

RAUMVERTEIDIGUNG – DAS SICHERE UFER VERLASSEN

Visuelles Training – schon in jungen Jahren trainieren wie die Großen

AUTOREN
Christian Lasch, Stefanie Hennigfeld, Verena Willinek

ALTERSSTUFE
D ■



Die Raumverteidigung des Torwarts ist im Kinderfußball ein oft vernachlässigtes Thema. Dabei bietet es enorme Potenziale, um später für Situationen dieser Art bestens gewappnet zu sein – wie hier in unserer Bildmontage.

Es ist eines der wohl schwierigsten Themen in der Ausbildung eines jungen Torhüters: Das Trainieren der Raumverteidigung! Hier ist kein konkretes Ziel wie eben das Tor zu verteidigen, sondern ein Raum, der für Kinder in der Wahrnehmung sehr groß und meistens noch zusätzlich von Mit- und Gegenspielern gefüllt ist. Hinzu kommt die Herausforderung, die Flugbahn des Balls richtig einzuschätzen sowie den Mut zu entwickeln, sich vom eigenen Tor – sprich vom sicheren Ufer – zu entfernen, – wie beispielsweise bei einer hohen Flanke.

EINE REISE DURCH RAUM UND ZEIT DES STRAFRAUMS

Um im Bild zu bleiben: Wie steht es um die Fähigkeit unserer jungen Torhüter, sich bereits in jungen Jahren vom Ufer weg zu trauen, um (Schwimm-)Erfahrungen sammeln zu können – zunächst im flachen Wasser und dann immer häufiger in tieferen Gewässern? Das Bild eines großen Schwimmbeckens trifft es gut: Um Schwimmen zu lernen, muss ich schwimmen, d. h., um den Raum richtig verteidigen zu können, muss ich ihn kennen, die Tiefen, die sicheren Bereiche, die Stromschnellen und die rettenden Ufer. Ich muss ihn erfahren, in all seinen Dimensionen. Nur dann werde ich in späteren Jahren unter einem erhöhten Gegner- und Raumdruck in der Lage sein, richtige Entscheidungen im Raum zu treffen – ich profitiere dann von einem bereits in jungen Jahren angelegten Erfahrungswissen. Nicht nur aus dem Training, sondern auch aus dem Spiel.

Das Thema Raumverteidigung muss eigentlich ganz oben auf der Agenda stehen, aber aufgrund vieler Unsicherheiten (nicht nur bei Torhütern, sondern im Besonderen auch bei deren Trainern) wird es oft in höhere Altersbereiche verschoben. Neue Erkenntnisse belegen, dass ein Beginn bereits im frühen Kindesalter äußerst effektiv sein kann. Die Basis für eine erfolgreiche Raumverteidigung ist das „Sehen“, welches gelernt werden muss und kann. Visuelles Training ist hierbei nicht etwa nur ein neuzeitlicher Ansatz für Fortgeschrittene und Profis, sondern entfaltet gerade im Kinder- und Jugendbereich seinen Nutzen, da alle weiteren Lernschritte von der Wahrnehmungsfähigkeit abhängen. Es ist neben den Torwarttechniken und einem dynamischen Stellungsspiel das wichtigste Handwerkszeug bei der Reise durch den Raum und die Zeit im Strafraum.

DAS „SEHEN“ ALS BASISFÄHIGKEIT

„Der Torwart hat den Ball erst zu spät gesehen.“ – „Was macht er denn da, er muss das doch sehen...?!“ Nicht selten hören wir im TV nach einem Gegentor derartige Kommentare. Wir werden im Folgenden analysieren und aufzeigen, was der Torwart wirklich sieht oder eben auch nicht sieht. Darüber hinaus zeigen wir praktische Übungen, die die visuelle Wahrnehmung verbessern und die Verarbeitungszeit im Gehirn deutlich verringern werden. Eines wird bei der genaueren Betrachtung klar: Der primäre Kanal, über den der Torwart Informationen aufnehmen kann, ist das Sehen. Der Feldspieler hat den Vorteil, dass er viele Informationen auch durch taktile und akustische Reizaufnahme generieren kann.

Die große Herausforderung für den Torwart besteht nun darin, die Information des Gesehenen blitzschnell und fehlerfrei an sein Gehirn zu übertragen, dann die situativ richtige Handlungsalternative zu wählen und diese dann korrekt und unbeirrt auszuführen.

