



Torwarttraining beim BSC Young Boys



Ein Vergleich zwischen Junioren- und Profifussballern



Der Inhalt

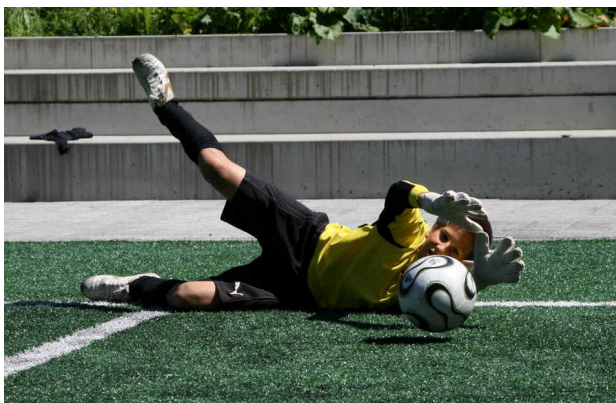
1	Dank	3
2	Einleitung	4
3	Der Torwart.....	6
3.1	Ein Überblick über die Geschichte des Fussballs und des Torwarts	6
3.2	Das moderne Torwartprofil	6
3.2.1	Die psychischen Voraussetzungen.....	7
3.2.2	Konditionelle Fähigkeiten	8
3.2.3	Koordinative Fähigkeiten	10
3.2.4	Technische Fähigkeiten	11
3.2.5	Taktische Fähigkeiten.....	14
4	Ausbildungsabschnitte im Juniorenfussball	16
4.1	Kinderfussball (6-10 Jahre).....	16
4.2	Früher Jugendfussball (10-12 Jahre)	16
4.3	Jugendfussball (13-16 Jahre)	17
4.4	Früher Erwachsenenfussball (16-18 Jahre).....	17
5	Training eines erwachsenen Torhüters	18
5.1	Trainingsinhalte.....	18
5.2	Trainingsgestaltung	18
6	Hypothesen	19
7	Untersuchung	20
8	Auswertung der Daten	22
8.1	Rekrutierung	22
8.2	Trainings	23
8.3	Psychische Voraussetzungen	26
8.4	Kommunikation	26
9	Fazit	28
9.1	Trainings	28
9.2	Psychische Voraussetzungen	30
9.3	Kommunikation	30
10	Schlusswort	32
11	Anhang	33
12	Quellenverzeichnis	35

1 Dank

Ich möchte all jenen Menschen meinen Dank aussprechen, die mir beim Realisieren meiner Arbeit geholfen haben:

- Zunächst Peter Kobel, dem Torwarttrainer der YB-Profis, und Reto Aebi, dem Verantwortlichen des Teilkonzepts der Torhüter von YB, dem FC Thun, dem FC Biel und dem Team Bern-West, für ihre kompetenten Auskünfte, ohne die meine Arbeit nicht möglich gewesen wäre.
- Mein Vater Jürg, selbst Torwarttrainer, konnte mir viele Informationen geben und beim Layout helfen.
- Als die Arbeit geschrieben war, gab es noch viel zu überarbeiten. Daher ein Dankeschön an meine Mutter Eveline und meinen Freund Oliver, die meine Arbeit mehrmals überarbeitet und auf Rechtschreibfehler untersucht haben.
- Beim Layout haben mir meine Freunde Patrick und Max viele hilfreiche Tipps geben können.
- Zuletzt gebührt ein grosser Dank meinem Betreuer Bruno Schneiter, der mir viele Anregungen zum Aufbau und zur Gestaltung der Maturaarbeit gegeben hat und ohne den meine Arbeit nie die Qualität hätte, die sie heute hat.

Vielen Dank euch allen!



2 Einleitung

Der Torwart ist ohne Zweifel einer der wichtigsten Spieler in der Mannschaft der sogenannten „elf Freunde“. Studien haben dies belegt. Egal wie viele Stürmer mit Weltklasse-Niveau ein Trainer in seiner Mannschaft hat, ohne einen guten Torhüter wird er neun von zehn Spielen verlieren. Der Torwart hat das alleinige Recht, Bälle innerhalb des Strafraums mit den Händen abzuwehren. Dieser Vorgang, einen Ball zu fangen, sieht für den Laien meistens einfach aus. Frei nach dem Motto: Einem Ball kann jeder nachspringen und die Arme hochzukriegen ist auch keine grosse Kunst. Dabei erkennt der Laie nicht, wie viele Faktoren einen guten Torwart ausmachen.

Der Spezialposition des Torwarts muss auch im Training Rechnung getragen werden. Ein Torhüter muss in gewissen Bereichen des Fussballs ganz anders geschult werden als seine Vorderleute. Der Torwart muss nicht so viel laufen können wie ein Feldspieler, dafür muss er um einiges beweglicher sein. Deshalb wird jeder Torwart nebst dem Teamtraining auch individuell geschult, im sogenannten Individualtraining. Dies geschieht mit einem Torwarttrainer. Wichtig ist aber hervorzuheben, dass der Torwart trotz allem ein Fussballspieler ist, der auch Fussball spielen können muss.

Die Spezialisierung eines Fussballers auf die Torhüterposition geschieht bereits im Kindesalter, d.h. bereits früh werden angehende Torhüter neben dem normalen Training mit der Mannschaft speziell ausgebildet. Heute macht man das sogar bei Amateurvereinen, während dies in der Vergangenheit häufig nur in Profi- oder Halbprofivereinen geschah. Bereits im Kindesalter als Torhüter anzufangen hat sowohl Vor- als auch Nachteile. Diese werden in dieser Untersuchung noch erläutert.

Mit dieser Untersuchung möchte ich herausfinden, ob zwischen dem Training eines Juniorentorhüters und eines etablierten Torhüters Unterschiede existieren und wenn ja in welchen Bereichen. Um sicherzustellen, dass die Ergebnisse meiner Untersuchung kein Zufallsprodukt sind, habe ich mit dem BSC Young Boys Bern (YB) einen Profiverein gewählt, denn das Torwarttraining ist bei vielen Amateurvereinen noch in der Entwicklungsphase. Der Vergleich des Torwarttrainings eines Profi- und eines Amateurvereins wäre eine weitere spannende Untersuchung.

Zuerst wird dem Leser ein klares Torwartprofil vermittelt, basierend auf der Fachliteratur zu diesem Thema. Auch die Trainingsinhalte bei Junioren- und Erwachsenentorhüter werden vorgestellt, damit der Leser weiss, wie Torwarttraining im Optimalfall aussieht. Mit diesem theoretischen Wissen als Basis habe ich Hypothesen aufgestellt, wie denn das Torwarttraining bei den Junioren und den Profis von YB aussieht bzw. wo es Unterschiede gibt und wo es gleich ist. Um dies herauszufinden, habe ich einen Fragebogen erstellt. Dieser wird schliesslich ausgewertet. Im Fazit kommen die Unterschiede zum Vorschein und es wird auch analysiert oder manchmal spekuliert wieso es Unter-

schiede oder eben keine Unterschiede gibt. Im Schlusswort ziehe ich dann noch eine abschliessende Bilanz über das Torwarttraining beim BSC Young Boys.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass beim Lesen meiner Maturaarbeit.

3 Der Torwart

3.1 Ein Überblick über die Geschichte des Fußballs und des Torwarts

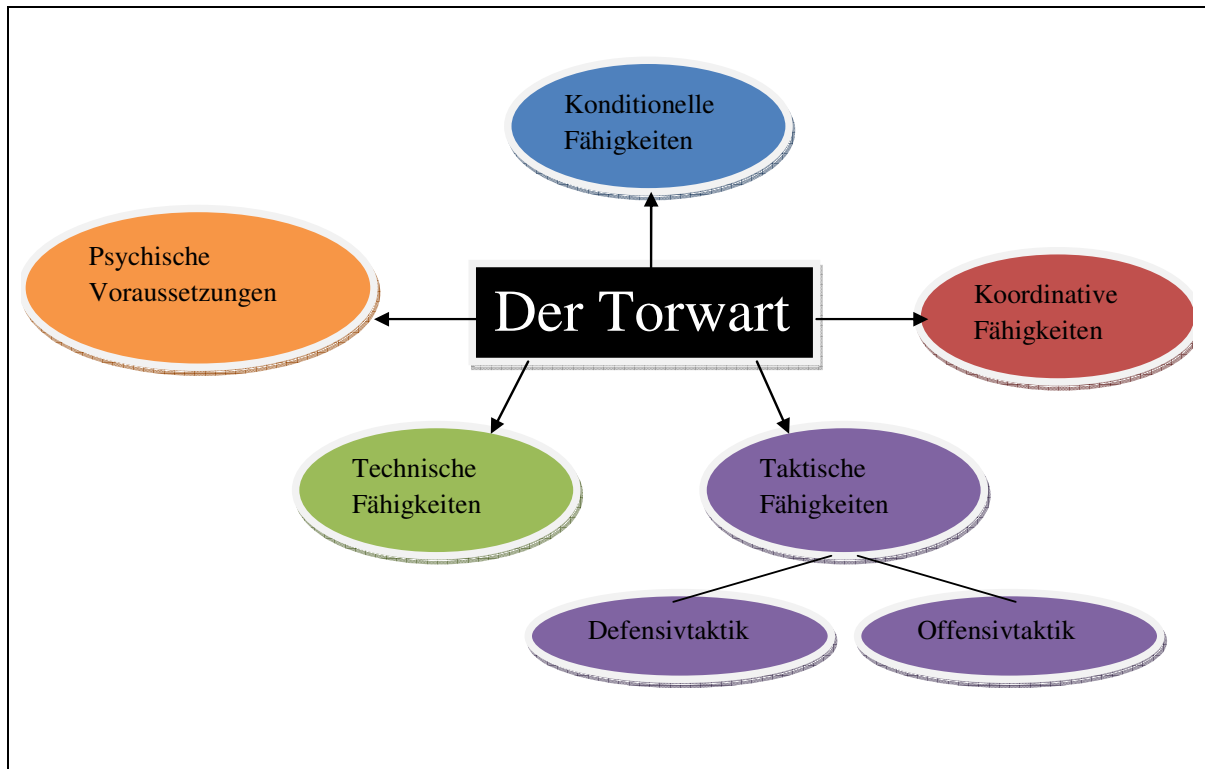
Grabzeichnungen belegen, dass bereits im alten Ägypten Fußball gespielt wurde. Auch im alten China wurde ein Ball mit dem Fuss gespielt. Dort existierte sogar ein Regelwerk. Weitere fußballähnliche Spiele sind von den Römern, den Griechen, den Japanern, den Indianern Nordamerikas sowie den Eskimos bekannt. „Der moderne Fußball entwickelte sich über Jahrhunderte in England und Schottland, wobei sein Ursprung auf die Römer zurückgeht, die bei ihren Feldzügen die Idee, eine Kugel zu bewegen, auf die Insel brachten“ (MUDERS; München 2009, S.128). In Grossbritannien entstand im Jahre 1863 das erste Regelwerk für den Fußball. Deshalb gilt dieses Jahr als Geburtsjahr des modernen Fußballs.

