



# Workshop-Leitfaden Das Zonentraining

## Zonentraining Einleitung

Das Torwartspiel im modernen Fußball hat sich in den letzten Jahren enorm weiter entwickelt. Die Anforderungen an den Torwart bzw. an die Torfrau sind nicht nur gestiegen, sondern auch komplexer und vielseitiger geworden. Doch nicht nur der Torwart selbst, sondern vor allem auch sein Training, seine gesamte Ausbildung und seine Trainer sind daher darauf angewiesen, sich stetig weiter zu entwickeln und zu lernen. Ohne ein spezielles und dabei gleichzeitig auch richtiges Positionstraining, egal ob durch Vereinstrainer, Betreuer, Eltern, Lehrer oder Freunde durchgeführt, wird niemals das volle Entwicklungspotential ausgeschöpft werden können.

Jeder Torwart und jede Torfrau muss die Chance bekommen, entsprechend den individuellen Möglichkeiten gefördert und trainiert zu werden, unabhängig vom Wohnort und dem Verein. Um auch weiterhin eine hohe Qualität in der Ausbildung, Verbesserung und Trainingspraxis des Torhüters bzw. der Torhüterin zu gewährleisten, muss sich auch das Angebot an Fach- und Schulungsmedien weiter entwickeln, sowie auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Trainingswissenschaft, Lernen und Bildung zurück greifen.

Das Projekt des Zonentrainings ist ein weiterer Schritt in diese Richtung und möchte neue Maßstäbe in Bezug auf die moderne Art der Torverteidigung setzen.

Aufbauend auf den Erfahrungen aus der Praxis, insbesondere an der Basis in den Vereinen, hat es sich MeineTorwartschule zur Aufgabe gemacht, den immensen Bedarf an fachlich fundierten, methodisch durchdachten und systematisch aufgebauten Lernmedien zum Thema Torwart-Training auf qualitativ hohem Niveau zu decken, stetig weiter zu entwickeln und neue Wege zu gehen. Im Ergebnis sollen komplette Ausbildungsreihen im Grundlagen-, Fortgeschrittenen- und Leistungsbereich stehen, in denen mehrere Lerneinheiten schrittweise und altersgemäß sowohl technische Perfektion als auch taktische Handlungssicherheit sicher stellen.



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

Es soll gebrochen werden mit der willkürlichen Ansammlung von Übungen und „guten Ratschlägen“, die nach außen hin gut wirken aber keine wirkliche Substanz aufweisen. Wir entwerfen medial aufbereitete Bewegungsleitbilder, Coachingpunkte im Detail angeordnet in einer Entwicklungs-Checkliste zur Selbsteinschätzung, typische Fehlerbilder mit den entsprechenden Korrekturhinweisen und Übungstipps. Diese sollen nicht nur ein Lernen am Modell ermöglichen, sondern zudem die Eigenwahrnehmung und Fähigkeit zum Eigentraining der Torhüter und Torhüterinnen fördern.

Noch mehr als früher tragen heute die Torhüterinnen und Torhüter in entscheidender Weise in der Defensive und Offensive dazu bei, ob das Spiel gewonnen oder verloren wird. Ebenso muss sich daher seine Ausbildung und die seiner Trainer stetig verbessern und Antworten auf die modernen Anforderungen finden.

Als mitspielende(r) Torwart/ -in leitet er/ sie als erster/ erste Angreifer/-in das Aufbauspiel bzw. den Konter der eigenen Mannschaft ein. Es sind fußballerische Fähigkeiten gleichermaßen gefragt wie intelligentes Spielverständnis und Übersicht. Insbesondere das Mitspielen hinter einer ballorientierten Abwehrkette verlangt der neuen Torwartgeneration à la Manuel Neuer ein hohes Maß an technischen und taktischen Fähigkeiten ab.