Was ist Sehen ...?

Fragen wir Sportler, wie sie ihr Sehen einschätzen, dann sagen die

meisten stolz und im Brustton der Überzeugung: „Ich sehe alles super!“ Vielleicht hat der eine oder andere schon mal bei einem Augenarzt bzw. Augenoptiker einen Sehtest absolviert, viele junge Spieler ohne Auffälligkeiten zum Beispiel in der Schule wahrscheinlich aber eher nicht. Sehen im Sport ist aber so außerordentlich viel mehr als nur das reine Scharf-sehen-Können!

...Mehr als nur eine gute Sehschärfe!

Erfolgreiches Sehen basiert auf Informationsverarbeitungsprozessen, die mehr als nur gute Sehschärfe fordern. Von Kindheit an lernt der Mensch, sein Sehen zu steuern und die visuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern. Aufgrund unterschiedlichster Einflüsse haben viele das Sehen nicht richtig gelernt oder wieder verlernt, oder es ist nicht auf dem Niveau, wie sie es für ihren Alltag, in diesem Fall für ihren Sport, brauchen.

VORAUSSETZUNGEN

- > Er muss in allen möglichen Distanzen scharf sehen.
- > Er muss den Ball fixieren, während dieser in Bewegung ist und während er sich selbst ebenfalls bewegt.
- > Er muss gleichzeitig das Stellungsspiel seiner eigenen Mannschaft und das der Gegner erkennen.
- > Er muss angemessene Blicksprünge machen.
- > Er muss mit beiden Augen das gleiche Ziel fixieren, um eine gute Raumwahrnehmung und damit Geschwindigkeitseinschätzung zu gewährleisten.
- > Er muss in der Lage sein, blitzschnell auftauchende Bilder exakt und zuverlässig im Gehirn zu verarbeiten.
- > Seine visuelle Reaktionszeit muss auf einem sehr hohen Niveau sein.
- > Darüber hinaus braucht er eine gute Zusammenarbeit von Augenfunktionen und Balance, da er sich häufig in den verschiedensten Körperpositionen befindet.
- > Ein Sportler ist grundsätzlich immer in Bewegung.

Sehfähigkeit und sportliche Leistung

Es gibt zahlreiche Sportler, denen man herausragende visuelle Fähigkeiten nachsagt. „Der hat Augen am Hinterkopf“, „Der weiß immer, wo der Ball ist“, „Der hat ein gutes Bauchgefühl“, „Der macht intuitiv alles richtig“. Zahlreiche Studien belegen, dass die besseren Sportler auch die besseren visuellen Fähigkeiten haben.

Ein ambitionierter Torwart sollte sein visuelles System trainieren, denn fast alle seiner Entscheidungen basieren auf Informationen von den Augen. Sehfunktionen müssen insbesondere auch unter Stress und Ablenkung konstant sein.

Dass die Position des Torwarts die mit Sicherheit komplexeste Position des Fußballspiels ist, zeigt auch der Fakt, dass Torhüter in der Regel gezwungen sind, zu reagieren. Sie können nur in den seltensten Fällen agieren, da der Ausgangspunkt immer der Angreifer mit einem Dribbling, Passspiel, Torschuss oder Kopfball darstellt. Die Kette der Wahrnehmung (Sehen, Verarbeiten, Handeln) wird aber auch deutlich durch andere Faktoren negativ beeinflusst. Unser vegetatives Nervensystem reagiert auf Stress. Was jemand als Stress empfindet, ist sehr unterschiedlich: lautstarkes Publikum, Nervosität beim Elfmeter, Versagensängste. Aber auch visueller Stress kann dem Torwart zu schaffen machen. Er soll den Ball fixieren, gleichzeitig seine Mitspieler und Gegner wahrnehmen, Entfernungen und Geschwindigkeit einschätzen und ein perfektes Timing haben. Das führt auch im visuellen System zu Überforderung und Stress.

Fixierung und ihre Tücken

„Schau auf den Ball!“ hört man Trainer immer wieder sagen. Was bedeutet das? Um scharf sehen zu können, müssen sich beide Augenachsen auf ihn richten. Dafür muss der Ball im Ruhezustand sein und der Sportler muss ruhig stehen. Diese Art von Sehen kennt fast jeder, weil man diesen Test bei einem klassischen Sehtest absolviert.

