht überschätzt werden dürfen.

Hans Breidbach-Bernau

# stöckli

### Direktverkauf ab Fabrik

Auf die Preise der Skis erhalten Sie beim Kauf direkt ab Fabrik

20% Rabatt.

Das  
STÖCKLI-Set  
– unser Schläger –  
mit dem bewährten  
Kunststoffski  
**HURRICANE**  
und einer  
**SALOMON-Sicherheits-**  
**Bindung**

zu nur **Fr. 249.—** netto  
inkl. Montage, Versicherung.

**Skischuhe**  
–12 Weltmarken

Eines der grössten Ski-  
schuh-Angebote der Zentral-  
schweiz. Über 50 verschiedene  
Modelle.  
Alle Markenbindungen.  
Langlaufskis (mit Felleinsatz oder  
Schuppenbelag).  
Langlaufsets, Skistöcke, Westen, Handschuhe  
usw.

Stöckli Skifabrik, 6110 Wolhusen, Telefon 041-711266

**noch besser – noch schneller**  
dank neuen Forschungen bringt Stöckli  
neue Skimodelle mit fast unerreichbaren  
Fahreigenschaften.

Geöffnet:  
Montag bis Freitag:  
08.00-12.00  
13.30-18.00  
September bis Februar:  
Mittwoch und Freitag  
bis 21.00 und Samstags  
bis 17.00 Uhr.

**Bon**

senden Sie diesen Bon ein.  
Sie erhalten gratis unseren Farb-  
prospekt über das  
STOCKLI-SKI-PROGRAMM J+S

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

Plz., Ort \_\_\_\_\_

Bitte Blockschrift schreiben und Bon einsenden an:  
SKIFABRIK STÖCKLI, 6110 WOLHUSEN