Zahlreiche aktuelle Statistiken und Spielanalysen zum Torwart, insbesondere aus Süddeutschland (Baden-Württemberg spricht z. B. bei der Gegenüberstellung von Defensiv- zu Offensivaktionen gar vom „Torspieler“), untermauern diesen Trend, der sich jedoch bei genauerer Betrachtung als schon lange bekannte Erkenntnis erweist: Der Torhüter hat im Spiel eine weitaus höhere Anzahl von Offensiv- als Defensivsituationen zu bewältigen. In Zahlen formuliert bedeutet dies ungefähr 70 % Offensiv- zu 30 % Defensivaktionen (vgl. Auswertungen des DFB zur EM 2008 und WM 2010).



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

Wesentlich innovativer und bisher wenig berücksichtigt hingegen sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Statistiken zur räumlichen Verteilung von Torschüssen und Torerfolgen sowie die vernetzte Betrachtungsweise in Bezug auf den Standpunkt des Schützen. Von welchen Standpunkten aus fallen die meisten Tore? Welche Schüsse kommen fast gar nicht vor? Wo schlagen die Bälle im Tor genau ein?

Zum einen sind diese Analysen so spannend, da sie bisher noch keinen nachdrücklichen Platz in die Trainings- und Spielphilosophien des Torhüters/ der Torhüterin in Form eines einheitlichen Modells gefunden haben und zum anderen, da seine/ ihre ureigenste Aufgabe und Pflicht auch weiterhin darin bestehen wird, durch eine exzellente Torverteidigung Gegentore zu verhindern. Wäre es doch ein fataler Irrtum, die Statistik zu den Offensiv- und Defensivaktionen rein quantitativ auf die Inhalte der Torwartausbildung bzw. des Torwarttrainings eins zu eins zu übertragen, d.h. zu 70 % die Offensivaktionen und nur zu 30 % die Tor- und Raumverteidigungsaktionen zu trainieren. Keine Frage, der/ die moderne Torhüter/-in ist ein/-e Mitspielender/-e Torhüter/-in. Dennoch sind die unter qualitativen Aspekten entscheidenden Situationen im Spiel die „30 % Aktionen“, wo es darum geht ein Tor zu verhindern. Ein/-e Torhüter/-in wird nur halb so viel für seine/ ihre Mannschaft wert sein, wenn er/ sie das, was er sich nach vorne hin aufbaut hat, nach hinten hin wieder einreißt.

Die letzte Weltmeisterschaft der Herren 2010 in Südafrika hat dies auf beeindruckende und oft leider defizitäre Art und Weise unter Beweis gestellt. Nicht nur in der Presse, sondern auch unter den Experten war immer wieder von eklatanten Fehlern der Torhüter im Bereich der Basistechniken die Rede. Keine Frage, Fehler passieren und werden insbesondere mit Blick auf den Torhüter/ der Torhüterin besonders argwöhnisch sowie genau beobachtet. Doch verhält es sich bei den Torhütern/ Torhüterinnen wie bei allen anderen Sportarten auch: Ich sollte mein Handwerk gründlich und von der Pike auf erlernt haben.

Unter normalen Bedingungen hat der Torwart im Spiel, insbesondere im Vergleich zu den Feldspielern, nur relativ wenige Aktionen in größeren zeitlichen Abständen zu bewältigen. Aber genau diese sind entscheidend. Qualität in den technischen Bewegungsabläufen ist ebenso gefragt wie automatisierte Handlungssicherheit bei allen taktischen Handlungsmustern.



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

Dass moderne Torhüter und Torhüterinnen also mitspielen müssen, hat sich mittlerweile herumgesprochen und es gibt eine Unmenge an neuen Ansätzen für Training und Wettkampf zu diesem Thema. Rückpässe verarbeiten, erster Blick in die Tiefe, Konter einleiten, Steilpässe abfangen, den Rücken der Viererkette sichern usw. Was jedoch fehlt ist ein anhand des Wettkampfes und den daraus resultierenden Erkenntnissen entwickeltes neues Torverteidigungstraining.