Im Sport kommt hinzu, dass es mehr Situationen gibt, bei denen man in Bewegung ist. Entweder der Sportler oder das Fixierungsobjekt (Ball, Gegner, Mitspieler). Hinzu kommen unsere Sakkaden – kleine Blicksprünge, die zum Beispiel die Aufgabe haben, sich bewegende Objekte besser „einfangen“ zu können und dann die Bewegung zu verfolgen. Aber auch ein ruhiges Ziel wird „abgescannt“, um möglichst viel Informationen zu generieren. Ein Reiz aus der Peripherie wird vom Gehirn bevorzugt. Jeder Torwart kennt die Situation, dass er auf den Ball schaut und aus den Augenwinkeln etwas erkennt, was er als „wichtigen Reiz“ wahrnimmt. Der Blicksprung geht automatisch auf den neuen Reiz – oft mit einer Augenfolgebewegung und einer Kopfbewegung.

Der hohe Ball

Was nun, wenn ein hoher Ball von außen oder vom Zentrum in den Strafraum gespielt wird? Die Schwierigkeit liegt darin, dass der Torwart die Distanz und die Geschwindigkeit des Balles fixieren muss, um darauf angemessen reagieren zu können. Entfernungseinschätzung, Geschwindigkeitseinschätzung, genaues Lokalisieren des auf ihn zukommenden Balles und das daraus resultierende Timing sind eine Aufgabe der Beidäugigkeit. Das rechte und das linke Auge senden Bilder an das Gehirn, die dort zu einem eindeutigen Bild verschmelzen müssen. Dafür muss der Sportler mit beiden Augen auf das Objekt gucken können.

Entwicklung von Tiefenwahrnehmung

Tiefenwahrnehmung entsteht auf zwei Arten: Entweder über perspektivische Informationen oder über präzise 3-D-Wahrnehmung durch exzellente Teamarbeit beider Augen. Die Entwicklung der Fähigkeit, diese beiden Systeme zu verknüpfen, beginnt im Kleinkindalter und ist mit ca. zwölf Jahren abgeschlossen. Daher macht

es Sinn, auch schon deutlich vor Abschluss dieser Entwicklung, zum Beispiel bereits mit Schulbeginn in der F-Jugend mit unterstützenden visuellen Übungen und den daraus resultierenden Handlungen zu beginnen, sodass mit dem zwölften Lebensjahr die Entwicklung nicht nur abgeschlossen, sondern dann auch bereits auf einem sehr hohen Niveau ist. Ein schöner Nebeneffekt: Auch für eine gute Leistungserbringung in der Schule ist ein exzellentes visuelles System deutlich von Vorteil.

Was das Erlernen unterstützen kann

Schielproblematiken, unterschiedliche Fehlsichtigkeit in den beiden Augen, exzessive Naharbeit, verkrampfte Augen, anatomisch nicht korrekte Augenachsenstellungen, vermehrter Aufenthalt in geschlossenen Räumen. Insbesondere das Kind, das Stunden am Smartphone oder am Computer verbringt, „verlernt“ die Beidäugigkeit in der Ferne. Des Öfteren wird gerade ein hoher Ball nicht oder nicht richtig gefangen und man fragt sich: „Wieso?“. Häufig wird das dann einfach so stehen gelassen mit der Begründung: „Den hat er einfach nicht richtig eingeschätzt“ oder „Er ist einfach zu jung, um die Situation schon richtig einschätzen zu können.“

Aber die Frage nach dieser Erkenntnis sollte doch eigentlich so lauten: „Wieso hat er den Ball nicht richtig eingeschätzt?“

Möglichkeit 1: „Er weiss nicht, dass er eigentlich woanders hinschaut!“

Möglichkeit 2: „Die Augen sind kein Team!“

Ob eine dieser beiden Möglichkeiten zutrifft, könnt ihr mit drei einfachen Tests (siehe rechts) feststellen und je nach Ergebnis im Anschluss auch als Übung in euer Training integrieren.

Zur Raumverteidigung gehört unter anderem das Abfangen von hohen Flanken. Kinder können die Technik bereits spielerisch in ganz jungen Jahren erlernen und sukzessive verbessern.

