



# **AUSBILDUNGSKONZEPT TORHÜTER\*INNEN FC BREITENRAIN**



# Ausbildungskonzept Torhüter\*innen FC Breitenrain

## 1. Einleitung

Wir bilden die Torhüter\*innen des FC Breitenrain mit den Grundlagen des SFV und dem Handbuch unseres Partnervereins BSC YB aus.

Wir trainieren und fördern wir die TH altersgerecht.

Dieses Konzept soll den Team-Trainer\*innen einen Einblick geben, wie sie ihren TH coachen können, wenn kein TH-Trainer im Training anwesend ist.

## 2. Ausbildungs-Grundlagen SFV

Der FC Breitenrain setzt auf die Grundlagen des SFV, welche bereits bei den Jüngsten (D/E Junior\*innen) angewendet und gelernt werden.

Zudem sollten alle TH zu ihren Spielminuten kommen und das auf jeder Stufe (A-E Junior\*innen), so dass es keine Nr.1 und Nr. 2 gibt, sondern beide gleich behandelt werden.

Diese 2 Links zeigen die Grundlagen, welche die TH lernen.

### **Spielsituationen und Verhalten:**

<https://cloud.fcbreitenrain.ch/index.php/s/KZfqM9n4QCcfKre>

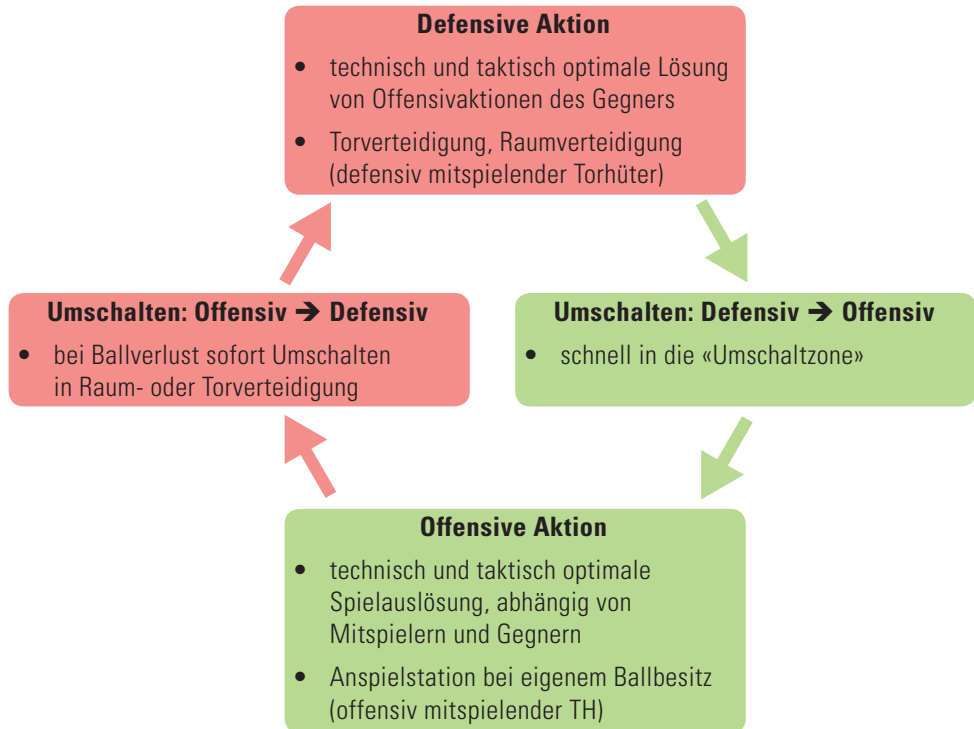
### **TH-Technik in Reihenbilder:**

<https://cloud.fcbreitenrain.ch/index.php/s/6z8eaP8tnq5yDmH>

### 3. Handbuch Torhüter Nachwuchs BSC Young Boys

Wir bilden im Folgenden die Inhalte des YB-Handbuchs ab.

#### 1. Spielphilosophie



#### Technischer Torhüter:

Unsere Torhüter sind technisch gut und komplett ausgebildet, sowohl in Defensiv-, Offensivtechniken wie auch im Umschalten.