Als Antwort auf diesen erhöhten Qualitätsanspruch kann das Zonentraining verstanden werden, welches zugleich eines der wichtigsten Kernelemente der Torwart- und Torwart-Trainer-Ausbildung von MeineTorwartschule darstellt. Das sogenannte Zonenmodell diente zudem dem DFB als Vorbild für die neu entwickelte DFB Torwart-Trainer Basisausbildung, die flächendeckend seit diesem Jahr in ganz Deutschland durch die 22 Landesverbände umgesetzt wird – es ist quasi das Herzstück. Die Grundlagentechniken des Torhüters/ der Torhüterin werden im Rahmen dieses Modells nicht bloß isoliert trainiert, sondern direkt von Beginn an in einen das richtige Stellungsspiel betreffenden taktischen Zusammenhang gestellt. Jede technische Anforderung an den Torhüter/ die Torhüterin hat auf dem Platz auch einen taktischen Aspekt den es zu berücksichtigen gilt, insbesondere in Bezug auf die Wahl des optimalen Stellungsspiels und der optimalen Technik.

An dieser Stelle sei schon einmal vorweg erwähnt, dass es genau zwischen diesen beiden Faktoren einen überaus interessanten und wichtigen Zusammenhang gibt.

Grundlage unserer Lern-DVD und dem daraus entwickelten Workshop ist hierbei ein großes Erfahrungswissen von mehr als 5.000 Trainingsstunden in den letzten 10 Jahren und mehr als 300 Schulungsveranstaltungen in Vereinen, Verbänden, Torwartcamps und Fachkongressen.



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

Das zentrale Ziel von MeineTorwartschule ist es in erster Linie, ein systematisches und methodisch sinnvoll aufeinander aufbauendes Ausbildungskonzept des Torwarts zu vermitteln. Eine der entscheidendsten Innovationen unserer Lernmethodik ist hierbei das sogenannte *Schwerpunkt-Phasen-Modell (S-P-M)*, das in kleinen Schritten vorgeht und methodische Reihen zur Verbesserung und Vereinfachung des Lernweges zum Lernerfolg entwirft. Durch die Unterteilung eines bestimmten Handlungsmusters in einzelne Phasen kann die Überforderungssituation gerade für Nachwuchstorhüter abgebaut, Erfolgserlebnisse sicher gestellt sowie ein hochwertiges Lernen im Detail forciert werden.

Herzstück in unserem Ausbildungskonzept ist das von uns entwickelte und innovative Schwerpunkt-Modultraining, das eine Verbindung zwischen dem individuellen Lernstand und einem Rahmenausbildungsplan herstellt. So folgen wir nicht stupide einem Raster und stülpen es den Spielern und Spielerinnen über, sondern geben jedem die nötige Zeit um zu lernen – wichtig ist für uns nicht der Zeitfaktor, sondern der Lernfaktor.

Der Torwart ist in hohem Maße eine auf exakte Bewegungen ausgerichtete Position, d.h. er muss sich im Laufe der Jahre Automatismen antrainieren, die er immer wieder unter Wettkampfbedingungen automatisch abrufen kann.

Um einen qualitativ richtigen und effektiven Bewegungsablauf im Verlaufe der Jahre automatisieren zu können müssen sowohl die Trainer als auch die Torhüter selbst die Merkmale dieser Bewegungen kennen und beherrschen - sollte doch die Verhinderung eines Gegentores bzw. beim modernen Torwart die Einleitung eines Konters nicht vom Zufall abhängen, sondern von einer soliden Grundausbildung bereits in jungen Jahren. Grundlage ist eine hohe Anzahl von richtigen Wiederholungen, altersgemäßen und motivierenden Übungen sowie angemessenen Verbesserungshinweisen.

Ein sicheres und qualitativ hochwertiges Beherrschen des Zonentrainings und dessen Inhalte festigen den Torwart und geben ihm Selbstvertrauen sowie Sicherheit.



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

Die Erfahrung zeigt, dass nicht nur sehr junge Torhüter von diesem Ansatz profitieren, sondern auch Torhüter älterer Jahrgänge ihre Leistungsfähigkeit verbessern können.

Die planmäßige und schrittweise Systematik der aufeinander aufbauenden Lerneinheiten (LE) bietet sowohl dem Laien eine fachlich fundierte Anleitung als auch dem Experten ein reichhaltiges Angebot an Übungen, Coachingpunkten und neuen Ansätzen.

