

# TW Anforderungsprofil

09.03.2008

## Vorwort:

Hallo Trainerkollegen,  
dieses Profil sollte von euch nicht als „MUSS-ZWANG“ empfunden werden. Ich bitte euch aber, es als Orientierung in der TW-Ausbildung zu betrachten und die einzelnen Punkte möglichst mit euren Spielern zu erarbeiten, damit die TW später als Damen/Herren-TW eine qualitativ gute Ausbildung im TuS Finkenwerder durchlaufen haben. Es ist für euch auch als Hilfestellung gedacht, da viele Trainer erfahrungsgemäß gar nicht wissen, was sie ihren TW wann beibringen sollen. Es soll aber nicht als Übungssammlung verstanden werden um die Ziele zu erreichen, dass folgt vielleicht später in einem TW-Ausbildungskonzept.

Ich habe die Anforderungen in zwei Kategorien unterteilt: (T) sind Anforderungen, die im Training erarbeitet werden sollen, (S) sind Anforderungen, die eigentlich nur in der Praxis, also bei Punkt-/Freundschafts-/Trainings/Turnierspielen erlernt werden können.

Die beschriebenen Elemente sollten zu Beginn der Saison in der jeweiligen Altersklasse geschult und zum Ende der Saison beherrscht werden.

Ich denke, dass die kleinen Goolies bis 10 Jahre mit den Elementen auch nicht überfordert werden. Falls sich TW erst in späteren Jahren warum auch immer finden, müssen sie alles davorliegende notgedrungen aufarbeiten.

Ich würde in solch einem „Notfall“ sicherlich auch mit Extra-Einheiten helfen, wenn dieses gewünscht ist. . . . .

## F-Jugend (9) (abgehängte Torlatte, keine Meisterschaftsspiele)

Die Trainer sollten noch keine „echten“ TW hervorbringen, es sei denn, Spieler haben Lust dazu fest oder gelegentlich als TW zu spielen. Das variable Einsetzen verschiedener Spieler ist für den Trainer auch eine Chance Talente für später ausfindig zu machen. Auf gar keinen Fall einen Spieler ins Tor stellen, weil man ihn aus irgendwelchen Gründen im Feld nicht gebrauchen kann. Nur Spieler, die Lust und keine Angst vor dem Ball haben, einsetzen.

- (T) Koordination mit dem eigenen Körper, mit Bällen und anderen Geräten, fallen lernen, weit werfen lernen (Also alles was Feldspieler auch lernen müssen)
- (T) HB-Regeln für TW (Bsp. „Kreis ist keine Wand“), erster Blick nach einem Pfiff immer zum Schiedsrichter
- (S) Halten lassen wie sie wollen, noch nicht in ein Verhaltensmuster stecken, das kommt später.

# TW Anforderungsprofil

09.03.2008

## 1. Jahr E-Jugend (9) (Grundlagenausbildung)

Die Trainer sollten immer noch in der Findungsphase sein. Mit den möglichen Kandidaten kann aber schon ganz leicht TW spezifisch trainiert werden.

Möglichst 2-4 Spieler aus der F-Jugendzeit für die kommende TW-Tätigkeit selektieren und auch einsetzen. Die Koordinationsschulung sollte im Fokus stehen.

- (T) Abwürfe bis zur Mittellinie werfen lernen  
(Abwurftechnik lernen, Weiten bis 11-12 Meter müssen zum Saisonende erzielt werden grundsätzlich beim Abwurf immer bis zum 6m Kreis laufen.
- (T) nicht nur nach vorne abwehren (abklatschen), sondern auch zur Seite, zur Torauslinie und über die Torlatte abwehren
- (T) Immer beidarmig halten, einen Schritt in die Wurfecke lernen
- (T) TW einwerfen (TW 2m vor der Torlinie, FSp von 6-7m werfen, max. 50% Wurfstärke)
- (T) Harte Hände, harte Finger (erstes Jahr im „normalen“ Tor)
- (T) Hohe Bälle abwehren lernen
  
- (S) Bei Einwüfen/Freiwüfen für den Gegner, erst ins Tor, dann den Ball freigeben/hinlegen und auf gar keinen Fall zum Gegner werfen

## 2. Jahr E-Jugend (10) (Grundlagenausbildung)

Nun sollten möglichst 2 feste TW gefunden werden, mit denen auch schon TW spezifisch trainiert werden sollte um auch ihre Motivation als neue TW zu steigern (psychologischer Effekt).

- (T) Ballkoordinationsschulung
- (T) Mögliche X-Bein-Stellung beim Halten flacher Bälle abgewöhnen
- (T) Abwürfe über die Mittellinie hinweg werfen lernen
- (T) TW einwerfen (TW 2m raus, FSp von 7m werfen, max. 60% Wurfstärke)
- (T) 7-Meter 1-2m herauskommen, groß machen (Selbstbewusstsein ausstrahlen)
- (T) Stellungsspiel: Halbkreis mit Sidesteps überbrücken (Außen, Halb, Mitte)
  
- (S) Stellungsspiel: ca. 1m vor der Torlinie, Arme schulterbreit auseinander hoch halten. Arme dabei nicht durchstrecken, sondern ca. 120° angewinkelt halten
- (S) schnell den Ball wiederholen, auch bei Gegentoren, es sei denn der Trainer ändert diese Taktik (Zeitspiel, Unterzahl, usw.)