#### Mitspielender Torhüter:

Unsere Torhüter spielen mit und bieten sich bei eigenem Ballbesitz an und verteidigen den Raum oder das Tor bei Ballbesitz des Gegners.

#### Intelligenter Torhüter:

Unsere Torhüter lernen, das Verhalten im Spiel stets an die Situation anzupassen.

#### Mental starker Torhüter:

Unsere Torhüter handeln mit Selbstvertrauen, Mut, dosiertem Risiko und Ehrgeiz. Sie kommunizieren mit der Mannschaft und sind Leadertypen auf und neben dem Platz.

#### Physisch starker Torhüter:

Unsere Torhüter sind agil, explosiv und tragen Sorge zu ihrem Körper.

## 2. Die Spielprinzipien

Die Kunst des Torhüters, in Extremsituationen exakt und effizient zu reagieren, ruht auf sieben Spiel-Prinzipien.

### 5 technisch-taktische Spielprinzipien

#### Prinzip 1

- **Optimale Position und Distanz**  
«Finde stets die optimale Position und Distanz zwischen deinem Angreifer und dir.»

#### Prinzip 2

- **In Balance**  
«Bleibe immer im Gleichgewicht.»

#### Prinzip 3

- **Rechtzeitig fertig**  
«Sei optimal vorbereitet, sobald der Angreifer den Ball trifft.»

#### Prinzip 4

- **Richtiger Beginn**  
«Starte deine Abwehraktion stets mit dem richtigen Bein.»

#### Prinzip 5

- **Schnell aktiv zum Ball**  
«Bringe deinen ganzen Körper auf dem kürzesten Weg zum Ball.»

