



Der Torwart / die Torfrau – zwischen Adrenalin und Wahnsinn

Der Torwart / die Torfrau hat im Handball eine besondere Rolle. Oftmals trauen sich nur wenige ins Tor. Gerade zu Beginn sollte niemand ins Tor gedrängt und unter keinen Umständen gezwungen werden. Sollte niemand freiwillig ins Tor wollen, reichen in der Regel zu Beginn auch Reifen, Hütchen oder Kästen als Ziele im Tor. Je mehr Ballsicherheit die TN haben, desto eher wagen sie sich auch ins Tor. Hier ist jedoch eine **besondere Sensibilität** des ÜL gefragt. Sollten die TN der Torwartposition eher zögerlich gegenüber stehen, sollte der oder die Freiwillige beispielsweise zunächst bestimmen dürfen, aus welcher Entfernung aus im Spiel auf das Tor geworfen wird oder welcher Ball verwendet wird. Ferner sollte der Torwart / die Torfrau vor dem eigentlichen Spiel „**eingeworfen**“ werden; d. h. die TN werfen nach einander von ca. sieben Meter aus gezielt auf die Hände des Torwarts / der Torfrau oder in die Ecken des Tors. Dabei sollte der Ball zwar mit Schwung, aber nicht mit ganzer Kraft geworfen werden.



Wenn möglich sollte alle TN einmal im Tor agieren, um die Erfahrungen aus Perspektive des Torhüters / der Torfrau zu sammeln. Man bekommt dadurch nicht nur einen besseren Überblick für eine gut (oder schlecht) funktionierende Abwehr, sondern lernt vor allem sich dem Ball entgegenzustellen anstatt ihm auszuweichen. Abgesehen davon wird durch die Tätigkeit im Tor im enormen Maße die Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und Beweglichkeit des jeweiligen TNs geschult.

Tipps für Torhüter/-innen, die zum ersten Mal im Tor stehen:

- Immer mit beiden Händen zum Ball gehen
- Möglichst immer auf den Zehenspitzen stehen/tippeln und mit Seitsteps von Pfosten zu Pfosten bewegen
- Immer auf Höhe des Balls stehen und dem Ball frontal zugerichtet sein
- Nie den Ball aus den Augen verlieren
- Versuchen die Körperspannung aufrecht zu halten