Bewusst wählen wir eine anschauliche und visualisierende Form der Präsentation unserer Lehrmaterialien. Ein Bild wird nach Aussagen von Studien zur Lerntheorie 60.000 Mal schneller verarbeitet als ein Text, es sagt bekanntlich mehr als tausend Worte. Die Animationen begünstigen insbesondere die Ansprache beider Gehirnhälften und damit eine breiter und vernetzter angelegte Speicherung der Informationen.

Neben einem Lehrfilm zum jeweiligen Thema stellen wir ein Coaching-Handbuch zur Verfügung, das eine Fülle von wichtigen, hilfreichen und interessanten Aspekten aufbereitet und leicht verständlich dabei unterstützt, sich Schritt für Schritt dem Ziel zu nähern. Der ebenso kreierte Übungs-Leitfaden dient als Gesamtübersicht aller verwendeten Übungen innerhalb der Lerneinheiten, die insbesondere als Vorlage für die Praxis auf dem Platz verwendet werden kann.

Die einzelnen Lerneinheiten zum Zonentraining beginnen entsprechend der Methodik zum Erlernen von Bewegungsabläufen zunächst immer mit hinführenden Übungen, konzentrieren sich dann gezielt im Hauptteil auf einen Schwerpunkt und wenden die im Hauptteil erlernten Inhalte dann zum Abschluss in einer Wettkampf-/Spielform an. Dieser Aufbau sollte auch grundsätzlich immer die Grundlage einer Trainingseinheit mit dem Torwart sein und einen Zeitrahmen von max. 60-75 Minuten nicht überschreiten.

Zur eigenen Lernerfolgskontrolle und interaktiven Einbindung der Trainer und Torhüter befindet sich am Ende jeder Lerneinheit das sogenannte *Mein-Lern-Quiz (M-L-Q)*, bei dem die vermittelten Inhalte aufgearbeitet und in ihren wichtigsten Kernaussagen noch einmal wiederholt werden. Die Anwendung des zuvor angebotenen Lernstoffes durch den Lernenden selbst steigert nach Ergebnissen der Lernforschung die Nachhaltigkeit und Erfolge des Wissenstransfers.



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

Die Inhalte des Zonentrainings gibt es demnach nicht nur als Lern-DVD, sondern passend dazu auch als E-Book und Schulungsveranstaltung für Vereine, Verbände, Trainings-Camps, Fußballschulen u. a.

Das max. 5-stündige Event wird neben einer detaillierten Einführung in die Lern-DVD und deren praktischer Umsetzung vor allen Dingen eine Video gestützte Lernanalyse aller beteiligten Torhüter und Torhüterinnen beinhalten, um im Anschluss Coaching-Tipps und Verbesserungsanregungen direkt vor Ort zu erarbeiten.

Das Zonentraining ist ein kleiner Auszug unseres stetig wachsenden Programms und soll eine solide Grundbasis an fachlicher Ausbildung des Torwarts an der Basis ermöglichen.

Wissenschaftliche Grundlage unserer Überlegungen sind die statistischen Untersuchungen der letzten Jahre und Jahrzehnte insbesondere von Roland Loy (Buch: Taktik und Analyse im Fußball Band 1 und 2) und Rainer Vollnhals (Diplomarbeit: Anwendung von zeitlichen und räumlichen Modellen in der Sportstatistik).

Die Basis unseres gesamten Ansatzes und Trainingskonzeptes bildet die Haupteckdaten aller Untersuchungen: Die meisten Torschüsse bzw. Tore fallen aus einer Entfernung von bis zu 16,5 Metern (genauer: zwischen 5-11m), also innerhalb des Strafraums. Das oft stattfindende Torschusstraining innerhalb des Mannschaftstrainings findet leider immer noch eher außerhalb des Strafraumes statt, d.h. ist daher weder Spiel nah noch Torwart spezifisch.



