

4.2.3 Torwart

Wer im Tor steht, benötigt eine Portion Mut. Für ungewohnte, vielleicht sogar ängstliche Torhüter, sind rücksichtsvolle Werfer wichtig. In solchen Fällen sollen in einem Spiel Tore, die mit der schwächeren Hand oder einem Trickwurf erzielt werden, doppelt gezählt werden.

Der Torwart kann das Spielergebnis mehr als alle anderen Spieler beeinflussen!

Schnell reagieren: Partnerübungen:

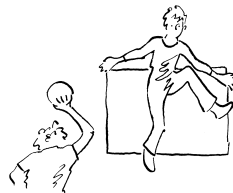
- Der Torwart hält mit geschlossenen Augen die Hände in die Luft. Sobald er den aus kurzer Distanz zu geworfenen Ball spürt, probiert er ihn zu fangen.
- Der Torwart schaut an die Wand. Sobald er den von der Partnerin via Wand geworfenen Ball sieht, versucht er, ihn abzuwehren (Distanz zur Wand zunehmend verkleinern).
- Wie oben, aber Arme auf dem Rücken: Den Ball mit dem Körper oder den Füßen abwehren.
- Der Torwart sitzt mit gegrätschten Beinen im Langsitz am Boden und hält die Hände mit den Handflächen nach oben auf den Knien. Sobald er den von der Partnerin oberhalb des Kopfes fallen gelassenen Ball wahrnimmt, probiert er, ihn vor dem Bodenkontakt zu fangen.

➔ Wichtig ist, dass stets eine schnelle Bewegung zum Ball erfolgt.



Mattentreffball 1 gegen 1 auf 1 Tor: Der Torwart versucht zu verhindern, dass die Werferin aus 3–4 Metern Distanz die Matte trifft.

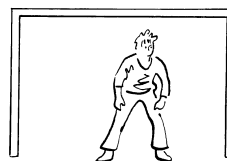
- Torwürfe nur mit der schwächeren Hand.
- Die Paare erfinden Regeln, damit eine Wettkampfform entsteht.



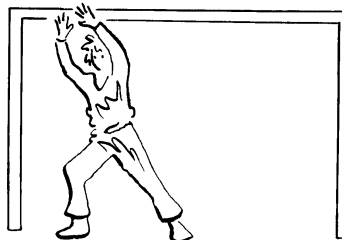
⚠ Bei Angst vor dem Ball mit beschichteten Softbällen spielen. Wer im Tor steht, darf entscheiden, mit welchen Bällen und aus welcher Distanz geworfen wird.

Bälle richtig abwehren: 4–8 S halten je 1 Ball und bilden eine Kolonne. Sie werfen aus kurzer Distanz präzise in den Bereich des Handfächers des Torwarts. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung den Ball mit einer schnellen Bewegung fangen.

- Aus mittlerer Distanz präzise Würfe in die linke hohe Ecke. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung mit dem linken Bein kräftig abstossen und den Ball beidarmig abwehren.
- Aus mittlerer Distanz präzise Würfe in die linke untere Ecke werfen. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung mit dem linken Bein kräftig abstossen und den Ball mit dem Fuss oder mit dem Arm abwehren.
- Distanzwürfe abwechslungsweise rechts hoch, links hoch, rechts tief, links tief ...



➔ Metapher für die Grundstellung: Panther vor dem Sprung.



⚠ Die Werfenden lassen dem Torwart Zeit, die Grundstellung (Arme seitlich leicht angehoben, leichte Grätschstellung, Knie leicht gebeugt) einzunehmen.

Rekord erzielen: Die S probieren, aus einer festgelegten Distanz ein Tor zu erzielen. Gelingt dies, so darf ins Tor gewechselt werden.

- Welcher Torwart kann am meisten Bälle hintereinander abwehren?
- Torhüter mit Handicap: Abwehr nur mit den Händen, nur mit den Füßen, nur ...
- Die Spielenden entwickeln eigene Regeln.