AKTUELLE PROBLEME IN DER PRAXIS

- > Raumverteidigung wird kaum trainiert.
- > Training in der Raumverteidigung wird zu spät und falsch begonnen.
- > Raumverteidigung wird in spielfremden Übungen und Räumen trainiert.
- > Torwarte bekommen nicht ausreichend Zeit, sich auszuprobieren und den Raum zu erfahren (Fehlertoleranz, insbesondere im Spiel).
 - >> Konkret im Torwart-Verhalten:
 - >> Er traut sich nicht, sich von der Linie zu lösen (Linien-Torwart).
 - >> Er hat negative Erfahrungen in vermeidendes Verhalten konditioniert.
 - >> Er kann die Flugbahn des Balles nicht richtig einschätzen.
 - >> Er startet zu früh in die Bewegung und unterläuft den Ball.
 - >> Er hat nur ein Absprungbein.



Foto: Klaus Schwarzen

ÜBUNG 1: TEST ZUR AUGENDOMINANZ



Fotos: Autoren

- > Stelle dich im Abstand von ca. 3 Metern vor deinen Torwart.
- > Bitte ihn, beide Augen geöffnet zu halten, seine Arme auszustrecken und die Hände so übereinander zu legen, dass zwischen den beiden Daumen ein kleines Loch entsteht.
- > Bitte ihn, durch das Loch auf deine Nasenspitze zu schauen.
- > Du wirst sehen, dass er entweder durch das linke oder das rechte Auge schaut.
- > Nun kannst du ihn noch bitten, abwechselnd das rechte und linke Auge zu schließen und wahrzunehmen, mit welchem Auge er deine Nase sieht und mit welchem nicht.

Ergebnis: Das Auge, das du siehst, ist sein dominantes Auge.

ÜBUNG 2: TEST ZUR FIXIERUNG



- > Stelle dich deinem Torwart, der hüftbreit steht, etwa auf Armlänge gegenüber.
- > Halte den Stift auf seine Augenhöhe und bitte ihn, die Spitze die ganze Zeit zu fixieren und den Kopf dabei nicht zu bewegen
- > Schritt 1: Bewege den Stift in Form einer liegenden Acht – beachte dabei, dass der Stift auch über Kopfhöhe des Torwarts geführt wird. Dauer ca. 6 Sekunden, also 3 auf jeder Seite der liegenden Acht.

Dauer ca. 6 Sekunden, also 3 auf jeder Seite der liegenden Acht.

- > Achte darauf, dass beide Augen den Stift konstant und geschmeidig in alle Richtungen fixieren können, ohne dass der Kopf sich bewegt.
- > Schritt 2: Halte nach 3 Runden liegender Acht mit der freien Hand zusätzlich 1 bis 5 Finger hoch und bitte den Torwart, jeweils die Anzahl der Finger zu benennen. Verändere dabei auch mal plötzlich oder ruckartig die Position der Hand, die die Finger anzeigt.
- > Achte darauf, dass die Augen den Stift weiterhin fixieren oder ob der Bewegungsreiz in der Peripherie zu groß ist und der Torwart entweder mit den Augen dorthin schaut oder sich sogar mit dem Kopf in die Richtung bewegt.

Ergebnis: Gut, wenn die Augen die ganze Zeit dem Stift geschmeidig folgen, die richtige Anzahl der hoch gehaltenen Finger genannt wird und der Kopf sich nicht bewegt. Falls nicht, liegt dort möglicherweise die Ursache für unsicheres Fangen von hohen Bällen.

ÜBUNG 3: TEST ZUR BEIDÄUGIGKEIT



- > Du benötigst eine Bockschnur (ca. 2 Meter lange Schnur/ Wäscheleine). Binde in die Mitte der Schnur eine kleine möglichst farbige Schleife.
- > Bitte den Torwart, die Schnur an seine Nasenspitze zu halten.
- > Stell oder setz dich so weit frontal gegenüber, dass die Schnur auf der gesamten Länge gerade und gespannt ist. Sie sollte für den Test aus Sicht des Torwarts leicht abwärts geneigt und gefühlt in seiner Körpermitte sein.

ist. Sie sollte für den Test aus Sicht des Torwarts leicht abwärts geneigt und gefühlt in seiner Körpermitte sein.

- > Bitte den Torwart, auf die Schleife zu schauen und gib ihm dafür 3 bis 5 Sekunden Zeit. Frage ihn dann, welchen Buchstaben die Schnur für ihn darstellt.
- > Verschiebe dann die Schleife bis auf 10 Zentimeter an den Anfang der Schnur und wiederhole die Frage.
- > Verschiebe zum Schluss die Schleife bis auf 20 Zentimeter ans Ende der Schnur und wiederhole die Frage.