### 2 mentale Spielprinzipien

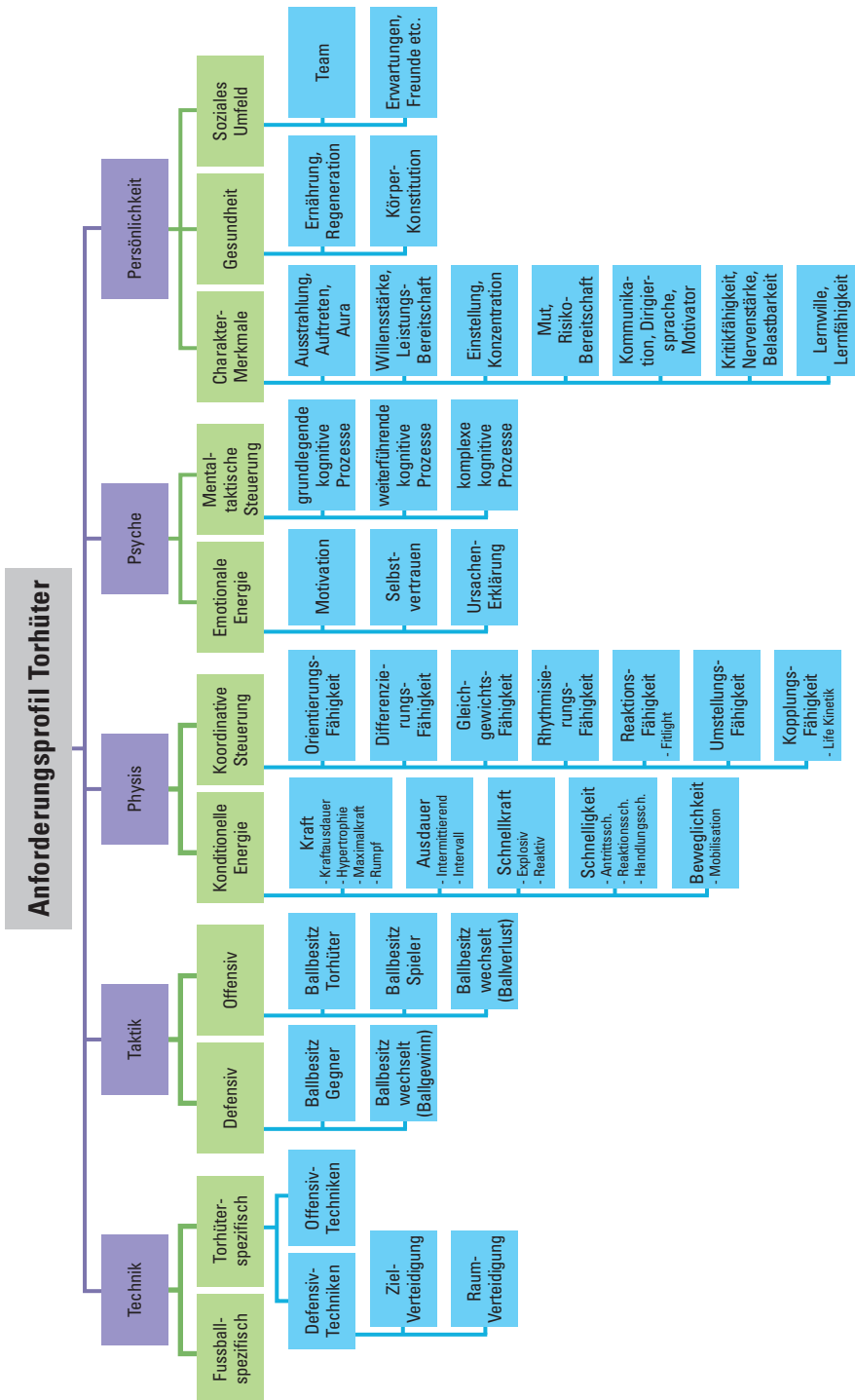
#### Prinzip 6

- **Furchtlosigkeit**  
«Hab keine Angst vor einem Zweikampf, einem Zusammenstoß oder einem Schuss aus kurzer Distanz. Sei mutig.»

#### Prinzip 7

- **Kontrollierter Fokus**  
«Akzeptiere sofort jede vorangegangene Situation und richte bewusst deine gesamte Aufmerksamkeit auf die nächstfolgende Aktion.»

### 3. Anforderungsprofil eines kompletten Torhüters



## 4. Die drei Ausbildungsschwerpunkte

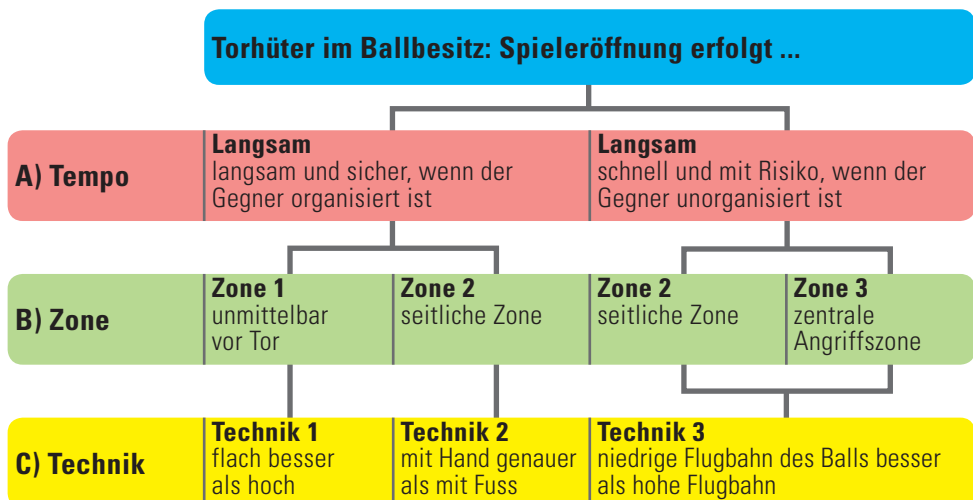
Die Ausbildung umfasst drei Themenschwerpunkte: **Defensivtechnik** (Grundtechnik), **Offensivtechnik** (Angriffsauslösung) und **Taktik**. Im modernen Spielsystem wird der Goalie zunehmend als «Feldspieler» miteinbezogen. Die Offensivtechnik und Taktik gewinnt an Bedeutung.

### 4.1. Offensivtechnik

Die Offensivtechnik bezeichnet die Aktion, die auf einen gefangenen Ball erfolgt. Schnell ausgeführte Abstösse, Auswürfe, Auskicks oder Pässe werden als Angriffsauslösung bezeichnet. Sie sind abhängig vom Beherrschen der Techniken, des Verhaltens der eigenen Mannschaft und des Gegners und dem Spielstand.