1871 kann gewissermassen als das Geburtsjahr des Torwarts angesehen werden, denn von diesem Zeitpunkt an darf nur noch ein Spieler den Ball mit den Händen fangen“ (MUDERS, München 2009, S.129). Im Unterschied zu heute durfte er dies allerdings in der gesamten eigenen Hälfte. Ausserdem gab es zu der Zeit kaum zwei Länder in denen das Regelwerk identisch war. Die heute bekannte Regel, wonach der Torwart den Ball nur im Strafraum (auch 16-Meter-Raum genannt) mit den Händen führen darf, entstand 1903. Seit diesem Zeitpunkt gab es immer wieder Regeländerungen, welche den Torwart betrafen. Die (für diese Untersuchung) wichtigste Regel ist die Rückpassregel (Einführung 1992), die besagt, dass der Torwart einen willentlich gespielten Rückpass nicht mehr mit den Händen aufnehmen darf. Seit 1997 gilt das Gleiche für Einwürfe von Mitspielern. Diese Regeländerungen verlangen vom Torwart fußballerisch bessere Fertigkeiten als früher, was sich auf das Training auswirkt.

3.2 Das moderne Torwartprofil

Der Torwart kann ohne Zweifel als wichtigster Spieler einer Fußballmannschaft bezeichnet werden. Einerseits weil seine Leistung darüber entscheidet, wie viele Gegentore eine Mannschaft kassiert. Andererseits weil er seine Mannschaft ordnen und dirigieren muss. Oftmals wird er bei Ballbesitz der erste Offensivspieler seiner Mannschaft, denn seine Spieleröffnung kann bereits darüber entscheiden, ob es seiner Mannschaft gelingt ein Tor zu erzielen oder nicht.

All diese Komponenten des modernen Torwartspiels verlangen von einem Torwart diverse Fähigkeiten im taktischen, technischen und psychischen Bereich. In der Fachliteratur (Beispiele: MUDERS, München 2009 oder BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009) wird häufig unterteilt in konditionelle, psychische, taktische und technische Fähigkeiten, wobei die Koordination in den Bereich der konditionellen Fähigkeiten eingeteilt wird. Sportwissenschaftlich gesehen ist dies nicht ganz korrekt, denn die koordinativen Fähigkeiten sind eine eigene „Abteilung“ im Sportlerprofil.



3.2.1 Die psychischen Voraussetzungen

Eine wichtige Rolle für den Erfolg eines Torhüters und somit der gesamten Mannschaft spielen die psychischen Voraussetzungen. Man versteht darunter Kognition, Motivation und Emotion (Quelle: MUDERS; München 2009, S.19). Ein wichtiges Merkmal eines guten Torwarts ist das selbstsichere Auftreten. Aber auch Faktoren wie die Konzentration und die Stressbewältigung können entscheidend sein, denn Spiele werden ja bekanntlich oft im Kopf entschieden. (Quelle: BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009, S.13)

a) Kognition, Motivation und Emotion

„Kognition (lat. *cognoscere*: „erkennen, erfahren, kennenlernen“) ist die von einem verhaltenssteuernden System ausgeführte Informationsumgestaltung.“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Kognition>). In den Bereich der Kognition gehören die Wahrnehmung und Auffassungsgabe, die Erfahrungsverarbeitung sowie das Problemlöseverhalten.

„Motivation bezeichnet das auf emotionaler bzw. neuronaler Aktivität (Aktivierung) beruhende Streben nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten.“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Motivation>). Faktoren, welche die Motivation eines Torhüters beeinflussen, sind beispielsweise die Einstellung, der Ehrgeiz, die Risikobereitschaft aber auch das Anspruchsniveau. Im Bereich der Motivation kann mit einem Mentaltrainer gezielt gearbeitet werden, was vor allem im Profisport häufig Anwendung findet.

„Emotionen sind Empfindungen, wie z.B. Furcht, Ärger, Freude, Trauer, Anerkennung, Ekel. Sie können Verhalten aktivieren und diesem eine bestimmte Richtung geben“ (<http://heineken3.uni-duisburg.de/typo3/index.php?id=95>). Diese Definition ist relativ simpel und benutzt kaum psychologisches Fachvokabular, dafür sagt sie eigentlich alles Wichtige aus. Für einen Torwart ent-

scheidend sind die Gefühle, das Temperament und die aktuelle Stimmung. Er muss seine Gefühle unter Kontrolle haben, auch im Falle einer drohenden Niederlage. Ausserdem muss er vor einem Spiel richtig eingestellt sein, um eine Höchstleistung zu erbringen.

b) Selbstsicheres Auftreten

„Für den Torwart ist ein sicheres und überzeugendes Auftreten wichtig, denn ihm kommt die Funktion zu, durch klare Anweisungen die Abwehr seiner Mannschaft zu organisieren“ (MUDERS, München 2009, S.19). Ein guter Torwart zeichnet sich also nicht nur durch gute Paraden und schnelle Reflexe aus, sondern auch durch seine Fähigkeit, eine Mannschaft zu führen und zu organisieren. „Negativ wirken sich unsicheres und nervöses Auftreten aus oder wenn er [der Torwart] zu wenige oder zu viele Anweisungen gibt“ (MUDERS, München 2009, S.19).

c) Beziehungen innerhalb der Mannschaft

Man darf nicht vergessen, dass auch ein Torhüter nur ein Mensch ist. Er wird somit durch sein Umfeld und seine Mitmenschen direkt beeinflusst. Dies kann sich sowohl positiv als auch negativ auf seine Leistung im Spiel und im Training auswirken. Ganz wichtig ist dabei das Verhältnis zwischen den Torhütern einer Mannschaft. Gibt es zwischen den Torhütern klare Leistungsunterschiede, so ist diese Beziehung meistens problemlos. Die Torhüter profitieren voneinander (Beispiel: BSC Young Boys: Wölfli und Bürki).

Problematisch kann es werden, wenn zwei gleichrangige Konkurrenten aufeinander treffen, die beide um die Stellung als Nummer Eins buhlen (Bsp: Kahn und Lehmann bei der WM 2006). Der Trainer muss mit Gesprächen versuchen, die angespannte Beziehung zu lockern. Dabei müssen die unterschiedlichen Persönlichkeiten berücksichtigt werden.

„Eine besondere Beziehung ist oftmals das Verhältnis zwischen Torwart und Trainer. Geduld, Vertrauen und persönliches Interesse sind wichtige Aspekte hierzu“ (MUDERS; München 2009, S.21). Der Trainer sollte auch auf die Wünsche des Torwarts eingehen und ihn fragen, was ihm am Training gefällt und was nicht. Nur so ist ein dauerhafter Fortschritt zu erreichen.

Das Verhältnis des Torwarts zur Mannschaft ist besonders wichtig, weil die Leistung des Torwarts über Sieg und Niederlage entscheiden kann. Der Torwart nimmt somit in der Mannschaft eine wichtige Stellung ein. Er ist eine Respektsperson, denn die Spieler müssen auf dem Feld seinen Anweisungen gehorchen. Häufig ist er auch Ansprechperson für junge Spieler. (Quelle: MUDERS, München 2009, S.22)

3.2.2 Konditionelle Fähigkeiten

Die konditionellen Fähigkeiten eines Torwarts bilden die Grundlage für sein Spiel. Ein Torwart kann technisch und taktisch noch so gut ausgebildet sein, es nützt ihm nichts ohne eine gute Kondition. Es reicht nicht, dass er gut Bälle fangen kann, wenn er nicht hoch genug springen kann um sie zu erreichen. Anderes Beispiel: Er verhindert das Gegentor nicht, wenn er einen Steilpass des Gegners zwar antizipieren kann, aber zu langsam ist um ihn zu erreichen.

Man kann die konditionellen Fähigkeiten eines Torwarts unterteilen in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit, wobei nicht jede Fähigkeit den gleichen Stellenwert für das Training eines Fußballtorhüters besitzt.

a) Ausdauer

Weniger wichtig für den Torwart ist seine Ausdauer, da er viel weniger laufen muss als ein Feldspieler. Dennoch sollte das Ausdauertraining nicht vernachlässigt werden. Die Fachliteratur (z. B. MUDERS) empfiehlt, das Ausdauertraining aus Zeitgründen mit der Mannschaft durchzuführen. „Die Grundlagenausdauer [des Torwarts] sollte vor allem azyklisch trainiert werden; das bedeutet, dass ständig unregelmässige Intensitäts- und Tätigkeitswechsel stattfinden“ (MUDERS, München 2009, S.26f). Dies ist auf die verschiedenen Bewegungsabläufe des Torwarts zurückzuführen. Das Ausdauertraining findet vor allem in der Saisonvorbereitung statt. (Quelle: MUDERS, München 2009, S.27)

b) Kraft

Hier muss unterschieden werden zwischen Maximal- und Schnellkraft sowie Kraftausdauer. „ In der Trainingswissenschaft stellt die Maximalkraft die höchstmögliche Kraft dar, die der Mensch durch Willenseinsatz entwickeln kann. Die Schnellkraft ist die Fähigkeit der Muskulatur, Widerstände mit hoher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden. Die Kraftausdauer ist die Fähigkeit, kraftaufwendige Bewegungsabläufe über einen längeren Zeitraum ohne erkennbare Ermüdung auszuführen“ (MUDERS, München 2009, S.27). Der Torwart sollte alle diese Kraftarten trainieren, denn sein „Tätigkeitsspektrum“ ist sehr gross und seine Aktionen brauchen den Einsatz des gesamten Körpers. (Quelle: MUDERS, München 2009, S.28)

c) Schnelligkeit

Eine sehr wichtige Rolle im Torwarttraining kommt der Schnelligkeit zu. Sie ist häufig entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg einer Torwartaktion. Es gibt viele Arten von Schnelligkeit, die zum Teil im Kapitel Koordination noch behandelt werden. Für die Kondition wichtig sind die Bewegungs- und die Aktionschnelligkeit. Ein Torwart mit guter Bewegungsgeschwindigkeit ist in der Lage, Schnelligkeits- und Richtungswechsel schneller zu vollziehen als andere. „Für diese Art der Bewegungsschnelligkeit ist eine schnellkräftige Beinstreckmuskulatur, [...], gute Gewandtheit und automatisierte Koordinationsmuster notwendig“ (MUDERS, München 2009, S.29). Ein Beispiel von Aktionsgeschwindigkeit wäre das sofortige Spielen des Balls nach dem Fangen, um eine schnelle Spieleröffnung zu ermöglichen. (Quelle: MUDERS; München 2009, S.28f).