# TW Anforderungsprofil

09.03.2008

## 1. Jahr D-Jugend (11) (Grundlagenausbildung)

Ab der D-Jugend geht es dann richtig los mit dem TW-Training. . . . . .

- (T) Ball-/Arm-/Fußkoordinationsschulung
- (T) Würfe von Außen: etwas vor dem Pfosten stehen (Handschutz, Winkel verkürzen)
- (T) TW Schutzübungen (Gesicht, Bauch, Unterleib)
- (T) Athletik, Ganzkörperkräftigung beginnen
- (T) TW einwerfen (TW 2m raus, FSp von 7-8m werfen, max. 70% Wurfstärke)
- (T) im Tor locker auf den Beinen stehen (tänzeln)
- (T) Abwürfe bis zur Mitte der gegnerischen Hälfte werfen lernen
  
- (S) bei eigenem Angriff am 6m Kreis stehen

## 2. Jahr D-Jugend (12) (Grundlagenausbildung)

Es beginnt nun die Phase des mitdenkenden TW. Er sollte jetzt ein fester, respektierter Bestandteil der Mannschaft werden auf den „auch mal“ gehört wird. Er sollte weitere Aufgaben im Spiel übernehmen und sich nicht nur auf das Halten beschränken. Das fördert die Antizipationsschulung, die in den folgenden Jahren starten wird. Auch der eigene Körperschutz sollte jetzt verstärkt werden. Ein Zahnschutz sollte eingeführt werden, Jungen bekommen einen Tiefschutz (Suspensorium)

- (T) Würfe vom Kreis: herauskommen (Winkel verkürzen)
- (T) Bei GS herauskommen und Heber provozieren (Gegner beeinflussen, Weite verändern)
- (T) Athletik, Ganzkörperkräftigung
- (T) Ball-/Arm-/Fußkoordinationsschulung
- (T) Abwurftechniken: gerade Würfe, Bogenlampen, in den Lauf der Feldspieler werfen
- (T) Abwürfe bis zum 9m Kreis der gegnerischen Hälfte werfen lernen
- (T) leichte TW-Dehnübungen durchführen (Eingewöhnungsphase)
- (T) Stellungsspiel: Halbkreis mit Sidesteps überbrücken (Außen, Halb, Mitte)  
dabei bei Würfungen von Außen einen halben Meter vor dem Pfosten stehen
  
- (S) Einwürfe, Freiwürfe bis ca. 10-12 Meter selbst ausführen (nicht die Feldspieler)
- (S) TW als Anspielposition bei Gegnerattacken am eigenen Kreis bereitstehen
- (S) SM (Schnelle Mitte) lernen

# TW Anforderungsprofil

09.03.2008

## 1. Jahr C-Jugend (13) (Grundlagentraining)

Die Grundlagenausbildung ist nun abgeschlossen. Nun geht es darum, die erlernten TW-Grundlagen zu trainieren und weiterzuentwickeln (z.B. von der Sidestepbewegung mit Armen oben → zur SST).

Auch sollte der TW in der Mannschaft, durch selbstbewusstes Auftreten, einen noch höheren Stellenwert erlangen (wichtig für weitere Spielaufgaben und Anweisungen).

- (T) TW Dehnübungen selbstständig durchführen
- (T) Athletik, Ganzkörperkräftigung selbstständig durchführen
- (T) Ball-/Arm-/Fußkoordinationsschulung selbstständig durchführen
- (T) Reaktions-/Wahrnehmungsschulung, Schnellkraft-/Sprungkraftschulung
- (T) Schrittsprungtechnik (SST) lernen
- (T) Hampelmann (Grätschsprung)
- (T) Abwürfe bis zum 6m Kreis der gegnerischen Hälfte werfen lernen
- (T) TW einwerfen, FSp am 9m Kreis 100% Wurfstärke (ggf. mit Meckern des TW)
- (T) Parcour-/Stationstraining nach Zeit und Intensität
  
- (S) selbstständiges Aufwärmen zum Training und zum Spiel
- (S) erste leichte Anweisungen an die Abwehr
- (S) 7m Prozedur (Feldspieler holen Ball und geben ihn an den TW, TW beobachtet Schützen)
- (S) SM voll ausführen

## 2. Jahr C-Jugend (14) (Grundlagentraining)

Der TW ist nun voll in die Mannschaft integriert und beeinflusst das Spiel der Abwehr notfalls aus seiner Sicht.

