



Foto: Ruben Hollinger, Bieler Tagblatt

"Das Verhalten bei Flankenbällen gilt als jener Meilenstein, an welchem Toptorhüter gemessen werden." (Alex Welsh)

An die Fussballvereine mit Interesse an einer spezifischen Ausbildung ihrer TorhüterInnen!

**Die ergänzende Trainingsmethode:** Häufig kommen diejenigen, die den Ball fangen sollten im Kontext der Spezialausbildung zu kurz. Mit der „Sidekick-Ballmaschine“ wird das Training für den Torhüter spezifischer gestaltet, um den hohen Anforderungen - besonders in der Raumverteidigung - gerecht zu werden.

**Anspruchsvolles Flankentraining:** Beim Flanken spickt die Maschine stets die „gleichen“ Bälle. Der Trainer stellt Geschwindigkeit, Spin und Flugbahn in mehreren Varianten „match-getreu“ ein. Der Torhüter hat so die Möglichkeit, sein Stellungsspiel und den Ablauf „Ballfangen“ nachhaltig einzuüben.

#### Beobachtungs- und Feedback-Kriterien:

- Stellung des Torhüters bei der Flankenabgabe
- richtige Einschätzung der Flugbahn
- Timing des „Sich von der Linie lösen“
- Absprung mit dem „richtigen“ Bein, die Sprungtechnik
- Behauptung der Luftherrschaft in körperlicher und mentaler Hinsicht
- fassen des Balles am optimalen Punkt
- sichern des Balles und kompakte Landung
- allenfalls direkte Auslösung des Angriffs.

**Üben, üben, üben:** Ein Spieler oder Trainer kann unter Umständen die Bälle nicht mehrfach so genau spielen als dass der Goalie wirklich die Chance hat, diesen komplexen Ablauf wiederholt und in gleicher Qualität einzuüben. Der Torhüter entwickelt dadurch mehr und mehr einen optimalen Bewegungsablauf, sein Timing wird perfektioniert. Das Selbstvertrauen wird dadurch gestärkt auch Bälle anzugehen, welche er bisher im Grenzbereich seiner Möglichkeiten wahrnahm. Der Trainer befindet sich direkt beim Torhüter, dadurch können Feedbacks unmittelbar aus nächster Nähe erfolgen. Die Aktionen werden per Video aufgenommen und gemeinsam analysiert.

**Freistoss-Training:** Beim frontalen Schusstraining kann die Ballmaschine Bälle mit über 100 Stundenkilometern auf das Tor schießen. Dies ist je nach Distanz eine grosse Herausforderung. Auch hier können alle Varianten von Schüssen (hoch, flach, gerade, seitlich etc.) eingestellt werden. Der Torhüter übt den Bewegungsablauf bis in kleinste Detail. Besonders können Standardsituationen, also zum Beispiel der Freistoss (mit Mauerbildung) für den Torhüter zielführend trainiert werden.

**Angebot:** Die Maschine (inkl. Bedienung) kann für das Torwart-Training gemietet werden. Das Training wird gleichzeitig analysiert und ausgewertet. Eine Probe-Lektion (60') mit begleitetem Coaching kostet Fr. 125.- inkl. MWST, plus Spesen (Fr. 0.70/km für Hin- und Rückfahrt).

Die Bezahlung erfolgt bar vor Ort gegen Quittung. Im Anschluss an die Probelektion erstelle ich gerne eine Offerte für ein weiterführendes Training. Wenn Sie Interesse haben kontaktieren Sie mich über [info@jes-teaching.ch](mailto:info@jes-teaching.ch) oder 031 954 60 70.

Freundliche Grüsse, Jürg Schaad