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

### 1. **Thema: Torverteidigung - Zonentraining Zone 1** **Standzone**

Statistische Untersuchungen der letzten Jahre und Jahrzehnte haben alters- und Spielklassen übergreifend ergeben, dass die meisten Torschüsse und Treffer aus einer Distanz zwischen 5 bis 16,5 Metern erzielt werden, also innerhalb des Strafraums. Das Zonentraining bietet dem Torwart ein einfaches und dabei zugleich sehr effektives Lösungsmodell für die Anforderungen dieser Art der Torverteidigung.

Das hierbei entscheidende Prinzip der Torverkleinerung verdeutlicht dem Torwart, dass er bei richtigem Stellungsspiel nie das normale 5 bzw. 7,32 Meter große Tor verteidigen muss, sondern lediglich ein sogenanntes virtuelles Tor oder Torfenster, das in Zone 1 maximal 1 bzw. 2 Meter breit ist. Die Zone 1 beinhaltet alle Aktionen von außen.

Das klassische Bild des Torwarts verändert sich. Nicht theatralisches Springen ist hier gefragt, sondern effektive Bewegungen abgestimmt auf den Standpunkt des Schützen und das Verhalten des Balles.

Der Torwart deckt bei optimaler Stellung bereits mit seinem Körper schon das komplette Tor ab (Körperfläche = Torfläche) und soll eine sogenannte "lebendige Wand" verkörpern. Standzone deshalb, weil der Torwart alle Bälle aus dem Stand halten kann.

Die methodische Reihe zum Zonentraining in Zone 1 beginnt zunächst aus dem sicheren Stand und erarbeitet alle notwendigen Torverteidigungs-Techniken aus der taktischen Situation heraus – die Zonentechiken der Zone 1.

Über den Torschuss, der je nach Schwierigkeitsgrad und zu erlernender Technik näher an das Tor verlagert wird, kommt es im Anschluss zur unmittelbaren 1-1 Situation aus der Bewegung, in der der Torwart vom Stürmer auch um dribbelt werden kann.

Das Zonentraining endet immer mit einem speziellen Entscheidungstraining, in dem die Torhüter das vorher erlernte unter erhöhtem Wettkampfdruck variabel anwenden sollen.





# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

### **2. Thema: Torverteidigung – Zonentraining Zone 2** **Kipp- und Stützzone**

Statistische Untersuchungen der letzten Jahre und Jahrzehnte haben alters- und Spielklassen übergreifend ergeben, dass die meisten Torschüsse und Treffer aus einer Distanz zwischen 5 bis 16,5 Metern erzielt werden, also innerhalb des Strafraums. Das Zonentraining bietet dem Torwart ein einfaches und dabei zugleich sehr effektives Lösungsmodell für die Anforderungen dieser Art der Torverteidigung.

Das hierbei entscheidende Prinzip der Torverkleinerung verdeutlicht dem Torwart, dass er bei richtigem Stellungsspiel nie das normale 5 bzw. 7,32 Meter große Tor verteidigen muss, sondern lediglich ein sogenanntes virtuelles Tor oder Torfenster, das in Zone 2 maximal 3,5 Meter breit ist. Die Zone 2 beinhaltet alle Aktionen aus dem Halbfeld.

Da sich der Angreifer nun nicht mehr außen wie in Zone 1 sondern etwas zentraler im Feld befindet wird auch die Größe des virtuellen Tores größer. Grundregel hierbei ist, dass das virtuelle Tor umso größer wird je weiter der Angreifer von außen weiter in die Mitte des Strafraumes zieht. Die in Zone 1 erlernten Handlungsmuster reichen nun nicht mehr komplett aus, um das Tor in Zone 2 zu verteidigen. Neue Zonentechiken und taktische Abläufe sind gefragt, die den sogenannten Zonenrucksack mit weiteren Lösungen erweitern müssen.

Die methodische Reihe zum Zonentraining in Zone 2 beginnt zunächst aus dem sicheren Stand und erarbeitet alle notwendigen Torverteidigungs-Techniken aus der taktischen Situation heraus – die Zonentechiken der Zone 2.