Ergebnis: Gut, wenn ein X in allen Distanzen wahrgenommen werden kann. Falls nicht, liegt dort möglicherweise die Ursache für fehlerhaftes Einschätzen von Distanzen und Geschwindigkeiten. Dies führt zu einem unpräzisen Timing, das in Folge auch die Ursache für mangelnden „Mut“ bzw. das zu frühe oder zu späte Loslaufen oder Abspringen sein kann.



SPIELSITUATION: FLANKE / HOHER BALL VON AUSSEN



HINWEIS ZUM VISUELLEN TRAINING

In der Übung geht es neben der Technik um die Einschätzung von Distanz und Geschwindigkeit, Timing, Raumorientierung und die Hand-Augen-Koordination. Mit folgenden visuellen Trainingselementen kann die Übung erweitert werden:

- > Die Bälle mit Zahlen und Farben kennzeichnen: die Torhüter fixieren den Ball beim Fangen und sagen die Farbe/Zahl an, die sie beim Fangen in Ihrer Hand erkennen.



HINWEIS ZUM VISUELLEN TRAINING

In der Übung geht es neben der Technik um Vororientierung, die Einschätzung von Distanz und Geschwindigkeit, Timing, Raumorientierung und die Fixierung. Mit folgenden visuellen Trainingselementen kann sie erweitert werden:

- > Die anderen Torhüter mit verschiedenfarbigen Hütcchen an immer anderen Positionen im Strafraum verteilen. Vor der Flanke soll der Torwart den Strafraum scannen und die jeweils hochgehaltene Hütcchenfarbe ansagen.

- > Die beiden Torhüter versuchen, die Flanke vor den Angreifern abzufangen bzw. das Tor gegen den Schuss zu verteidigen.
- > Die Flanke und auch der direkte Torabschluss sind immer auf beide Tore möglich, sodass die Torhüter vorher nie wissen, auf welches Tor die Aktion durchgeführt wird.
- > Der Torwart, der einen Gegentreffer kassiert, muss sein Tor verlassen und geht auf eine Seite zum Flanken. Der Angreifer, der am längsten in der Mitte ist, darf in das Tor aufrücken, der Flankengeber rückt als Stürmer ins Zentrum ein.
- > Fängt der Torwart die Flanke ab oder hält den Abschluss, so darf er auf das gegenüberstehende Tor schießen und damit den anderen Torwart „rausschießen“. Der Schuss erfolgt von der Torlinie.
- > Vereinfachen I: Der Trainer wirft den Ball als Flanke oder auf das Tor.
- > Vereinfachen II: Der Trainer sagt das zu bespielende Tor vorher an.

HINWEIS ZUM VISUELLEN TRAINING

Mit folgenden visuellen Trainingselementen kann die Übung erweitert werden:

- > Die Torecken bekommen eine Farbe oder Zahl zugeteilt, z. B. Rot (oben links), Grün (oben rechts), Gelb (unten links), Blau (unten rechts). Geflankt wird mit Bällen, die mit diesen 4 Farben gekennzeichnet sind. Der Torwart, der den Ball fängt, soll im Flug erkennen, welche Farbe er hat. Anschließend erfolgt der Schuss in die farblich entsprechende Torecke.

TRAININGSEINHEITEN NACH DEM **W** - **A** - **S** - **I** - **C** - MODELL*

W ARM-UP

Vorbereiten 15 - 20 Min.

A ANALYTISCH: Technik lernen -> Üben 20 - 30 Min.

S SITUATIV: Technik abrufen / Technik-Wettkampf mit Feldspielern -> Anwenden 20 Min.

I INTEGRATIV: ** Spielsituation mit Feldspielern -> 20 - 30 Min.

C COOL DOWN: ** Regenerativer Ausklang -> 5 - 10 Min.

FANGEN EINER FLANKE VON AUSSEN (SIEHE BILDREIHE)

1. Der erste Schritt erfolgt mit dem ballfernen Bein.
2. Vorbereitung des Absprungs nach vorn-oben (wichtig: Der Absprung sollte immer nach vorn erfolgen, um sich gegen anrennende Stürmer zu behaupten!).
3. Ganzkörperstreckung mit Schwungbeineinsatz, den Ball am höchstmöglichen Punkt fangen.
4. Die stabile Körperposition mit hohem Schwungbein wird auch nach dem Fangen des Balls beibehalten.
5. Einbeinige oder beidbeinige Landung; den Ball vor der Brust sichern.