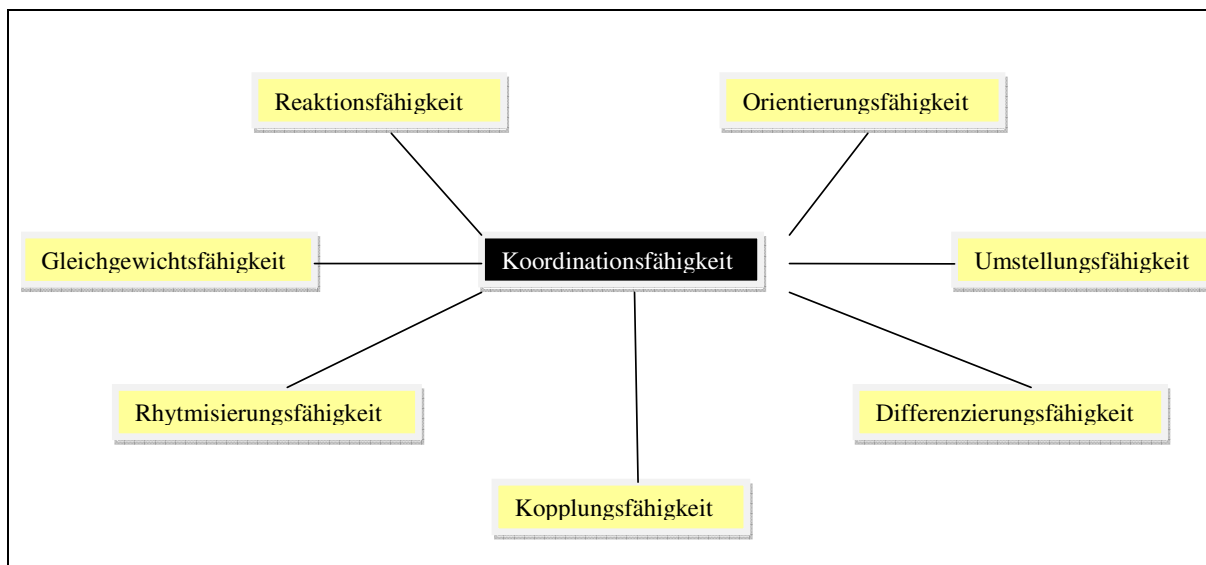
d) Beweglichkeit

„Beweglichkeit ist eine Voraussetzung für qualitativ und quantitativ gute Bewegungsausführungen und für die Entwicklung der Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination“ (MUDERS, München 2009, S.29). In der Sportwissenschaft unterscheidet man zwischen passiver (durch äussere Kräfte verursacht) und aktiver (durch innere Kräfte verursacht) Beweglichkeit. Das

Beweglichkeitstraining sollte bewusst mit dem Krafttraining gekoppelt werden, da der Aufbau von Muskelmasse ohne entsprechendes Beweglichkeits-training die Beweglichkeit des Torwarts einschränkt. (Quelle: MUDERS, München 2009, S.29f).

3.2.3 Koordinative Fähigkeiten

„Als koordinative Fähigkeiten werden Leistungsbereitschaften bezeichnet, die sich auf die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung beziehen und damit u.a. die effektive sportliche Leistung wesentlich mitbestimmen“ (http://de.wikipedia.org/wiki/Koordinative_Fähigkeiten). In der Sportwissenschaft wird die Koordination in sieben verschiedene Fähigkeiten gegliedert:



Von diesen sieben Fähigkeiten sind für den Torwart die Orientierung, die Reaktionsfähigkeit und die Differenzierungsfähigkeit von besonderer Bedeutung.

„Die Orientierungsfähigkeit ist die Fähigkeit zur Bestimmung und zieladäquaten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers in Raum und Zeit bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld (Spielfeld, Turngeräte) und / oder ein sich bewegendes Objekt (Ball, Spielpartner usw.)“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Orientierungsfähigkeit>). „Orientierung bedeutet für den Torwart, seine Position auf dem Spielfeld bei ständig wechselnden Spielsituationen räumlich und zeitlich auf die Bewegungen seiner Mitspieler, seiner Gegenspieler und des Balles einzustellen und zu verändern“ (THISSEN, Heinsberg 2007, S.91).

Ein Torhüter braucht eine gute Reaktionsfähigkeit, weil es entscheidend sein kann, wie schnell er auf eine Spielsituation, die eventuell unerwartet kommt (zum Beispiel ein Steilpass oder ein Distanzschuss) reagieren kann. Sehr wichtig in diesem Zusammenhang ist die Reaktionsschnelligkeit. „ Die Reaktionszeit ist jene Zeit, die zwischen dem Setzen eines Reizes- [...] – und der ersten sichtbaren Muskelreaktion vergeht. Diese Zeit sollte möglichst gering sein, damit der Torwart seine Aktion gut vorbereiten kann“ (MUDERS; München

2009, S.31). Ein Beispiel der Reaktionszeit wäre folglich die Zeit, welche zwischen der Schussabgabe des Stürmers und dem Heraufreißen der Arme des Torwarts vergeht.

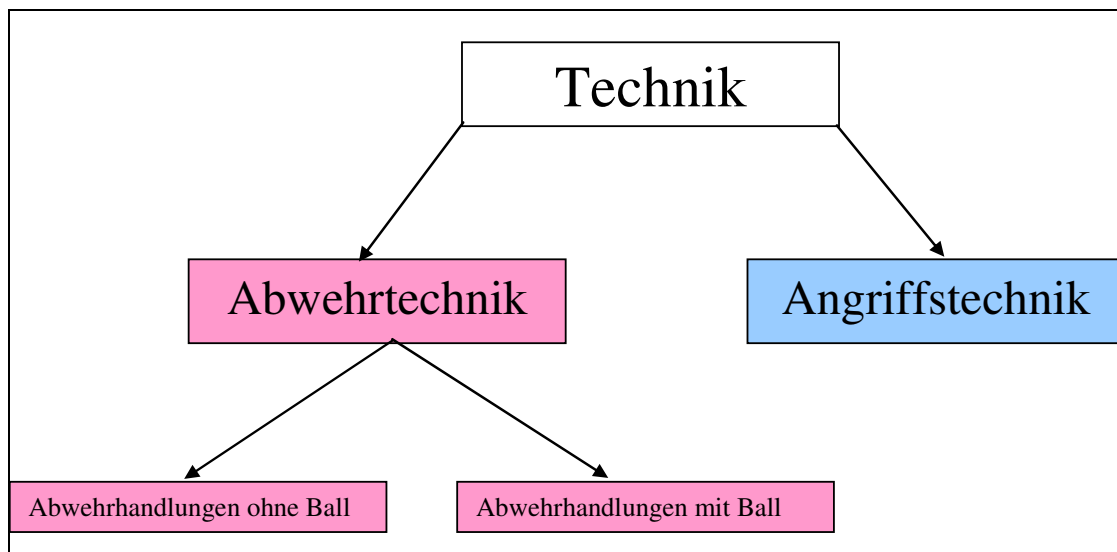
Bei der Differenzierungsfähigkeit geht es darum, wie schnell ein Sportler eine Situation erfassen kann. Für einen Torwart ist diese Fähigkeit von grosser Wichtigkeit, weil er bei guter Differenzierungsfähigkeit mehr Zeit für seine Abwehraktionen hat (siehe Reaktionsfähigkeit). „Er [der Torwart] muss sich in Training und Spiel immer wieder auf neue Situationen einstellen“ (MUDERS, München 2009, S.31). An der Differenzierungsfähigkeit kann folglich im Training gezielt gearbeitet werden.

In der Trainingswissenschaft wird die Koordination in Gewandtheit (allgemeine Koordination) und Geschicklichkeit (spezielle Koordination) unterteilt. Beide sind für einen Fussballtorwart wichtig und sollten folglich trainiert werden. Die Gewandtheit kann man beispielsweise mit Hindernisläufen trainieren, die Geschicklichkeit mit Dribbeln, Jonglieren oder Zielschiessen.

3.2.4 Technische Fähigkeiten

Besitzt ein Torwart die nötigen psychischen, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, kann er mit der Schulung der Technik und der Taktik beginnen. Wichtig beim Training der Technik ist, dass man das Training nicht zu strikt abhält, da jeder Torwart eigene Wege geht, um etwas zu lernen.

„Die praktische Erfahrung aus Training und Spiel und die Kenntnis seiner eigenen Stärken und Schwächen lassen ihn [den Torwart] mit der Zeit seinen Stil entwickeln“ (BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009, S.16). Da der Torwart (wie bereits vorher erwähnt) bei Ballbesitz zum ersten Feldspieler seiner Mannschaft wird, unterscheidet man beim Torwartspiel zwischen Angriffs- und Abwehrtechnik (oder auch Offensiv- und Defensivtechnik).



(Quelle: THISSEN, Heinsberg 2007)

a) Abwehrtechnik

Zu den Abwehrhandlungen ohne Ball zählen die Grundhaltung sowie die Bewegungen im Tor. Hier sieht man schon den Zusammenhang zwischen dem Torwartspiel (respektive der Torwarttechnik) und der Koordination (Orientierungsfähigkeit). Die Grundstellung sieht so aus: „Beine schulterbreit stellen, Knie leicht gebeugt; Körpergewicht auf den Fußballen, Arme angewinkelt“ (BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009). Die Grundstellung ist deshalb wichtig, weil sie dem Torhüter ein schnelles Eingreifen ermöglicht, auch bei überraschenden Spielentwicklungen. „Die richtige Grundstellung verhindert einen Zeitverlust bei der Aktion des Torwarts während des Spiels. Aus dieser Stellung heraus werden dann die nötigen Torwarttechniken ausgeführt, um den Ball zu erreichen“ (MUDERS; München 2009, S.48). Bei der Bewegung im Tor muss immer auf den Winkel geachtet werden, in dem sich der Ball zum Tor befindet.

Abwehrhandlungen mit Ball sind das Fangen, Aufnehmen, Fausten oder Ablenken des Balles. Des Weiteren gehören Hechten und die Fussabwehr in diese Kategorie. Man kann hier weitere Unterteilungen machen, beispielsweise in Fangen halbhoher Bälle und hoher Bälle oder ein- und beidarmiges Fausten des Balles.



Abbildung 1: Eine gelungene Abwehr mit beiden Fäusten.

Am Beispiel des beidarmigen Faustens soll gezeigt werden, worauf beim Techniktraining zu achten ist. In BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009, S.19 wird die beidarmige Fausttechnik so beschrieben:

- „Fäuste mit der Innenfläche aneinanderlegen“.
- „Breite Stossflächen der Handrücken zeigen leicht „Ball entgegenlaufen und weit wegfausten“.

Als Fehlerquellen erkennen BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, dass der Torwart statt hoch nach unten fausten könnte oder dem Ball nicht entgegen laufen könnte (S.19). MUDERS fügt noch an, dass der Ball etwas unterhalb der Mitte getroffen werden sollte, damit er eine bogenförmige Flugbahn erhält (S.58).

b) Angriffstechnik

Zu der Angriffstechnik des Torwarts gehören der Abstoss, der Abschlag, der Abwurf sowie das Zuspiel, also mit anderen Worten alle Möglichkeiten, wie der Torwart das Spiel eröffnen kann. Hier sehen wir den engen Zusammenhang zwischen Angriffstechnik und Offensivtaktik beim Torwartspiel. Will der Torwart z. B. einen Konter einleiten, muss er die Technik des Abwurfs perfekt beherrschen. Diesen wollen wir nun als Beispiel analysieren:



Abbildung 2: Die richtige Körperhaltung beim Abwurf

BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF erkennen folgende Kriterien beim Abwurf (S.22):

- „Torwart steht leicht seitlich zur Wurfrichtung“
- Schulter zeigt in Wurfrichtung
- Entgegengesetztes Bein zeigt nach vorne
- Ball seitlich über den Kopf mit Wurfarm werfen

Fehlerquellen sind unter anderem, dass „der Torwart frontal zur Wurfrichtung steht“ oder „sein Gegenbein nicht vorstellt“. SUPERCOACH.DE erkennt als weitere Fehlerquelle, dass der Ball zu früh losgelassen wird.