- Ausrollen/Abrollen (kurze Distanz)
- Auswurf/Abwurf
  - Schlagwurf (mittlere Distanz)
  - Schwungwurf (weite Distanz)
- Abstoss
- Auskick/Abschlag
  - Auskick – gerade (Volley)
  - Auskick – Dropkick (Halbvolley)
  - Auskick – seitlich
- Rückpass

### Offensivtechnik: die Angriffsauslösung und Zonen



In welche der Zonen 1-3 bringt der Torhüter den Ball ins Spiel und lässt dabei die «verbotene Zone» aus?

- Zuspiel in Zone 1 (unmittelbar vor dem Tor):  
Der Ball wird genau auf den Mitspieler, und zwar auf dessen stärkeren Fuss gespielt.
- Zuspiel in Zone 2 (seitliche Zone):  
Der Ball soll möglichst genau auf den Mann, bzw. in seinen Lauf gespielt werden.
- Zuspiel in Zone 3 (zentrale Angriffszone)  
Der Ball wird nur in die Zone gespielt – der Mitspieler greift den Ball in der Zone an.

## 4.2. Defensivtechnik

In der Defensive hat der Torwart zwei grundverschiedene Aufgabenstellungen zu bewältigen. Man unterscheidet die Zielverteidigung und Raumverteidigung. In den Bereich der Zielverteidigung fallen die Aktionen, wo der Torhüter einen unmittelbaren Torerfolg verhindern muss. Anders verhält es sich im Bereich der Raumverteidigung, wo der Torhüter ein direktes Zuspiel auf einen weiteren Gegenspieler zu unterbinden versucht.



## Die Raumverteidigung

Im Vergleich zur Zielverteidigung greift der Torhüter im Schnitt viermal häufiger ein, um seinen Raum zu verteidigen. Es gibt keine fixe Regel, wann der Torwart auf einen Steilpass/Flanke reagieren **muss**. Die alte Phrase **jeder Ball im 5m Raum ist zu attackieren** ist nicht mehr haltbar. Verändertes Material, scharf und tief in den Strafraum gespielten Bälle – oft direkt in Richtung ersten/zweiten Pfosten – lassen dem Goalie nur eine kurze Zeit, um richtig zu reagieren. **Beachte bei Kindern:** das räumliche Sehen ist noch klar eingeschränkt.

Das richtige Timing ist der Schlüssel. Merkt der Torhüter beim Herauslaufen, dass er zu spät ist, dann bleiben ihm zwei Möglichkeiten:

- a) er bricht ab und schaltet auf Zielverteidigung um,
- b) er zieht Aktion durch, versucht zu irritieren und zu stören.

- Grundtechnik
  - Grundhaltung/Grundstellung
  - Beinarbeit
- Fangtechnik im Stand
  - Kopfhohe Bälle
  - Hüfthohe Bälle
  - Flache Bälle (im Stand sowie mit **Sprung nach vorne/einpacken**)
- Hechtsprung
  - Ablauf: Ballangriff, Landung, schnelles Aufstehen
  - Flache Bälle fangen
  - Halbhohe Bälle fangen
  - Hohe Bälle übergreifen
  - Ablenken
- Flankenbälle
  - Fangen (Absprung mit 1 Bein, 2 Beine, seitliche Rückwärtsbewegung)
  - Fausten (mit 1 Faust, 2 Fäusten, im Hechtsprung)
  - Ablenken über die Latte
  - Verlängern
- Fussabwehr
- 1gegen1-Situation (mit Butterfly)



### 4.3. Taktik

Wir unterscheiden einerseits die **Offensiv-** und **Defensiv-**Taktik sowie das **Umschalten** und die drei daraus entstehenden Situationen mit *Ballbesitz Torhüter*, *Ballbesitz Spieler* und *Ballbesitz wechselt*.

