

Block kurz / lang

- Grundstellung tief
- Oberkörperschwerpunkt vorne halten
- Auf dem Vorfuß stehen – Balance
- Arme breit und seitlich gebeugt nach unten (große Angriffsfläche)
- Oberkörper ist aufrecht, maximal große Fläche anbieten
- Hoher Druck auf den Schützen
- **Block kurz:** Knie dreht seitlich ein (abhängig vom Schützen - Beispiel Rechtsfuß – rechtes Knie des Torwarts dreht ein) – Distanz 0-1 Meter
- **Block lang:** Seitlicher Spagat (abhängig vom Schützen - Beispiel Rechtsfuß - linkes Bein lang) – Distanz 1-3 Meter
- **Block Abdruck:** Torwart zu spät, aus dem Laufen heraus mit maximaler Geschwindigkeit abdrücken, um viel Fläche zu schließen





BLOCK KURZ / LANG

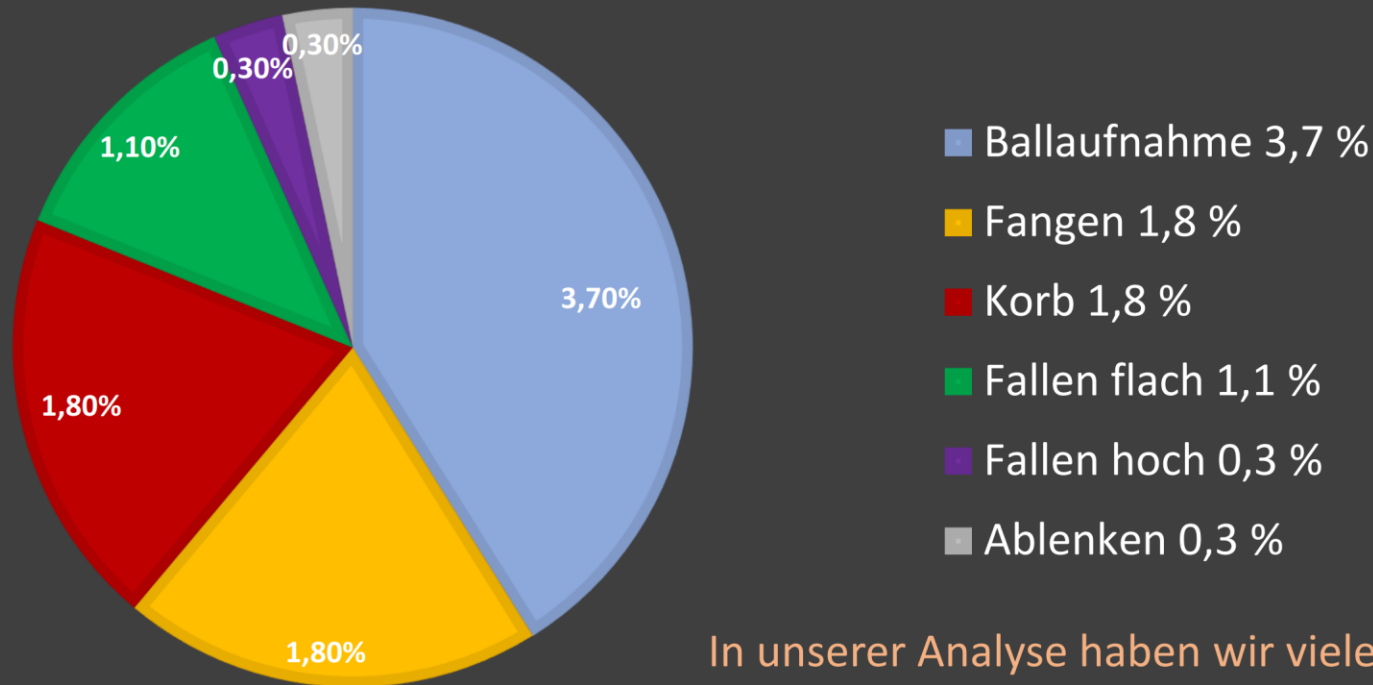
Bewegungsablauf





Grundtechniken

Häufigkeitsverteilung der **Grundtechniken** (insgesamt 9%):



In unserer Analyse haben wir viele Aktionen im Bereich **Grundtechniken** gesehen (9,0 %). → Diese relativ einfachen Defensivtechniken gehören in jeden Trainingsplan.



10 Fragen an Steffen Krebs



- Wann ist Deiner Meinung nach der richtige Zeitpunkt, um mit dem Technik-Training im Kinder und Jugendtorwarttraining zu starten?
- Welche technischen Schwerpunkte empfiehlst Du innerhalb der jeweiligen Altersstufen?
- Arbeitest Du mit methodischen Reihen?
- Machst Du das detaillierte Korrigieren von Techniken abhängig vom Alter oder vom Leistungsstand des Torwarts?
- Gibt es für Dich beim etablierten und erfahrenen Bundesligatorwart überhaupt noch etwas Torwarttechnisches zu korrigieren?
- Welchen Wert legst Du auf Kommunikation und Austausch mit Deinen Torhütern bzgl. technischer Ausführungen?
- Wie wichtig ist Dir als Trainer das direkte torwartspezifische Coaching auf dem Platz?
- Gibt es in Deinem Coaching Unterschiede zwischen Deiner Arbeit im Jugendbereich und im Seniorenbereich?
- Welches Mitspracherecht gibst Du Deinen Torhütern?
- Was ist für Dich persönlich als Torwarttrainer der Unterschied zwischen „Korrektur“ und „Coaching“?