c) Torwart- und fussballspezifische Technik

Man kann auch eine Unterscheidung zwischen torwart- und fussballspezifischer Technik machen. Wegen der Rückpassregel, welche 1992 eingeführt wurde, und wegen der neuen Rolle des Torwarts als elfter Feldspieler muss dieser heutzutage auch fussballegerisch gut ausgebildet sein. Deshalb gehören Techniken wie Ballannahme, Ballmitnahme, Schusstechnik oder Kopfballspiel heute bereits zur Standardausbildung eines Torwarts. „Dadurch ist das Torwarttraining umfangreicher geworden, und der Trainer muss das Training neu strukturieren. Der Torwart sollte deshalb am Mannschaftstraining teilnehmen, um seine fussballspezifischen Fähigkeiten zu verbessern, und das spezielle Torwart-Training zu anderen Zeiten absolvieren“ (MUDERS, München 2009, S.46). Eine andere Möglichkeit, welche vor allem im Breitensport zur Anwendung kommt, ist das Trainieren der fussballspezifischen Fähigkeiten im Aufwärmprogramm des Torwarttrainings. (Quelle: MUDERS, München 2009, S.46f)

3.2.5 Taktische Fähigkeiten

„Neben der Technik ist die torwartspezifische Taktik für das Fussballspiel von ausschlaggebender Bedeutung“ (MUDERS, München 2009, S.72). Man kennt hier die Unterscheidung zwischen Individualtaktik, welche nur den Torwart betrifft, und der Mannschaftstaktik, die alle elf Spieler einer Mannschaft betrifft. Die Individualtaktik wird, wie bereits im Diagramm auf Seite 2 ersichtlich, in die Defensiv- und die Offensivtaktik unterteilt.

a) Defensivtaktik

Die Defensivtaktik befasst sich mit dem Kerngeschäft des Torhüters, nämlich dem Verhindern von Toren. Sie umfasst Bereiche wie das Stellungsspiel, das Dirigieren der Abwehr sowie das Verhalten bei diversen Standardssituationen des Gegners, wie z. B. Freistoss, Eckball oder auch Strafstoss.

Beim Stellungsspiel ist der entscheidende Faktor, dass der Torwart sich immer zwischen Tor und Ball befindet. „ Allgemein gilt: Je näher der Torhüter am Ball ist, desto mehr deckt er das Tor mit seinem Körper ab“ (MUDERS, München 2009, S.72). Ausserdem sollte ein Torwart nicht auf der Linie „kleben“, sondern sich ständig im Fünfmeteraum oder je nach Spielsituation sogar im Strafraum oder ausserhalb befinden. So kann er bei Ballbesitz der eigenen Mannschaft zu einer Anspielstation werden und bei Ballbesitz der Gegner hat er grössere Chancen, Steilpässe und Flanken abzufangen. Das Risiko, dass sich ein hoher Ball hinter ihm ins Tor senkt, ist bei gutem Stellungsspiel auf ein Minimum reduziert.

Bei Standardssituationen des Gegners ist es wichtig, dass der Torwart seine Mannschaft gut dirigiert. Hier kommen seine Führungsqualitäten zum Zuge. Er muss z. B. eine Mauer mit klaren Anweisungen richtig stellen, den Abwehrspielern ihre Gegenspieler zuordnen und sie auf allfällige Lücken in der Abwehr aufmerksam machen.

b) Offensivtaktik

„Eine wichtige Aufgabe des Torhüters ist das Einleiten von eigenen Angriffen. Voraussetzung dafür ist der Ballbesitz“ (MUDERS, München 2009,S.75). Hier sieht man die Verbindung zwischen Offensivtaktik und Angriffstechnik. Der Torwart muss in der Lage sein, einen Abstoss, Abwurf oder Abschlag korrekt auszuführen um einen erfolgreichen Angriff einzuleiten und einen sofortigen Ballverlust zu vermeiden.

Damit ein Torhüter einen Angriff einleiten kann, muss er die Mannschaftstaktik kennen und verstehen. Ein weiterer Grund wieso er am Mannschaftraining teilnehmen sollte. Er muss wissen, ob seine Mannschaft über die Flügel oder durch die Mitte spielt. Oder er muss wissen ob seine Mannschaft das Spiel von hinten aufbaut oder eher auf lange Bälle setzt. All diese taktischen Aspekte sind natürlich auch vom Spielstand abhängig. Bei einem 0:1 Rückstand in der 89 .Minute baut keine Mannschaft von hinten auf, sondern versucht es mit langen Bällen auf die Sturmspitzen.

4 Ausbildungsabschnitte im Juniorenfußball

Nun da die Leistungsanforderungen an einen Torhüter definiert sind, rückt die Frage der Ausbildung ins Zentrum. Wie wird aus einem sechsjährigen Jungen ein Torhüter, der über alle Fähigkeiten, welche in Kapitel eins besprochen wurden, verfügt? Macht man für alle Altersklassen das gleiche Training? Was muss bei der Trainingsgestaltung beachtet werden? Ist der Trainingsschwerpunkt beliebig wählbar? Eine gut strukturierte Torwartausbildung ist viel komplexer als mancher denkt.

Die Unterteilung in verschiedene Altersklassen ist in der Fachliteratur nicht immer dieselbe. THISEN unterteilt in seinem Buch, das speziell das Torwarttraining im Juniorenbereich behandelt, in „Gewöhnungsalter (6-10 Jahre), Grundlagenalter (10-14 Jahre) sowie Leistungsalter (14-18 Jahre)“. MUDERS sowie BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF haben unabhängig voneinander die gleiche Unterteilung gewählt. Sie unterteilen in Kinderfußball (F- und E-Junioren, 6-10 Jahre), frühen Jugendfußball (D-Junioren, 10-12 Jahre), Jugendfußball (C- und B-Junioren, 13-16 Jahre) und schliesslich frühen Erwachsenenfußball (A-Junioren, 16-18 Jahre). In dieser Untersuchung wird vor allem auf diese Unterteilung eingegangen, weil sie detaillierter Auskunft über den Ausbildungsprozess gibt. Wichtig für diese Untersuchung sind vor allem die Trainingsgrundlagen im Jugendfußball, da explizit diese Alterskategorie untersucht wird.

4.1 Kinderfußball (6-10 Jahre)

Die Fachliteratur empfiehlt, den Trainingsschwerpunkt auf eine vielseitige Grundausbildung zu legen. Spielerisch werden Grundfähigkeiten wie Ballannahme, Passen und Schiessen erlernt. Das Training sollte abwechslungsreich gestaltet werden, da sich Kinder in diesem Alter sonst schnell langweilen. Ein anderer Trainingsschwerpunkt ist die „intensive Koordinationsschulung“ (BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009, S.30f). Jeder Spieler sollte in diesem Alter jede Position spielen, d.h. es sollte noch kein Torwart bestimmt werden. Die Fachliteratur warnt vor einer zu frühen Spezialisierung (MUDERS, THISEN sowie BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF). Bei einer zu frühen Spezialisierung gehen dem Torwart grundlegende fußballerische Fähigkeiten verloren.

4.2 Früher Jugendfußball (10-12 Jahre)

Dies ist laut Fachliteratur der richtige Zeitpunkt für eine Spezialisierung als Torwart. „In der Alterstufe D-Junioren steht der junge Mensch in der Phase der besten motorischen Lernfähigkeit“ (BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009, S.32). „Jetzt sollten die technischen Fähigkeiten besonders gefördert und geschult werden“ (MUDERS, München 2009, S.41). Es werden ausserdem erste taktische Fähigkeiten erlernt, um im Wettkampf eine Chance zu haben. In diesem Alter entwickelt sich eine Gruppendynamik bei den Junioren (im

Kinderfussball ist oftmals die Ich-Bezogenheit der Spieler zu gross dafür). Der Torwart darf trotz seiner Spezialisierung nicht ausgeschlossen werden, will heissen er sollte so oft wie möglich mit der Mannschaft trainieren.

4.3 Jugendfussball (13-16 Jahre)

„In dieser Phase kommen junge Sportler in die puberale Entwicklungsphase, und es entsteht ein Interessenkonflikt zwischen Sport und anderen Freizeitaktivitäten“ (MUDERS, München 2009, S.42). Dies ist für den Trainer oftmals eine schwierige Situation, auch weil die puberale Phase häufig Stimmungsschwankungen mit sich bringt. Es ist wichtig, das Training so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, denn bei sich immer wiederholenden Trainingseinheiten wird den Spielern bald die Lust vergehen. Im Training der C-Junioren sollten die im frühen Jugendfussball erlernten technischen Fähigkeiten gefestigt werden. Erstmals gewinnt auch die Kondition an Bedeutung. Der Torwart muss das Konditionstraining mit der Mannschaft absolvieren. Für ihn gewinnen Trainingsschwerpunkte wie Kraft, Koordination und Beweglichkeit an Bedeutung, was auch auf das Längenwachstum in diesem Alter zurückzuführen ist.

In der B-Jugend beginnen Jugendliche, ihre eigene Identität zu finden. Sie beginnen, ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Sie können innerhalb einer Mannschaft mehr Verantwortung übernehmen. Hier beginnt die Ausprägung der psychischen Fähigkeiten. Der Trainer hat eine wichtige Rolle, er muss den Spielern helfen ihre Persönlichkeit zu finden und sollte ein Vorbild sein. „Der Jugendliche ist jetzt im Bereich der motorischen Lehrfähigkeit begrenzt. In diesem Alter ist es schwierig, neue Techniken zu erlernen; meistens werden die bestehenden gefestigt und weiter automatisiert“ (MUDERS, München 2009, S.42). Auch im konditionellen Bereich ist die Leistungsbereitschaft hoch. In diesem Alter müssen die taktischen Fähigkeiten weiter geschult werden, sowohl theoretisch als auch praktisch mit Spielformen. Dies gilt auch für den Torwart. Ein weiterer Trainingschwerpunkt ist für ihn der Abbau von Schwächen. Deshalb muss hier das Torwarttraining sehr individuell gestaltet werden.

4.4 Früher Erwachsenenfussball (16-18 Jahre)

Das Wachstum des menschlichen Körpers wird nach und nach abgeschlossen. Die körperliche Leistungsfähigkeit erreicht das Niveau eines Erwachsenen. „Durch die endgültige Ausprägung der geistigen und psychischen Fähigkeiten kann jetzt die sportliche Spezialisierung eingeleitet werden. In diesem Alter unterscheidet sich das Torwarttraining kaum vom Training für Senioren [Aktive]“ (MUDERS, München 2009, S.43). Die Jugendlichen haben mehr oder weniger die gleiche Belastbarkeit wie die Erwachsenen. Im Training geht es darum, die jugendlichen Spieler auf den Erwachsenenfussball vorzubereiten. Als Trainingschwerpunkte gelten das Verbessern der taktischen Fähigkeiten und der eigenen Stärken und der Abbau von Schwächen. Das Training muss wett-kampforientiert gestaltet sein.

5 Training eines erwachsenen Torhüters

5.1 Trainingsinhalte

Ein Torwart, der in den Erwachsenenfußball eintritt, sollte über alle notwendigen konditionellen, koordinativen und technischen Fähigkeiten (vgl. Kapitel 1). Es wird jetzt vermehrt im taktischen und psychischen Bereich gearbeitet. Dennoch wird weiterhin auch die gesamte Kondition trainiert.“ Bereits im Jugendalter zeigt der Torwart langsam Entwicklungsmerkmale einer Persönlichkeit [siehe 2.3]. Beim Übergang in die Seniorenklasse zählt es zu den Aufgaben des Trainers, diesen Prozess durch persönliche Zuwendung zu fördern.