**Offensiv-Taktik** → wenn der Ball im Besitz des Torhüters oder eines eigenen Mannschaftsspielers ist.

- Ball im Besitz des Goalies  
Torhüter bestimmt die Angriffsauslösung:
  - Langsam machen, d.h. das Spiel in die Breite ziehen
  - Schnell machen, d.h. eine Kontersituation schaffen
- Ball im Besitz des eigenen Mannschaftsspielers  
Aktive Teilnahme am Spielaufbau durch taktische Position:
  - direkt, d.h. Position als Anspielstation
  - indirekt, d.h. Position als Verteidigung falls Ballverlust entsteht

**Defensiv-Taktik** → wenn die gegnerische Mannschaft im Ballbesitz ist – unabhängig ob der Ball im Spiel ist oder ein stehender Ball ist.

- Organisation der Verteidigung
  - Freistoss, Corner/Eckball  
*Ziel: klare, kurze, eindeutige Kommandos*
- Verteidigung Spielraum
  - Hochstehen, 1gegen1-Situation  
*Ziel: Diagonalpässe als «Libero» abfangen*
- Verteidigung Tor
  - Winkel- und Stellungsspiel  
*Ziel: direkter Torschuss ist möglich, d.h. Stellungsspiel*

**Das Umschalten** → Wechsel des Ballbesitzes (Ballverlust oder -gewinn)

- Bei Ballverlust die Bereitschaft aufbauen, den Ball abzufangen und die anderen Spieler zu dirigieren.
- Bei Ballgewinn die freien Mitspieler coachen.



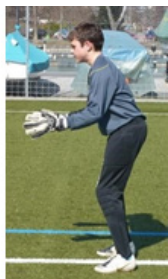
## 5. Technik-Regeln der Torhüterausbildung

Die folgende Übersicht regelt verbindlich, welche technischen Lehrinhalte in den verschiedenen Ausbildungsstufen gelehrt und gefestigt werden. Obschon diese ständig korrigiert und verbessert werden müssen, wird davon ausgegangen, dass die zugewiesenen goldenen Technikregeln nach Abschluss des Ausbildungsjahres nicht nur bekannt (die TH kennen die Technikregeln auswendig), sondern automatisiert sind. Selbstverständlich müssen in den ersten Jahren (FE12-U15) die Technikregeln gelehrt werden, damit nicht falsche Bewegungsabläufe gefestigt werden. Danach werden die Techniken konsequent und detailliert vermittelt und korrigiert!

### FE12 - Regel 1: Körper hinter den Ball bringen

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

### FE12 - Regel 2: Hände seitwärts vor dem Körper – Handflächen



Ellbogen befinden sich angewinkelt leicht seitwärts neben dem Körper. Stand leicht in den Knien - aber nicht zu tiefe Position. Die Beine leicht gespreizt – ungefähr Schulterbreite. Den Oberkörper in leichter Vorlage.

### FE12 - Regel 3: Das Körpergewicht nach vorne (auf die Fussballen) verlagern

Der Oberkörper befindet sich in leichter Vorlage. Ruhig stehen, kein hüpfen/trippeln von einem Bein aufs andere. Kein Hochspringen vor dem Schuss.

### FE12 - Regel 4: Den Ball vorne mit den Händen abholen



Die Arme nach vorne strecken, um den Ball zu fangen und abzufedern. Arme zum Fangen nicht ganz durchstrecken. Richtige Daumen-, Finger- und Handposition. Hohe Bälle diagonal vor dem Kopf fangen. Den Ball sichern.

**FE12 - Regel 5: Flachpass**

Richtige Position des Standbeins, fixen des Fussgelenkes und Zehen gegen oben.

**FE12 - Regel 6: Bei kurzen Abwürfen den Ball dem Mitspieler zurollen**

Der Arm wird gestreckt und mit einer dynamischen Bewegung neben dem Körper nach hinten geführt. Der Ball (wie beim Kegeln) ohne dass dieser hüpf dem Mitspieler stark zugespielt.

**FE12 - Regel 7: Beim Hechten den Ball direkt angreifen (Fuss Richtung Ball auf 9 und 3 Uhr)**

Diagonal nach vorne hechten – den Ball angreifen / attackieren um den Einschusswinkel entscheidend verkleinern zu können. Kein Vorwärtsschritt vor dem Hechten! Hände holen den Ball ab. Körper nicht auf den Rücken oder auf den Bauch drehen.

**FE12 - Regel 8: Sprung nach vorne**

Der Oberkörper befindet sich in leichter Vorlage. Ruhig stehen, kein hüpfen/trippeln von einem Bein aufs andere! Kein Hochspringen vor dem Schuss.

