

## **Ausbildung: Die 15 wichtigsten Regeln**

### **Merkblatt Technik**

#### 15 goldene Technik-Regeln

(N1=Niveau 1 / N2=Niveau 2)

Die Übungen sollen nicht zu schnell ausgeführt werden. Eine richtige Technik ist wichtiger als der körperliche «Drill»! Immer und immer wieder korrigieren und verbessern (Mittelmass finden zwischen Rhythmus beibehalten und Korrekturen).

#### 1. Körper hinter den Ball bringen (N1)

Dies bedeutet viel Fussarbeit (kleine Schritte). Hechten nur dann, wenn der Ball nicht mit Seitwärtsschritten erreicht werden kann; keine Kreuzschritte.

#### 2. Hände seitwärts vor dem Körper – Handflächen nach vorne (N1)

Leicht in den Knien – aber nicht zu tiefe Position. Vor jeder 1:1-Situation oder vor jedem Schuss soll der Torhüter diese Position einnehmen.

#### 3. Den Ball mit den Händen abholen – Daumenbarriere (N1)

Die Arme nach vorne strecken, um den Ball zu fangen (und abzufedern). Richtige Daumen- resp. Fingerposition. Ball liegt auf der ganzen Handfläche auf (nicht nur auf Fingerspitzen resp. Handballen).

#### 4. Das Körpergewicht nach vorne (auf die Zehen) verlagern (N1)

Körper befindet sich in leichter Vorlage. Ruhig stehen, kein Tribbeln von einem Bein aufs andere! Kein Hochspringen vor dem Schuss.

#### 5. Bei hohen Bällen den Ball vor dem Kopf fangen (N1)

Ball nicht hinter den Kopf führen, nicht aus den Augen verlieren.

#### 6. Beim Hechten den Ball mit dem Körper attackieren (N1)

Diagonal nach vorne hechten. Hände holen den Ball ab. Körper nicht auf den Rücken oder (zu extrem) auf den Bauch drehen.

#### 7. Beim Hechten nach hohen Bällen (ab Hüfthöhe) mit dem ballnäheren Fuss abspringen (N1)

Beim Hechten auf die rechte Seite (vom Torhüter aus gesehen) mit dem rechten Fuss abstossen und umgekehrt. Dies verhindert, dass das falsche Bein nach vorne geführt wird (Handballtorhüter) und der Körper damit in Rücklage gerät.

#### 8. Beim Hechten nach tiefen, körpernahen Bällen mit dem ballentfernten Bein abstossen (N1)

Dies ermöglicht ein rasches Abtauchen nach dem nahe am Standbein platzierten Ball.

#### 9. Bei Flanken den Ball nicht sofort zum Körper hinunter führen (N2)

Den Ball oben lassen, um sofort reagieren zu können: Sprint an 16 m-Linie, Angriffsauslösung mit der Hand. Wenn keine Möglichkeit zum Abspiele besteht, den Ball jedoch an den Körper führen, um ihn zu sichern.

#### 10. Flanken immer mit Geschwindigkeit attackieren (N2)

Dies bedeutet, nicht mit beiden Füßen abspringen, sondern immer (wie ein Hochspringer) ein Bein als Schwung- und Sicherungsbein benutzen. Bei Flanken von links (vom Torhüter aus gesehen) wird das rechte Knie angezogen und umgekehrt!

#### 11. 3-Punkt-Auflage (N2)

Bälle beim Hechten nicht auf dem Boden aufschlagen lassen, sondern «sanft» auflegen und obere Hand auf die Oberseite des Balles drücken. Die obere Schulter ist dabei weiter vorne platziert als die untere!

#### 12. Einpacken (N2)

Bei Bällen, die tief und nahe an die Beine kommen, das Bein diagonal gegen den Ball führen und den Ball mit tief gerichtetem (überhängendem) Oberkörper «einschaufeln» und den Körper nach vorne fallen lassen (auf Unterarmen landen).

#### 13. Übergreifen (N2)

Wenn sich der Körper beim Hechten ganz in der Luft befindet (eher waagrechte Lage), muss bei hohen Bällen übergriffen werden.

#### 14. Ball über die Latte lenken (N2)

Der Ball soll mit der von der Latte weiter entfernten Hand über die Latte gelenkt werden, weil der Torhüter mit dieser mehr Bewegungsfreiheit genießt. Flanken von rechts – vom Torhüter aus gesehen – also mit der linken Hand und umgekehrt.

#### 15. Flanken verlängern oder boxen (N2)

Bei sehr weit gezogenen Flanken, die nicht gefangen werden können, wird der Ball mit der entsprechenden Hand (und einer gleichzeitigen Rotation des Körpers) hoch weitergeleitet (bei Flanken von rechts mit der rechten Hand und umgekehrt). Analog dem richtigen Schwung- resp. Schutzbein soll bei Flanken von links mit der linken Faust geboxt werden und umgekehrt.