Über den Torschuss, der je nach Schwierigkeitsgrad und zu erlernender Technik näher an das Tor verlagert wird, kommt es im Anschluss zur unmittelbaren 1-1 Situation aus der Bewegung, in der der Torwart vom Stürmer auch um dribbelt werden kann.

Das Zonentraining endet immer mit einem speziellen Entscheidungstraining, in dem die Torhüter das vorher erlernte unter erhöhtem Wettkampfdruck variabel anwenden sollen.



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

### **3. Thema: Torverteidigung - Zonentraining Zone 3** **Ballangriffs- und Abdruckzone**

Statistische Untersuchungen der letzten Jahre und Jahrzehnte haben alters- und Spielklassen übergreifend ergeben, dass die meisten Torschüsse und Treffer aus einer Distanz zwischen 5 bis 16,5 Metern erzielt werden, also innerhalb des Strafraums. Das Zonentraining bietet dem Torwart ein einfaches und dabei zugleich sehr effektives Lösungsmodell für die Anforderungen dieser Art der Torverteidigung.

Das hierbei entscheidende Prinzip der Torverkleinerung verdeutlicht dem Torwart, dass er bei richtigem Stellungsspiel nie das normale 5 bzw. 7,32 Meter große Tor verteidigen muss, sondern lediglich ein sog. virtuelles Tor oder Torfenster, das in Zone 3 maximal 3 bzw. 5 Meter breit ist – er verteidigt demnach nur noch ein Kleinfeldtor.

Zielsetzung muss in der Zone 3 von Beginn an die möglichst schnelle und effektive Torverkleinerung sein, da das Ausgangstor des Torhüters hier wesentlich größer ist als in den beiden anderen Zonen 1 und 2. Zudem sollte er versuchen, den Angreifer durch einen kontrollierten Ballangriff gar nicht erst zum Abschluss kommen zu lassen.

Nicht theatralisches Springen ist hier gefragt, sondern effektive Bewegungen abgestimmt auf den Standpunkt des Schützen und das Verhalten des Balles. Auch in der am schwersten das Tor zu verteidigenden Zone 3, in der das virtuelle Tor von allen Zonentoren aufgrund des großen Winkels auch am größten werden kann, reicht maximal ein Abdruckschritt um den Ball im Winkel zu halten.



# Workshop-Leitfaden

## Das Zonentraining

### **4. Thema: Zonenwechsel – Entscheidungstraining Zone 1 – 3**

Beherrschen die Torhüter/-innen ihr Handwerk in den jeweiligen Zonen linear, d.h. sowohl die korrekte Ausführung der Techniken als auch deren taktische Anwendung in den jeweiligen Spielsituationen, wird das Zonentraining um die sogenannten Zonenwechsel erweitert.

Es entspricht den Anforderungen des Wettkampfes, dass nicht nur der Angreifer selbst sondern insbesondere auch der Ball nach einem Pass die jeweilige Zone verlässt und den Torwart damit unmittelbar dazu zwingt, angemessen sowie handlungsschnell auf die neue Situation zu reagieren.

Die in den ersten drei Themen behandelten Inhalte müssen nun flexibel angewendet werden. Die methodische Reihe der Zonenwechsel beginnt mit dem Wechsel von innen nach außen, um dann im Anschluss den schwierigeren Wechsel von außen nach innen zu vollziehen.

Es werden immer wiederkehrende Grundsituationen im Fußball und das damit verbundene richtige Verhalten des Torhüters trainiert. Wann komme ich aus meinem Tor heraus ? Wie verschiebe ich in eine andere Zone ? Wann bleibe ich lieber etwas weiter hinten ? Wie verhalte ich mich, wenn noch eigene Abwehrspieler beteiligt sind ?

Am Ende des Workshops steht ein umfassendes Konzept zur Torverteidigung, das neben zu erlernenden Grundregeln insbesondere methodische Schritte zur Vermittlung einer Zonentechnik als auch die Entwicklung Wettspiel naher Übungsformen zur taktisch richtigen Anwendung beinhaltet.