*Detaillierte Beschreibung des Modells siehe FT Junior 1/21;

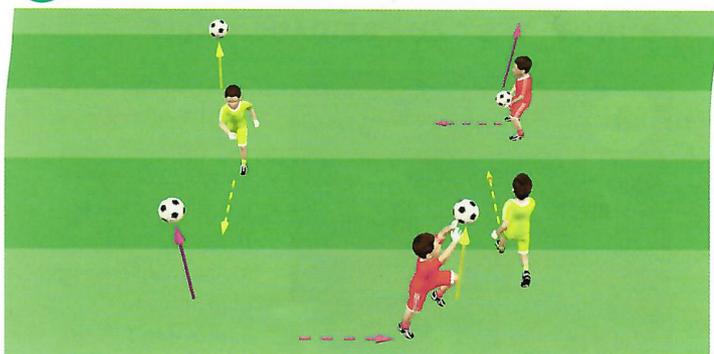
** Diese Trainingsphase wird im Folgenden nicht dargestellt.

W -TEIL: EINSTIMMUNG UND VERBESSERUNG BEIDER ABSPRUNGBEINE

WECHSELBALL

ORGANISATION UND ABLAUF

- > 4 Torhüter, jeweils mit Ball, im Quadrat aufstellen.
- > Sie werfen den Ball aus dem Stand gleichzeitig gerade hoch und gehen dann im/gegen den Uhrzeigersinn zum Ball des Nachbarn und fangen diesen (siehe Bildreihe rechts).
- > Vereinfachen: Jeder Torhüter wirft den Ball nur für sich hoch.
- > Die Torhüter sollen sowohl vom rechten als auch vom linken Bein abspringen und auf den Schwungbeineinsatz achten: Das Schwungbein darf vor dem Fangen des Balls nicht absinken!



A -TEIL: VERBESSERN DER ABSPRUNG-/FANGTECHNIK UND DES TIMINGS

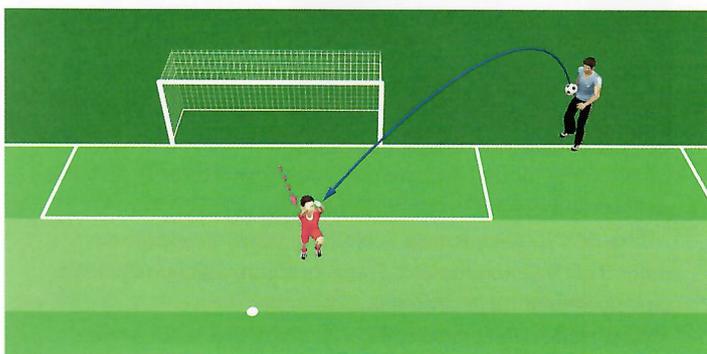
HOHE BÄLLE MIT WECHSELNDEM SPRUNGBEIN ABFANGEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Der Torwart steht in offener Stellung mittig vor der Torlinie, der Trainer mit Bällen 8 bis 12 Meter entfernt an der Grundlinie.
- > Der Trainer wirft den Ball hoch zu, der Torwart läuft entgegen und fängt ihn am höchsten Punkt (siehe Bildreihe rechts).
- > Nach einigen Durchgängen gleicher Ablauf auf der anderen Seite mit Wechsel des Sprungbeins!

HINWEIS

- > Das Schwungbein einsetzen und oben lassen!



S -TEIL: VERBESSERN DES ENTSCHEIDUNGSVERHALTENS UND DES MUTES

FLANKEN TOTAL

ORGANISATION UND ABLAUF

- > 2 Jugendtore ca. 10 bis 15 Meter gegenüber aufstellen.
- > 10 bis 15 Meter zu beiden Seiten je 1 Hütchen aufstellen.
- > Möglich sind 3 bis 6 teilnehmende Kinder (nur Torhüter oder Torhüter/Spieler): 2 Torhüter in beiden Toren, 2 Angreifer im Zentrum zwischen den Toren, 2 Flankengeber (hier Trainer) an den Hütchen außen.
- > Die Übung beginnt wechselseitig: Ein Trainer flankt entweder ins Zentrum oder schießt direkt auf ein Tor.
- > Die Angreifer in der Mitte versuchen, die Flanke zu verwerten.