Mit dem Eintritt in den Seniorenbereich [Erwachsenenbereich] wird die Sonderstellung des Torhüters noch signifikanter spürbar“(BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009, S.35). Daraus folgt, dass im psychischen Bereich also vermehrt gearbeitet werden muss, gerade weil die Persönlichkeit in der Mannschaft eine besondere Rolle spielt und seine Führungsqualitäten gefragt sind. Hier kann im professionellen Fußball auch ein Mentaltrainer zum Zuge kommen. An den taktischen Fähigkeiten wird gearbeitet, damit der Torwart seine Abwehr organisieren und bei Ballbesitz Angriffe einleiten kann. Aufgrund dieser taktischen Aspekte muss das Torwarttraining stärker ins Mannschaftstraining integriert werden. „ Dazu wird im Individualtraining [separates Torwarttraining] die Technik stabilisiert und der Torwart kann zusätzlich zum Mannschaftstraining torwartspezifisch belastet werden (Konditionstraining)“(BISCHOPS, GERARDS, WALLRAFF, Aachen 2009, S.36).

5.2 Trainingsgestaltung

Der Trainer legt (zusammen mit dem Torwart) Trainingsschwerpunkte, so genannte Trainingsziele fest. Diese sind sowohl lang-, als auch mittel- und kurzfristig. „Allgemeines Ziel des Torwart-Trainings ist die Verbesserung der konditionellen, technischen und taktischen Fähigkeiten. Dazu kommt die Verbesserung der psychischen, sozialen und emotionalen Faktoren“ (MUDERS, München 2009, S.36).

In einem Torwarttraining können unterschiedliche Methoden angewandt werden, um eine Fähigkeit zu verbessern. Es gibt die Übungsmethode, die Spielmethode sowie die indirekte Spielmethode. Bei der Übungsmethode wird in einfacher Form mit vielen Wiederholungen ein technisches, taktisches oder konditionelles Element erlernt. Bei der Spielmethode werden diese Elemente durch komplexere Formen eingeübt und gefestigt. Bei der indirekten Spielmethode geht es darum, gewisse, häufig vorkommende Spielsituationen zu erlernen und torwartspezifisches Verhalten zu üben.

In einem Training können unterschiedliche Belastungsmethoden eingesetzt werden (z. B. Dauer- und Intervallmethode). Beim Torwarttraining finden vor allem die extensive (Ausdauer wird trainiert) und die intensive (Kraft und Schnelligkeit werden trainiert) Intervallmethode Anwendung.

6 Hypothesen

Aus den vorhergehenden Kapiteln lässt sich schliessen, dass zwischen den Trainings eines Juniors und eines Profis einige Unterschiede bestehen. Folgende Hypothesen ergaben sich aus der Theorie:

1. Bei der Rekrutierung eines Spielers für das Profikader wird mehr auf bereits vorhandene Fähigkeiten geachtet als bei der Rekrutierung eines Juniors, da man im Juniorenalter vieles noch erlernen kann.
2. Im Juniorenbereich wird das Training abwechslungsreicher gestaltet als bei den Profis, weil die Torhüter in einem schwierigen Alter sind und bei langweiliger Trainingsgestaltung schnell die Lust verlieren.
3. Die technischen Fähigkeiten werden im Juniorenfußball entwickelt und trainiert, da der Körper in der „Phase der besten motorischen Lernfähigkeit“ (MUDERS, München 2009, S.41) ist. Im Profifußball werden die technischen Fähigkeiten vorausgesetzt.
4. Im heutigen Fußball haben die technischen Fähigkeiten für den Torwart den gleichen Stellenwert wie für einen Feldspieler, weil in der heutigen Fußballphilosophie jeder Spieler alles können muss und weil der Torwart je nach Situation zum elften Feldspieler wird.
5. Die koordinativen Fähigkeiten werden vor allem im Juniorenbereich erarbeitet, weil der Körper zu diesem Zeitpunkt lernfähiger ist. Im Profifußball sind sie immer noch Bestandteil des Trainings.
6. Für den Torwart ist die Kondition sehr wichtig, weshalb schon im Juniorenbereich daran gearbeitet wird. Im Profifußball ist ein zentraler Baustein des Trainings die Erhaltung der konditionellen Fähigkeiten.
7. Sowohl beim Junioren- als auch beim Profitorwart sind die taktischen Fähigkeiten von Bedeutung. Ein Profi muss die taktischen Anweisungen des Trainers umsetzen können, weswegen sie im Training immer wieder repetiert werden. Ein Junior erlernt, welche Taktiken es gibt und wie er sie umsetzen kann.
8. Im Profifußball wird vermehrt an den mentalen Voraussetzungen eines Torhüters gearbeitet, denn dies ist für den Erfolg des Torwarts und somit der Mannschaft von zentraler Bedeutung.
9. Egal ob Junioren- oder Profifußball, das Verhältnis zwischen Mannschafts- und Torwarttrainer ist vertraut. Es erfolgt eine regelmässige Absprache. Eine gute Kommunikation ist unerlässlich.
10. Die Integration des Torhüters in der Mannschaft ist substantiell, denn letztlich ist der Torhüter trotz Individualtraining und Spezialposition nur einer von „elf Freunden“.

7 Untersuchung

Mit meiner Untersuchung möchte ich nun herausfinden, ob die zehn Hypothesen, die ich aufgestellt habe, am konkreten Beispiel des BSC Young Boys zu treffen. Einleitend möchte ich erwähnen, dass die Young Boys im Juniorenbereich seit einigen Jahren eng mit den anderen grossen Berner Fussballvereinen, dem FC Thun und dem FC Biel, sowie der Organisation Team Bern West zusammenarbeiten. Folglich sind alle Ergebnisse über den Juniorenfussball, die sich aus meiner Untersuchung ergeben, nicht nur für die Young Boys, sondern auch für die oben genannten Vereine und Organisationen gültig. Ich werde in meiner Untersuchung der Einfachheit halber trotzdem nur von YB sprechen. Im Profifussball arbeiten die Vereine immer noch unabhängig voneinander, diese Ergebnisse sind somit nicht allgemein gültig.

Um herauszufinden, ob die zehn Hypothesen in Bezug auf die Torhüterausbildung bei den Young Boys richtig sind, habe ich einen Fragenkatalog erstellt, den ich sowohl dem Torwarttrainer der YB-Profis als auch dem Verantwortlichen Teilkonzept Torhüter der oben genannten Ausbildungsvereinigung zum Ausfüllen gegeben habe. Die beiden Fragenkataloge sind zu 99% identisch. Nach der Auswertung und dem Vergleich der Antworten kann ich feststellen, ob sich meine Thesen als richtig oder als falsch erweisen. Der Fragenkatalog ist unterteilt in die vier Kapitel Rekrutierung, Trainings, psychische Voraussetzungen und Kommunikation.

Beim Thema Rekrutierung wollte ich wissen, ob es einen Unterschied gibt bei der Aufnahme in einen Junioren- bzw. in das Profikader. In der Fachliteratur wird dieses Thema nicht gross behandelt, ich gehe aber davon aus, dass bei der Rekrutierung von Junioren mehr auf das Talent geachtet wird und bei den Profis nebst dem Talent, auch auf bereits vorhandene Fähigkeiten.

Der zentrale Teil meiner Arbeit ist die Untersuchung der Gemeinsamkeiten und der Unterschiede bei den Trainings. Dieses Kapitel ist ausschliesslich fussballspezifisch. Deshalb werden auch die meisten Fragen im Katalog zu diesem Abschnitt gestellt. Es gibt sowohl Fragen zu den Trainingsinhalten als auch zur Trainingsgestaltung. Die Thesen zwei bis sieben werden in diesem Teil des Fragenkatalogs behandelt.

These acht wird im Kapitel psychische Voraussetzungen behandelt. Dies ist ein sehr spannender Teil meiner Untersuchung, weil er nicht nur für Fussballtorhüter, sondern allgemein für jeden Sportler gilt. Denn für jeden Sportler sind die psychischen Voraussetzungen von zentraler Bedeutung für den Erfolg. Im Volksmund hört man oft, dass Spiele „im Kopf entschieden“ werden oder, dass es bei Sportler X „im Kopf nicht stimmt“. Es ist interessant herauszufinden, ob die Vereine dies auch so sehen und folglich mit ihren Sportlern aktiv daran arbeiten.

Im letzten Kapitel Kommunikation werden schliesslich noch die Thesen neun und zehn untersucht. Auch dieser Abschnitt ist grundsätzlich wieder allgemein gültig, denn nicht nur Fussballtorhüter brauchen einen guten Draht zu ihrem Trainer, um Erfolg zu haben. Schliesslich ist der Trainer der Ausbilder, der dem Sportler etwas beibringt. Und es ist schwierig, jemandem etwas beizubringen, wenn die Chemie nicht stimmt. Auch der gute Draht zur Mannschaft ist wichtig, denn im Mannschaftssport Fussball genügt ein guter Spieler nicht, um Erfolg zu haben. Dies ist in jeder anderen Mannschaftsportart auch so.

8 Auswertung der Daten

8.1 Rekrutierung

Frage 1

Es gibt strenge Selektionskriterien, die ein Junior erfüllen muss, damit er in ein Juniorenkader der Young Boys aufgenommen wird. Er sollte möglichst jung sein, damit YB lange mit ihm arbeiten kann, grundsätzlich ist der Eintritt vom 10. bis ca. 20. Altersjahr möglich. Natürlich muss die Motivation stimmen. Der Torhüter muss willig sein, einen grossen Trainingsaufwand zu leisten. Ausserdem muss er einen grossen Teil seines Wochenendes für den Verein „arbeiten“. Des weiteren muss der Torwart kritikfähig sein, d.h. er muss auch harsche Kritik einstecken können und v.a. daran wachsen können. Die mentale Stärke eines potentiellen YB-Nachwuchstorhüters ist ein wichtiges Selektionskriterium. Konkret misst der Ausbilder einen Torhüter daran, wie schnell er bei einer schwierigen Übung aufgibt. So kann er erkennen, wie fest der Torhüter gewillt ist, sich zu verbessern. Er schaut auch auf die Autorität eines Juniors. Wie ist sein Verhalten bei Duell-Übungen? Wer ergreift im Training die Initiative?

Die Selektionskriterien beinhalten aber nicht nur psychische Anforderungen, sondern auch technische und konditionelle. So werden zum Beispiel nur Torhüter gefördert, die aller Wahrscheinlichkeit nach eine Grösse von 1.85 m erreichen. Es habe keinen Sinn, Geld und Zeit in einen Torwart zu investieren, der die erforderliche Grösse nie erreichen werde. Als Anhaltspunkte zur Bestimmung der Grösse dienen Eltern und ältere Geschwister, manchmal wird auch eine Messung des Knochenalters am Handknochen vorgenommen. In einem Probetraining werden ausserdem die Kraft und die Schnelligkeit gemessen. Auch die Fusstechnik wird unter die Lupe genommen. Es wird vor allem mit Abkick-, Auskick- und Auswurfübungen gearbeitet. Ebenfalls kann die Verarbeitung von Rückpässen etwas über die technischen Fähigkeiten eines Torhüters aussagen.