- (T) Ball-/Arm-/Fußkoordinationsschulung selbstständig durchführen
- (T) Abwürfe bis ins gegnerische Tor werfen lernen
- (T) SST-Ausbildung abschließen
- (T) Reaktions-/Wahrnehmungs-/Schnellkraft-/Sprungkraftschulung
- (T) einarmige Abwehr zulassen (**nur bei entsprechender Athletik im Arm/Schulterbereich**)
- (T) ggf. Hürdensitz zulassen (**aber aus orthopädischer Sicht möglichst nicht, ist auch gar nicht nötig! !**)
- (T) Ausdauertraining für 25 Minuten
- (T) Parcour-/Stationstraining nach Zeit und Intensität selbstständig durchführen
  
- (S) lautstarke Anweisungen an die Abwehr
- (S) Spielrhythmus je nach Situation beeinflussen

# TW Anforderungsprofil

09.03.2008

## 1. Jahr B-Jugend (15) (Aufbautraining I)

Der TW sollte nun beginnen von seiner erlangten Erfahrungen zu profitieren und auf das Verhalten des Gegners - nicht nur beim Wurf - Einfluss zunehmen (z.B. Spezialisten, Spielzüge, Taktiken)

- (T) Verschiedene Abwehrtechniken Außen, Halb, Mitte, Kreis, 7m, Beinschüsse, Heber, Kempa, Dreher, dabei den Schützen beeinflussen
- (T) Antizipationstraining beginnen
- (T) Videoanalyse der eigenen TW-Aktionen und des eigenen Verhaltens
- (T) selbstständige taktische Spielweise lernen
- (T) Ausdauertraining für 35 Minuten
  
- (S) bei zwei TW, TW-Wechsel selbstständig situationsbedingt lernen
- (S) Bei Ecken als Anspielposition zur Verfügung stehen
- (S) Absprachen mit der Abwehr (z.B. lange Ecke, usw.)
- (S) Wurfbildanalyse des Gegners selbstständig durchführen

## 2. Jahr B-Jugend (16) (Aufbautraining I)

Eigentlich gibt es in diesem Entwicklungsstand meiner Meinung nach keine absolut neu zu lernenden Techniken. Falls es bis hierhin noch Defizite aus den vorangegangenen Vorjahren gibt, sollten diese jetzt aufgeholt werden. Ansonsten sollte alles Erlernte vertieft werden, damit als nächster Schritt die Konzentration auf den Übergang in die A-Jugend und den darauf folgenden anstehenden Übergang in die Erwachsenenmannschaften folgen kann.

- (T) saubere Technikausführung
- (T) Ausdauertraining für 45 Minuten
- (T) in der A-Jugend parallel mittrainieren
  
- (S) bei zwei TW Teamgeist entwickeln, nicht als Konkurrenten betrachten bei mehr/weniger Spielanteilen, Tipps geben, 2.TW sind 2 Augen aus einer anderen Sichtweise, Wurfbildanalyse und Spezialisten untereinander austauschen (Bsp. Fritz / Bitter).
- (S) Dem Trainer Tipps durch Beobachtung des gegnerischen TW beim Aufwärmen/2.HZ geben.

# TW Anforderungsprofil

09.03.2008

## 1. Jahr A-Jugend (17) (Aufbautraining II)

Es fängt an ordentlich zur Sache zu gehen. Die Würfe aufs Tor tun manchmal schon richtig weh. Der Respekt vor den gegnerischen Würfeln ist schon sehr hoch. „Weichlinge im Tor sind nun out“. Die gegnerischen Spieler sind auch z.T. supergut und als 1. Jahr A-Jugend spielt man nun auch schon gegen 18 jährige, sprich fast Erwachsene. Der TW wird in dieser Phase zweifeln, ob das alles so normal ist. Aber mit einer bisher guten Ausbildung im TuS Finkenwerder ist das Ganze halb so schlimm. Mit einer ordentlichen Portion Selbstvertrauen und Mut wird er auch diese kritische Phase meistern.

(T) saubere Technikausführung fertig

(T) Ausdauertraining für 60 Minuten

(S) taktische Spielweise fertig

## 2. Jahr A-Jugend (18) (Aufbautraining II)

Der TW sollte/muss eine Doppelspielberechtigung erwerben und in einer Erwachsenenmannschaft mitspielen um vom Erwachsenen-TW zu lernen und das rauhe Erwachsenen-TW-Leben kennen zu lernen. Ständiges Training in Jugend **und** Erwachsenenmannschaft ist absolute Pflicht.

### **Nachwort:**

Dieses Anforderungsprofil soll von euch auch als Diskussionsgrundlage betrachtet werden. Eure Diskussionen, Anregungen, Kritik und Ergänzungen sind gewollt und erwünscht. Das Profil soll leben und ständig aktualisiert und verbessert werden. Also meldet euch persönlich, per Telefon (0160 718 1955) oder per Mail ([Peter.Kasischke@t-online.de](mailto:Peter.Kasischke@t-online.de)) bei mir.

Viel Spaß bei der Arbeit

Gruß

Peter