**FE13 - Regel 9: Bei weiten Abwürfen den Ball über den Kopf führen**

Der Arm wird von hinten seitlich mit dem gestreckten Arm über den Kopf geführt, so dass die Flugbahn eine Gerade bildet (keinen Bogen macht).

**FE13 - Regel 10a: Beim Hechten nach tiefen Bällen, mit dem ballentfernten oder ballnäheren Bein abstossen**



Dies verhindert, dass das falsche Bein nach vorne geführt wird (Handballtorhüter) und der Körper in Rücklage gerät.

Kein Vorwärtsschritt vor dem Hechten! Es können weitere Distanzen gesprungen werden.

**FE13 – Regel 10b: Beim Hechten nach hohen Bällen mit dem ballnäheren Bein abspringen**



**FE13 - Regel 11: Flanken immer mit dem richtigen Bein (im Gleichgewicht) attackieren**

Ein Bein dient immer als Sprung-, das andere als Sicherungsbein. Bei Flanken von links (Torhütersicht) dient das linke Bein als Sprung- und das rechte als Sicherungsbein – bei Flanken von rechts ist es umgekehrt. Beachte: es gibt Ausnahmen!

**FE14 - Regel 12: 5m-Abschlag und Auskick**

5m-Abschlag: genügend Distanz des Standbeins zum Ball. Körper vom Ball weg. Der Ball soll eine Gerade (keinen Bogenball, insbesondere gegen innen) als Flugbahn aufweisen. Beim Auskick soll der Ball nicht zu hoch geschlagen werden (Abkickwinkel ca. 34 Grad). Ob Volley vor dem Körper, neben dem Körper oder als Dropkick geschlagen bleibt dem einzelnen TH resp. THTR überlassen.

**FE14 - Regel 13: Rückpässe rechts-links oder links-rechts – jeweils vom Gegener weg – verarbeiten und abspielen. Ballkontrolle in den freien Raum**



Der Ball muss diagonal nach vorne kontrolliert werden – die Distanz muss so sein, dass der Ball innert 1-3 Sek. weit ausgekickt werden kann.

**FE14 - Regel 14: Bei 1:1-Situationen lange auf den Beinen bleiben**

Die Distanz zum Gegenspieler im Strafraum rasch verkürzen. Im Moment des Duells sei optimal vorbereitet, wenn der Angreifer den Ball trifft.

**U15 - Regel 15: Übergreifen**

Wenn sich der Körper beim Hechten ganz in der Luft befindet, muss bei hohen Bällen (ab Kopfhöhe) übergreifen werden. Der Sprung soll mit beiden Händen ausgelöst werden. Dies erzeugt einen zusätzlichen Schwung und somit einen weiteren und dynamischeren Absprung.

**U15 – Regel 16: Ball über die Latte lenken**

Der Ball soll mit der von der Latte weiter entfernten Hand über die Latte gelenkt werden. Flanken von links (Torhütersicht) mit der rechten Hand. Flanken von rechts (Torhütersicht) mit der linken Hand.

**U15 – Regel 17: Flanken verlängern oder boxen**

Bei sehr weit gezogenen Flanken, die nicht gefangen werden können, wird der Ball hoch weitergeleitet. Flanken links (Torhütersicht) mit der linken Hand und Rotation des Körpers. Flanken von rechts (Torhütersicht) mit der rechten Hand und Rotation des Körpers. Beachte: dabei wechselt das Schutzbein!

## 5. Einlaufen vor dem Match

Das Einlaufen vor einem Match soll im ganzen Verein vereinheitlicht werden.  
Dazu dient diese Vorlage.

### WARM-UP SPIELTAG



#### ZIELSETZUNG

Optimale Matchvorbereitung durch  
ein individuelles Warm-up  
Programm.

Jeder Torhüter sollte ein für sich  
optimales Programm erstellen,  
welches er vor jedem Spiel  
anwendet.