Zum Schluss werden bei der Selektion die koordinativen Fähigkeiten unter die Lupe genommen. Ein wichtiges Indiz über die koordinativen Fähigkeiten eines Talents ist seine Fähigkeit, etwas neu zu erlernen. Dabei zeigt sich die Fähigkeit, bereits Erlerntes mit neu Erlerntem rasch zu verknüpfen. Stellt man dem Torhüter eine entsprechend schwierige Aufgabe, wird erkennbar, wie lange er braucht, um den gewollten Ablauf fehlerfrei zu reproduzieren.

Damit ein Torhüter in das Kader der ersten Mannschaft aufgenommen wird, muss er genau diese Kriterien erfüllen. Nun ist es aber nicht so, dass jeder Juniorentorwart, der diese Anforderungen erfüllt, automatisch Profifussballer bei YB wird. Dies hat verschiedene Gründe. Erstens ist die Nachfrage nach Torhüter nicht so gross, i.d.R. wird nur einer pro zwei bis drei Jahrgänge in den Profikader aufgenommen. Zweitens hat es pro „freie Stelle“ immer mindestens drei Kandidaten, welche die oben erläuterten Anforderungen erfüllen.

Meistens entscheidet dann das „gewisse Etwas“, welches besonders begabte Fussballer auszeichnet. Oder einer der Kandidaten ist im mentalen Bereich besonders stark. Auch das kann ein Vorteil sein gegenüber Torhütern, die zwar technisch und taktisch ausgezeichnet sind, mental oder sozial aber Defizite haben.

Ein Problem für so manchen Junior ist die Frage nach seiner Zukunft. Mit 14-15 Jahren kommt er in ein Alter, in dem er sich ernsthaft Gedanken über seine berufliche Zukunft machen muss. Gehe ich ins Gymnasium? Oder mache ich eine Lehre? YB hilft zwar talentierten Nachwuchssportlern bei der Suche nach einer optimalen Lösung (z.B. gibt es im Gymnasium Neufeld Leistungssportlerförderung. Hier gehe viele Junioren der Young Boys zur Schule.), aber trotzdem wird für viele der Fussball plötzlich zweitrangig. Bestärkt wird diese Entwicklung durch die Tatsache, dass die Junioren ins Alter kommen, wo Freundin und Ausgang aktuell werden. Sie wollen am Sonntagmorgen nicht mehr nach Genf zum Match gegen *Servette* reisen, weil sie am Vorabend erst um drei Uhr nach Hause gekommen sind. Es braucht in diesem Alter extrem viel Selbstdisziplin, um den Weg zum Profifussballer gezielt weiter zugehen.

8.2 Trainings

Frage 2

Die Frage, wie häufig der Torhüter individuell trainiert und wie häufig mit der Mannschaft, ist abhängig vom Alter. In der U12 (U12= unter 12) und der U13 trainiert der Torwart ein Mal individuell und die restlichen Trainings mit der Mannschaft. In der U14, U15 und der U16 wird mindestens zwei Mal mit dem Torwarttrainer trainiert und mindestens zwei Mal mit der Mannschaft. Ab der U15 werden die Torhüter regelmässig zu spezifischen Stürmertrainings aufgebeten. Dort werden sie auch gecoacht. Nachteil dieser Stürmertrainings ist, dass sie nicht auf den Torhüter zugeschnitten sind und dieser je nach Übung zu einem Statisten wird. In der U18, der U21 und der ersten Mannschaft ist der Torwarttrainer praktisch in jedem Training anwesend.

Frage 3

Sowohl bei den Junioren als auch bei den Profis gibt es eine Mischform zwischen Mannschafts- und Individualtraining. Meistens absolvieren die Torhüter mit dem Torwarttrainer ein spezielles Aufwärmen, welches vorwiegend aus Techniktraining besteht. Bei den Junioren kann dies auch ohne Torwarttrainer geschehen. Bei den Profis ist es so, dass der Torwarttrainer einige spezielle Übungen mit den Torhütern macht, bevor er sie ins normale Mannschaftstraining weitergibt. Bei den Junioren kann es vorkommen, dass der Mannschaftstrainer eine Übung vornimmt, die speziell auf die Torhüter zugeschnitten ist. Dies geschieht meistens auf Anraten des Torwarttrainers.

Frage 4

Sehr wichtig im Individualtraining ist die torwartspezifische Technik. Bei den Junioren ist klar definiert, welche technischen Fähigkeiten in welchem Alter gelernt werden. Als Beispiele: In der U12 lernt man u.a. den Flachpass oder den kurzen Abwurf, in der U13 u.a. bei weiten Abwürfen den Ball hinter den Kopf führen oder Flanken immer mit dem Schutzbein (d.h. im Gleichgewicht) zu attackieren. In der U14 stehen beispielsweise der Abschlag und der Auskick auf dem Programm. Aber der Torhüter lernt auch wie er nach einer Parade auf dem Boden aufschlagen soll, ohne sich zu verletzen oder den Ball zu verlieren. In der U15 wird dann z.B. noch Ball über die Latte lenken gelernt. Natürlich ist die komplette Liste der technischen Trainingsinhalte um einiges länger. Die Fusstechnik holt sich ein Juniorentorwart eher im Mannschaftstraining. Dort ist es wichtig, den Torhüter auch bei Spielformen (z.B. 5:2) so oft wie möglich einzubeziehen. Bei den Profis wird ebenfalls im technischen Bereich gearbeitet. Dies geschieht durch einfache Ballfangübungen.

Sowohl bei den Junioren als auch bei den Profis wird an den konditionellen Fähigkeiten gearbeitet. Beispielsweise muss die Sprungkraft immer wieder trainiert werden. Dies geschieht durch Flankenübungen. Konditionelle Fähigkeiten werden häufig spielerisch erlernt, d.h. man verbindet eine konditionelle Übung mit einer technischen.

Die koordinativen Fähigkeiten sind ein weiterer Bereich, der regelmässig trainiert werden muss. Wichtig sind in diesem Zusammenhang u.a. 1:1-Übungen oder Winkelübungen, um das räumliche Orientierungsvermögen zu trainieren. Bei den Junioren haben die koordinativen Fähigkeiten einen grossen Stellenwert im Individualtraining. Vor allem beim Aufwärmen werden Übungen zur Verbesserung der Koordination eingebaut. Häufig wird Fussball mit anderen Sportarten vermischt (Beispiel: Badminton spielen und gleichzeitig Fussball passen).

Frage 5

Bei den Junioren dauert ein Individualtraining 75, bei den Profis 60-90 Minuten. Die Dauer hängt von der Anzahl Torhüter ab, die gleichzeitig trainieren.

Frage 6

Der Torwarttrainer der Profis gestaltet die Trainings sehr abwechslungsreich. Es kommen immer wieder andere Trainingsformen zur Anwendung. Auch die Inhalte sind unterschiedlich. Mal stehen im Training die technischen, mal die koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund usw. Meistens werden die Trainingsinhalte mit dem Konditionstrainer abgesprochen. So ist garantiert, dass die Kondition der Torhüter hochgehalten wird. Bei den Junioren ist die Trainingsgestaltung von Trainer zu Trainer unterschiedlich. Es wird empfohlen, die Trainings abwechslungsreich zu gestalten, um einen Torhüter auch mental ständig zu fordern.

Frage 7

Es wird immer sowohl an den Stärken als auch an den Schwächen gearbeitet. An den Stärken eines Torwarts wird immer weitergearbeitet. Hat ein Torwart eine individuelle Schwäche (z.B. Fausttechnik), wird mit Korrekturübungen daran gearbeitet. Grundsätzlich ist das Training bei den Profis individueller.

Frage 8

Beim Training der Kondition gibt es deutliche Unterschiede zwischen den Junioren und den Profis. Bei den Junioren hat der Torwarttrainer nichts mit der Kondition seiner Schützlinge zu tun, er überlässt dies dem Konditionstrainer. Bei den Profis hingegen ist der Torwarttrainer verantwortlich für die Kondition der Torhüter. Er spricht sich jedoch mit dem Konditionstrainer ab [vgl. Frage 6]. Die Ausdauer, die Beweglichkeit und die Schnelligkeit sind die wichtigsten Säulen der konditionellen Leistungsfähigkeit eines Torhüters. Darauf aufbauend werden auch andere Faktoren wie zum Beispiel die Kraft trainiert.

Frage 9

Wie bereits erwähnt, gilt der Torhüter heute als elfter Feldspieler. Deshalb ist die taktische Schulung eines Torwarts von zentraler Bedeutung. Bei den Profis macht der Torhüter praktisch jede taktische Übung mit der Mannschaft mit, denn er muss das Spielsystem seiner Mannschaft vollständig kennen und verstehen. Die taktische Schulung beginnt bereits bei den Junioren. Es ist wichtig, dass man bereits als Junior ein taktisches Verständnis entwickelt, damit man beim Sprung in die erste Mannschaft nicht völlig überrumpelt wird. Wichtig für die Juniorentorhüter sei das Coaching im Spiel, so der Verantwortliche des Teilkonzepts für Torhüter von YB.

Frage 10

Bei den koordinativen Fähigkeiten gibt es gewisse Unterschiede zwischen dem Training der Junioren und jenem der Profis. Man ist sich einig, dass die koordinativen Fähigkeiten für einen Torwart unerlässlich sind und regelmässig trainiert werden sollten. Bei der Umsetzung gibt es im Juniorenbereich aber gewisse Probleme. Je nach Torwarttrainer werden die koordinativen Fähigkeiten mehr oder weniger trainiert. Es gibt keine Vorschrift für ein einheitliches Training. Im schlimmsten Fall, nämlich dann, wenn die koordinativen Fähigkeiten von klein auf bis zu den Profis nie trainiert werden, kann das extreme Folgen auf die sportliche Leistungsfähigkeit haben.

Bei den Profis wird, wie bereits erwähnt, viel Wert auf die Koordination gelegt. Das Training erfolgt aber mehrheitlich mit der Mannschaft bzw. mit dem Konditionstrainer.

Frage 11

Man ist sich bei YB einig, dass die technischen Fähigkeiten für den Torwart essentiell sind. Für eine gelungene Aktion ist die richtige Technik unerlässlich. Demnach hat sie im Training auch einen hohen Stellenwert. Technische Übungen müssen auch immer repetiert werden. Nur so prägt man sich die Abläufe

ein. Nicht nur die spezifische Torwarttechnik, sondern auch die allgemeine Fußballtechnik ist wichtig. Wenn der Torwart taktisch gesehen der elfte Feldspieler ist, muss er auch die Technik dazu besitzen. Das wird im Training immer geübt. Wichtig sind vor allem Passspiel, Ballannahme und auch Schusstechnik, um einen Rückpass in Bedrängnis sauber wegspielen zu können.

8.3 Psychische Voraussetzungen

Frage 12

Bei YB wissen die Verantwortlichen, dass das Mentaltraining für einen Torwart extrem bedeutsam ist. Er ist bei seinen Aktionen als einziger seiner Mannschaft auf sich alleine gestellt, und er muss mit der Gewissheit leben, dass ein Fehler von ihm in neun von zehn Fällen in einem Gegentor endet. Bei einem Feldspieler, der denselben Fehler begeht, endet die Aktion unter Umständen mit einem gegnerischen Einwurf und wird schnell vergessen. Das ist sich jeder Torwart bewusst. Auf der anderen Seite ist es genau dies, was die Torwartposition so reizvoll macht. Genau so schnell wie er der Depp der Woche sein kann, kann er auch der Held der Woche werden.