Dauer: **25-35** Minuten

**DAS SPIEL  
BEGINNT MIT  
DEM WARM-UP!**

#### VORSCHLAG FÜR DEIN WARM-UP

1. Gelenke und Rumpf mobilisieren (Gymnastik- und Kraftübungen) → 2-3 Min
2. Laufen (Oberkörper & Schultern nicht vergessen) → ca. 5'
3. Passspiel. Auch mit dem schwachen Fuss! → 3-4'
4. Bälle zum fangen (flach, aufsetzer, hoch) → je 3-5 Bälle
5. Bodengewöhnung links & rechts (z.B. «Dreiecksitz» und/oder «Kniesitz» → 3-4x pro Seite
6. «Hechten» (flach, aufsetzer, hoch) → 3-4 pro Seite
7. Flanken aus verschiedenen Positionen → ca. 5x pro Seite
8. «Lange Bälle» Fuss (schwacher Fuss!), Kick & Auswurf
9. «Freie Abschlüsse» aus verschiedenen Positionen. Zentral & Seitlich → 5-6 Min

#### MENTALE VORBEREITUNG GEHÖRT AUCH DAZU

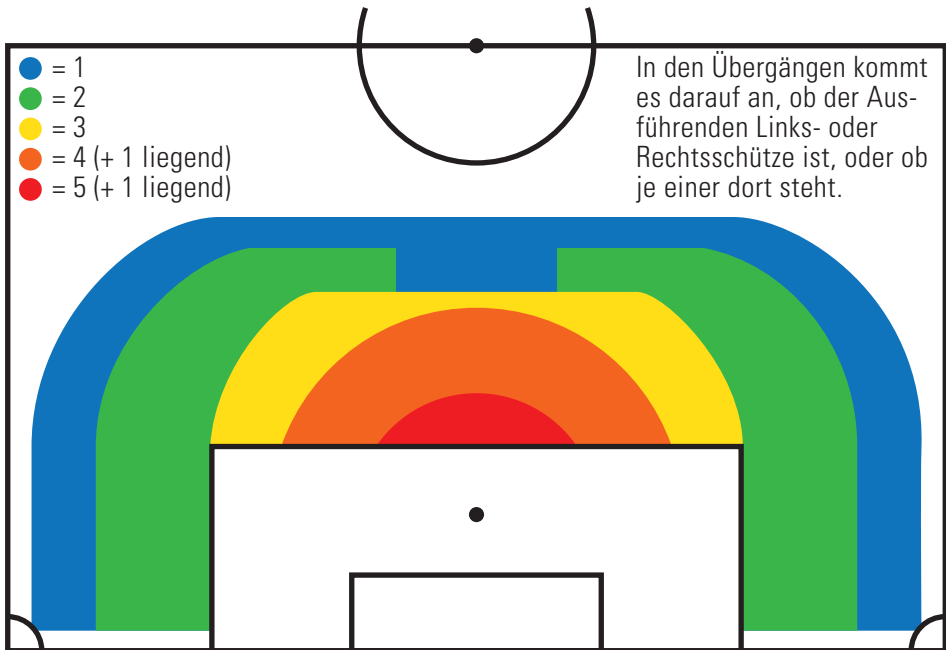
**Konzentration  
Fokus  
Körperspannung  
Bewusstsein**

*Keine Sorge wenn das Warm-Up mal nicht so läuft wie gewünscht.  
Das Spiel beginnt dennoch erst wenn der Schiri anpfeift!*

**HOPP BREITERAIN HU!**

## 6. Mauer stellen bei Freistoss

Um die oft gestellte Frage zu klären, bei welcher Situation wie viele Mitspieler\*innen in eine Mauer stehen sollen, soll das folgende Schema helfen.





## **Spartenleitung Torhüter**

### **FC Breitenrain**

Postfach, 3000 Bern 22

[sekretariat@fcbreitenrain.ch](mailto:sekretariat@fcbreitenrain.ch)

## **Impressum**

Inhalte: Patrick Strahm  
[patrick.strahm@fcbreitenrain.ch](mailto:patrick.strahm@fcbreitenrain.ch)  
079 907 65 67

Gestaltung: Res Brandenberger  
[allenfalls.ch](http://allenfalls.ch)  
[res.brandenberger@fcbreitenrain.ch](mailto:res.brandenberger@fcbreitenrain.ch)

Bilder: Titelbild: Ueli Rettenmund  
weitere Bilder: zvg