Bei den Profis wird dem hohen Stellenwert der Psyche Rechnung getragen indem im mentalen Bereich gearbeitet wird. Auch bei den Junioren würde man dies gerne tun, denn eine starke Psyche erlangt man bereits als Jugendlicher. Leider fehlt dazu oftmals das Geld.

Frage 13

Bei den Profis bekommen die Spieler die Möglichkeit mit einer externen Fachperson an ihrer Psyche zuarbeiten. Dies gilt nicht nur für die Torhüter, sondern für jeden Spieler. Bei den Junioren ist es nicht üblich einen externen Fachmann zur Stärkung der Psyche beizuziehen. Grund ist aller Wahrscheinlichkeit nach der hohe Kostenpunkt [vgl. Frage 12]. Jedoch versuchen die Trainer, die ebenfalls gut ausgebildet sind, ihren Schützlingen mental zu helfen.

8.4 Kommunikation

Frage 14

Zu der Frage, ob und inwiefern der Torhüter bei der Trainingsgestaltung mitbestimmen darf, gibt es einen Unterschied zwischen den Junioren und den Profis. Bei den Junioren gestalten grundsätzlich die Trainer das Training. Hat ein Spieler aber einen speziellen Wunsch, welche Übung im Training ausgeführt wird, sollten die Trainer darauf eingehen (vorausgesetzt, dass der Wunsch realistisch ist). Bei den Profis können die Torhüter wenig bis gar nicht in die Trainingsgestaltung eingreifen. Grund ist, dass sich die Trainingsinhalte für die Torhüter vor allem aus den Matchanalysen ergeben und da hat der Torwart wenig Einfluss.

Frage 15

Bei der ersten Mannschaft arbeiten der Torwarttrainer und der Mannschaftstrainer eng zusammen. Da das Torwarttraining meistens parallel zum Mannschaftstraining stattfindet, ist es für den Mannschaftstrainer auch kein Problem, ein Individualtraining zu besuchen. Die Entscheidung, welcher Torwart am Spieltag spielt, wird meistens zusammen gefällt.

Bei den Junioren ist das Verhältnis zwischen Torwart- und Mannschaftstrainer sehr von den jeweiligen Personen abhängig. Bei manchen ist die Zusammenarbeit genau so eng wie bei den Profis, bei anderen funktioniert die Kommunikation nicht immer nach Wunsch, was sich sicherlich negativ auf das Training der Torhüter auswirkt. Die Zielvorstellung ist aber eine enge Zusammenarbeit zwischen den Trainern.

Frage 16

Es ist unerlässlich, dass der Torwart in die Mannschaft integriert sein muss, damit das Team Erfolg haben kann. Er hat ja schliesslich sportlich und führungstechnisch eine wichtige Rolle. Der Torwart ist in ständigem Kontakt mit der Mannschaft (gemeinsames Training, aber auch aussersportliche Aktivitäten wie gemeinsames Abendessen, gemeinsame Ausflüge...).

Somit muss laut dem Torwarttrainer der Profis nicht mehr viel für eine erfolgreiche Integration getan werden. Der Verantwortliche des Teilkonzepts für Torhüter von YB hebt dennoch hervor, dass die Torhüter von der Mannschaft eine spezielle Wertschätzung und Unterstützung brauchen. Meistens verläuft die Integration jedoch problemlos.

9 Fazit

Aus den Antworten zu den 16 Fragen kann ich nun diverse Schlüsse ziehen und analysieren, ob sich meine Thesen als richtig oder als falsch erweisen. Auch beim Fazit unterteile ich wieder in die vier Kapitel Rekrutierung, Trainings, psychische Voraussetzungen und Kommunikation, Rekrutierung.

Hypothese 1

Grundsätzlich sind die Aufnahmekriterien für ein Junioren- und das Profikader identisch. Die Young Boys haben strenge Selektionskriterien, für die Aufnahme. Die psychischen Voraussetzungen wie Motivation, Kritikfähigkeit, mentale Stärke und Autorität spielen eine wichtige Rolle. Sie sind die Grundbausteine für einen erfolgreichen Torhüter. Es gibt in den Selektionskriterien auch technische Anforderungen, d.h. eine Basis an technischen Fähigkeiten muss vorhanden sein. Ich glaube, dass ein junger Torhüter mit guten psychischen Voraussetzungen gewisse Chancen hat, in einen Juniorenkader aufgenommen zu werden, auch wenn er technische Defizite hat. Bei den Profis kann ich mir dies kaum vorstellen, alleine schon wegen der Konkurrenz. Abschliessend kann man festhalten, dass ein Junior, der zu einer YB-Juniorenmannschaft will, zahlreiche Kriterien erfüllen muss. Will er zu den Profis, muss er nebst diesen Kriterien noch besser als alle anderen sein. Fazit: Hypothese ist teilweise richtig, denn auch für die Aufnahme in ein Juniorenkader gibt es strenge Kriterien.

9.1 Trainings

Hypothese 2

Diese These ist falsch! Zwar soll das Training bei Junioren abwechslungsreich gestaltet werden (wie in der Fachliteratur empfohlen), aber trotzdem ist die Trainingsgestaltung von Trainer zu Trainer unterschiedlich. Ausserdem gestaltet der Profitrainer sein Training ebenfalls abwechslungsreich, sogar unter Einbezug des Konditionstrainers. Bei den Profis variiert auch die Dauer des Trainings (60-90 Min), während diese bei den Junioren fix ist (75 Min). Immerhin dürfen die Junioren auch bei der Trainingsgestaltung mitbestimmen. Dies ist den Profis untersagt, weil die Trainings Ergebnisse aus Matchanalysen miteinbeziehen. Fazit: Hypothese ist falsch, kein Unterschied in Bezug auf die Trainingsgestaltung (höchstens auf die Mitbestimmung) zwischen Junioren und Profis.

Hypothese 3

Die technischen Fähigkeiten werden im Juniorenalter erlernt. YB folgt einem klaren Leitfadens, welcher vorgibt, welche technischen Fähigkeiten auf welcher Stufe erlernt werden sollen. Das Erlernen der technischen Fähigkeiten ist auch der wichtigste Inhalt im Individualtraining der Junioren. Im Mannschaftstraining wird ausserdem die allgemeine Fussballtechnik geschult. Mit dem Eintritt in das Profikader muss ein Torhüter sowohl die torwartspezifische als auch die allgemeine Technik beherrschen. Bei den Profis gehören technische Übungen

im Individualtraining zum Alltag. Diese sind jedoch darauf ausgelegt, bereits vorhandene Fähigkeiten zu festigen und zu perfektionieren. Das Erlernen solcher Fähigkeiten geschieht ohne Zweifel im Juniorenalter. **Fazit: Hypothese ist richtig, Technik wird im Juniorenalter erlernt.**

Hypothese 4

Die allgemeine Fussballtechnik ist heute für jeden Spieler, folglich auch für den Torhüter, essentiell. Der Torhüter wird in den meisten zeitgenössischen Spielsystemen als elfter Feldspieler gehandelt. Er greift somit auch bei offensiven Aktionen aktiv ins Spiel seiner Mannschaft ein. Er muss dazu alle nötigen Techniken wie Ballannahme, Passspiel, Schusstechnik und sogar Kopfballtechnik (z.B. für unkonventionelle Abwehraktionen bei langen, hohen Bällen des Gegners). Die Zeiten von Torhütern mit starken Torwartfähigkeiten, die lausig Fussball spielen, sind vorbei. Es gibt sie zwar noch vereinzelt, aber sie verschwinden mehr und mehr aus dem Profifussball. **Fazit: Hypothese ist richtig, jeder Spieler muss technisch alles beherrschen.**

Hypothese 5

Diese These erweist sich als falsch! Denn bei den Profis wird viel Wert auf das Training der Koordination gelegt, auch wenn dies meistens allgemein (nicht torwartspezifisch) und mit dem Konditionstrainer geschieht. Bei den Junioren hingegen hat das Training der Koordination, so scheint es, einen geringen Stellenwert. Man ist sich der Wichtigkeit der Koordination durchaus bewusst und will sie auch in das Training einbauen. Die Umsetzung liegt jedoch in den Händen der Trainer. Ich begeben mich zwar nun in den Bereich der Spekulationen, aber ich bin überzeugt, dass nicht jeder Trainer die koordinativen Fähigkeiten so gut trainiert wie es nötig wäre. In diesem Bereich sollte YB, ähnlich wie bei beim Leitfaden für das technische Training, einen einheitlichen Lehrplan machen. **Fazit: Hypothese ist falsch, Unterschied zwischen Junioren und Profis.**

Hypothese 6

Diese These ist korrekt. Bei den Profis spricht sich der Torwarttrainer mit dem Konditionstrainer ab, um sicher zu stellen, dass das Konditionstraining mit dem Torhüter richtig gestaltet ist. Trainiert werden die Ausdauer, die Beweglichkeit und die Schnelligkeit und auf diesen Fähigkeiten aufbauend, die Kraft, also exakt jene konditionellen Fähigkeiten, die in der Fachliteratur als wichtig erachtet werden. Bei den Junioren hat die Kondition ebenfalls einen wichtigen Stellenwert, jedoch wird sie nicht mit dem Torwarttrainer, sondern mit dem Konditionstrainer erarbeitet. Das hat den Vorteil, dass die Torhüter konditionell auf jeden Fall auf dem gleichen Niveau sind wie die Feldspieler. Der Nachteil dieser Trainingsform besteht darin, dass die Torhüter konditionell nicht gleich ausgebildet werden sollen wie die Feldspieler. Die Ausdauer ist für einen Feldspieler von grösserer Bedeutung als für den Torhüter, da ein Feldspieler sehr viel mehr rennt und meistens auch kürzere Pausen zwischen seinen Aktionen hat. Dafür hat die Beweglichkeit für den Torwart den grösseren Stellenwert. **Fazit: Hypothese ist richtig, kein Unterschied zwischen Junioren und Profis.**

Hypothese 7

Auch diese Hypothese lässt sich bestätigen. Die taktische Schulung ist für einen Torhüter unerlässlich und beginnt bereits bei den Junioren. Im Juniorenalter geschieht dies meistens durch Coaching direkt im Spiel. Trotzdem glaube ich, dass auch im Training daran gearbeitet wird, denn jedes mannschaftsinterne Trainingspiel ist eine taktische Übung. Bei den Profis ist der Torhüter bei jeder taktischen Übung anwesend. Wie bereits beschrieben nimmt der Torhüter nach einem Individualtraining noch am Mannschaftstraining teil. Dort werden taktische Übungen vollzogen. Die technischen Übungen für die Feldspieler werden dann gemacht, wenn der Torwart sich im Individualtraining befindet. **Fazit: Hypothese ist richtig, kein Unterschied zwischen Junioren und Profis.**

9.2 Psychische Voraussetzungen

Hypothese 8

Die Young Boys sind sich durchaus bewusst, wie wichtig eine gesunde Psyche für den Erfolg im Leistungssport ist. Bei den Profis wird die Psyche regelmässig gestärkt und ein externer Fachmann unterstützt die Spieler, falls sie dies wünschen. Auch die Juniorentrainer wissen, wie wichtig die mentale Stärke eines Spielers für die gesamte Mannschaft ist. Die Trainer versuchen auch immer ihre Schützlinge mental zu unterstützen. Leider fehlt das Geld, um bei den Junioren professionell an der Psyche zu arbeiten. Ein externer Fachmann verursacht Kosten im vier- bis fünfstelligen Bereich. Zusammenfassend kann man sagen, dass die These wahr ist, denn im Profibereich wird mehr an der Psyche gearbeitet als bei den Junioren. Aber es bleibt hervorzuheben, dass der Wichtigkeit der Psyche auch bei den Junioren bereits Rechnung getragen wird. **Fazit: Hypothese ist richtig, Unterschied zwischen Junioren und Profis.**

9.3 Kommunikation

Hypothese 9

Diese These ist nur teilweise richtig. Bei den Profis ist das Verhältnis zwischen Mannschafts- und Torwarttrainer extrem eng. Es erfolgen regelmässig Absprachen und Rückmeldungen. Der Torwarttrainer trägt auch eine gewisse Verantwortung und Entscheidungsgewalt, denn die Entscheidung, wer am Wochenende spielt, oder wer allgemein die Nummer eins im Kasten ist, wird zusammen gefällt. Im Idealfall entscheidet der Mannschaftstrainer, hört jedoch auf die Empfehlungen seines Torwarttrainers und verbindet sie mit seinen persönlichen Eindrücken.

Bei den Junioren ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Mannschafts- und Torwarttrainer zwar Wunschdenken, die Umsetzung gelingt aber nur teilweise. Es gibt Mannschafts- und Torwarttrainer, die genau so eng zusammen arbeiten wie die Trainer der Profis. Es gibt aber andere Beispiele, wo die Zusammenarbeit gar nicht klappt. Die Gründe, wieso eine solche Zusammenarbeit miss-

lingt, sind vielfältig. Einerseits kann der Mannschaftstrainer despotisch veranlagt sein, und er will partout alles selber entscheiden. Andererseits kann die Zusammenarbeit auch am Desinteresse des Torwarttrainers scheitern, denn schliesslich ist sein Job eine Trainingsstunde abzuhalten und nicht die Aufstellung zu machen. Leidtragende sind in jedem Fall die Spieler. Fazit: Hypothese ist teilweise richtig, in der Praxis existieren Unterschiede zwischen Junioren und Profis.

Hypothese 10

Es ist hervorzuheben, dass die Integration der Torhüter in die Mannschaft bei YB meistens problemlos verläuft. Denn die Torhüter trainieren trotz dem Individualtraining häufig mit der Mannschaft und, was noch wichtiger ist, die Torhüter sind in das Sozialleben der Mannschaft integriert. Deshalb muss nicht aktiv zur Integration beigetragen werden. Fazit: Hypothese ist richtig, keine Unterschiede zwischen Junioren und Profis.

10 **Schlusswort**

Von den zehn aufgestellten Hypothesen erweisen sich sechs als richtig, zwei als teilweise richtig und zwei als falsch. Daraus ziehe ich den Schluss, dass das Torwarttraining der Young Boys grösstenteils so durchgeführt wird wie es in der Theorie beschrieben wird. Alles in allem wird in diesem Verein sehr professionell an der Ausbildung von jungen Torhütern gearbeitet, und auch das Training der Profis ist sehr gut gemacht. Eine der beiden Hypothesen, die falsch sind, lässt sich sogar positiv für YB auslegen. Die Rede ist von These 2. Es ist durchaus im Sinn eines Profitorhüters, wenn sein Trainer das Training abwechslungsreich gestaltet. Zu hoffen bleibt nur, dass auch viele oder im Idealfall natürlich alle Torwarttrainer der Junioren das Training abwechslungsreich gestalten.

Verbesserungswürdig bleibt das Koordinationstraining der Junioren [siehe These 5]. Die koordinativen Fähigkeiten sind für die positive Entwicklung eines angehenden Torhüterprofis von grösster Wichtigkeit. Es wäre für die Verantwortlichen nicht allzu schwer, ein Konzept zu erarbeiten, welches die koordinative Ausbildung der Spieler regelt. Ebenfalls nicht optimal ist die Zusammenarbeit zwischen Mannschafts- und Torwarttrainer im Juniorenbereich. Eine aktive Kommunikation unter den jeweiligen Trainern führt schliesslich auch zu kompetenten Entscheidungen, welche sich auf die sportliche und persönliche Entwicklung eines Jungtorwarts auswirken.

Abschliessend bleibt festzuhalten, dass diese Arbeit einige Unterschiede im Training der Junioren und der Profis aufgedeckt hat. Eigene davon stehen im Einklang mit der Theorie, andere eher nicht und sollten deshalb behoben werden. Sucht man jetzt aber in diesem Vergleich nicht die kleinen, sondern die grossen Unterschiede, so wird man auch da fündig. **Meiner Meinung nach ist im Profifussball die Organisation schlicht besser.** Im Profifussball hat jeder Trainer eine klar definierte Aufgabe, und es wird untereinander kommuniziert (Beispiel: Konditionstraining des Torhüter mit Torwarttrainer erfolgt nach Absprache mit Konditionstrainer). Bei den Junioren stimmt zwar häufig das Wunschdenken. Wichtige Dinge wie die Koordination werden aber häufig sehr unterschiedlich trainiert.

Auch die Trainingsgestaltung, die im Juniorenfussball eigentlich eine wichtigere Rolle einnimmt als im Profifussball, ist Sache des Torwarttrainers und wird vermutlich auch nicht überprüft, geschweige denn verbessert. Man muss allerdings hervorheben, dass im Profifussball auch ganz andere finanzielle Bedingungen herrschen. Das Beispiel mit der Psyche bringt dies hervor. Auch die Verantwortlichen der Junioren haben durchaus erkannt, dass das mentale Training eines Spielers bedeutsam ist, aber einen Fachmann können sich nur die Profis leisten.

11 Anhang

Fragenkatalog Profifussball

Mit diesem Fragekatalog möchte ich herausfinden, inwiefern das Torwarttraining der Junioren und der Profifussballer des BSC Young Boys gleich ist und wo es sich unterscheidet. In dieser Untersuchung beschränke ich mich bei den Junioren auf die Alterskategorien U13-U15, was in der Theorie als Jugendfussball bezeichnet wird. Im Torwarttraining gibt es verschiedene Aspekte. Ich beziehe mich hier einerseits auf psychische Voraussetzungen. Andererseits auf konditionelle, koordinative, technische sowie taktische Fähigkeiten.

Rekrutierung

1. Welche Kriterien sind für YB entscheidend über die Aufnahme eines Torhüters in den Profikader? Welche psychischen und physischen Voraussetzungen muss er mitbringen?

Trainings

2. Wie viele Male pro Woche trainieren die Torhüter? Wie häufig davon mit der Mannschaft? Wie häufig mit dem Torwarttrainer (Individualtraining)?
3. Gibt es eine Mischform zwischen Mannschafts- und Individualtraining (z.B. spezielle Torwartübungen während Mannschaftstraining)? Wenn ja, welche Aspekte werden speziell bei Torwartübungen trainiert?
4. Welches sind die wichtigsten Inhalte im Individualtraining?
5. Wie lange dauert ein Individualtraining im Durchschnitt?
6. Wie abwechslungsreich sind die Individualtrainings gestaltet? Gibt es immer das gleiche Muster?
7. Wird im Training eher daran gearbeitet die Stärken eines Torwarts zu trainieren oder liegt der Schwerpunkt eher auf den individuellen Schwächen?
8. Welche konditionellen Faktoren werden beim Torhüter am meisten trainiert? (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit...)Wie wird der Torwart bezogen auf die Kondition trainiert (ev. mit Mannschaft)?
9. Wie stark wird der Torhüter taktisch ausgebildet? Welche taktischen Übungen werden durchgeführt?
10. Welche koordinativen Fähigkeiten werden mit dem Torwart trainiert? Welche Übungen werden durchgeführt?
11. Welchen Stellenwert haben die technischen Fähigkeiten eines Torwarts verglichen mit einem Feldspieler?

Psychische Voraussetzungen

12. Wie wichtig ist das Mentaltraining für den Torwart?
13. Wird bei Bedarf ein externer Fachmann beigezogen (z.B. Mentaltrainer)?

Kommunikation

14. Darf ein Torhüter/ Dürfen die Torhüter über die Trainingsinhalte und/oder die Trainingsgestaltung mitentscheiden? Wenn ja, inwiefern?

15. Wie arbeitet der Torwarttrainer mit dem Mannschaftstrainer zusammen? Gibt es Feedbacks? Besucht der Mannschaftstrainer Individualtrainings? Wie entscheidet der Mannschaftstrainer welchen Torhüter er einsetzt?
16. Wie ist die Integration des Torwarts zur Mannschaft? Wie wird daran gearbeitet?

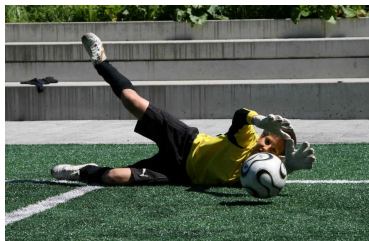
Fragenkatalog Juniorenfußball

Rekrutierung

1. Welche Kriterien sind für YB entscheidend über die Aufnahme eines Torhüters in den Juniorenkader? Welche psychischen und physischen Voraussetzungen muss er mitbringen?

Ansonsten ist der Fragenkatalog Juniorenfußball identisch mit dem Fragekatalog Profifußball.

Bilder



12 Quellenverzeichnis

Literatur

- Bischops, Klaus/ Gerards, Heinz-Willi/ Wallraff, Jürgen (2009): *Fussballtorwart. Das neue Training*, Aachen (Meyer & Meyer Verlag)
- Muders, Patric (2007): *Richtig Torwarttraining*, München (BLV Buchverlag GmbH &Co. KG)
- Muders, Patric (2009): *Richtig Torwarttraining*, München (BLV Buchverlag GmbH &Co. KG)
- Thissen, Gerd (2007): *Torwartschule für Kinder und Jugendfussballer*, Heinsberg (Carolus-Sportverlag)

Internet

Wikipedia: *Kognition*, Online-Verbindung:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Kognition> (21.6.10)

Wikipedia: *Motivation*, Online-Verbindung:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Kognition> (21.6.10)

Universität Duisburg: *Emotion*, Online-Verbindung:
<http://heineken3.uni-duisburg.de/typo3/index.php?id=95> (21.6.10)

Wikipedia: *Koordinative Fähigkeiten*, Online-Verbindung:
http://de.wikipedia.org/wiki/Koordinative_Fähigkeiten (28.6.10)

Wikipedia: *Orientierungsfähigkeit*, Online-Verbindung:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Orientierungsfähigkeit> (28.6.10)

Bildquellen

Titelbild Logo: http://de.wikipedia.org/wiki/Datei:BSC_Young_Boys_Logo.svg

Titelbild Junior: Jürg Schaad, www.goalies.ch

Titelbild Profi: http://www.nzz.ch/nachrichten/sport/fussball/fussball_cl-qualifikation_-_yb-topleistung_schlecht_belohnt_1.7248561.html

Bilder Dank an: Jürg Schaad, www.goalies.ch

Abbildung 1: http://p3.focus.de/img/gen/W/z/HBWzkN1z_Pxgen_r_467xA.jpg

Abbildung 2 : <http://www.supercoach.de/abwurf.jpg>