

Eine Ausbildung von Kopf bis Fuß

Timo Gundlach und Katja Hellmers bieten Trainingseinheiten für junge Torhüter aller Vereine an

Stuhr. Katja Hellmers lauert. Sie schaut ins linke Tor, dann ins rechte. Acht Augenpaare, je vier auf jeder Seite, blicken gespannt zurück. Sie warten auf das Kommando. Hellmers treibt die Spannung noch einen Augenblick auf die Spitze, dann ruft sie: „Zwei! Blau!“ Jetzt kommt Bewegung ins Spiel: Fabian spurtet vom linken Tor los, Kris, ebenfalls die Nummer zwei seines Teams, vom rechten. Ihr Ziel ist der Ball, der auf dem blauen der vier verschiedenfarbigen Hütchen platziert ist. Sie sind etwa gleichauf, einen knappen Meter vor dem Hütchen hechten sie los. Fabian ist einen Sekundenbruchteil eher am Ball und begräbt ihn unter sich, Kris geht leer aus. „Beide gut!“, lobt Hellmers die Jungs nach der Übung, die die Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit trainiert. Zwei Eigenschaften, die elementar für das Torhüterspiel sind. Genau darauf haben sich Katja Hellmers und Timo Gundlach spezialisiert: Sie fördern Nachwuchskeeper. Nicht nur die vom TV Stuhr, auf dessen Gelände die Einheiten am späten Montagnachmittag stattfinden, sondern aus allen Vereinen. „Wir haben da kein Konkurrenzdenken. Hier geht es darum, den Torhütern zu helfen“, betonen sie.

Torwarttraining kommt im Jugendbereich oft zu kurz, gerade in kleinen Vereinen, wissen Hellmers und Gundlach. „Viele Coaches sind dafür nicht ausgebildet“, erklärt Hellmers. Sie selbst hat sich der jungen Torleute des TVS schon vor einigen Jahren angenommen und die C-Lizenz erworben. Timo Gundlach weiß als Torwart der U17-Mannschaft der Stuhrer genau, worauf es zwischen den Pfosten ankommt. Er spielte unter anderem schon beim VfB Oldenburg und beim JFV Nordwest. Dort bekam er regelmäßig Torwarttraining. „Das bringt dich enorm weiter“, sagt der 15-Jährige, der seit Beginn seiner Laufbahn im Tor steht und seit diesem Sommer eine C-Lizenz hat. Beim TuS Varrel hat auch er schon jüngere Keeper unter seine Fittiche genommen. Nun bündeln er und Hellmers ihre Kräfte. „So können wir mehr erreichen“, freut sich Hellmers. Sie spricht wie Gundlach übrigens nicht von Torhütern, sondern von Torspielern: „Mit dem Fuß muss man heute stark sein“, verdeutlicht sie, dass ein guter Keeper ein elfter Feldspieler ist.

Der doppelte Boden

Hellmers' und Gundlachs Einheiten setzen da an, wo andere Coaches nicht mehr weiterkommen oder schlicht und ergreifend keine Möglichkeiten der individuellen Förderung haben. „Wenn sich ein Trainer um 15 Jugendliche kümmern muss, dann bleibt für den Torwart kaum Zeit“, verdeutlicht Hellmers das Problem der jungen Torleute. Sie sind meist Einzelkämpfer und werden auch wegen mangelnder Erfahrung etwas stiefmütterlich behandelt. Dabei ist ihre Rolle im Spiel eine ganz besondere. „Ihr seid der doppelte Boden“, erklärt Hellmers den sieben Nachwuchstorhütern, die aufmerksam zuhören. „Die Fehler, die zu Gegentoren führen, passieren viel weiter vorne.“

Diese Worte tun gut, nicht nur den Torwarttalenten, sondern auch ihren Eltern. Julia Schilling verfolgt das Geschehen vom Seitenrand aus. Ihr Sohn Niklas spielt in der F-Jugend des TS Woltmershausen. Als sie von der Torhüterschule hörte, hat sie ihren Sohn direkt angemeldet. „Das ist genau das, was Niklas braucht“, freut sie sich. Weil die Mannschaft ihres Juniores nur einen Trainer hat, sei die Torwartschule eine tolle Möglichkeit der Förderung. Dass Mitspieler auf ihn sauer

sind, wenn Niklas einen Ball passieren lässt, komme durchaus vor. „Das hat schon an seinem Selbstvertrauen genagt“, erzählt Schilling. Das ist kein Einzelfall, wie Gundlach und Hellmers wissen. Deshalb reden sie die jungen Keeper stark. „Brust raus, macht euch groß“, erklärt Gundlach und wirft sich in Pose. Breitbeinig und kerzengerade baut er sich auf und wirkt gleich ein paar Zentimeter größer. Eine Körpersprache, die dem Stürmer klar signalisiert: Hier kommst du nicht vorbei.

Das Training ist für die jungen Talente ein besonderes Vergnügen, weil es eine spannende Situation ist, sich mit so vielen anderen Keepern in einer Gruppe wiederzufinden. Das fördert laut Hellmers die Motivation und die Lernbereitschaft. „Alle haben hier dasselbe Ziel. Sie wollen besser werden. Der eine kann sich von dem anderen noch etwas abgucken. Sie spornen sich gegenseitig an. Außerdem sind das alles Jungs. Die stehen immer im Wettbewerb zueinander, auch wenn sie nicht in derselben Mannschaft spielen“, erklärt sie. Die Talente fördern sich also gegenseitig bei diesem Gemeinschaftserlebnis der besonderen Art.

Der Spaß steht bei den Einheiten an oberster Stelle. „Wir wollen die Jungs aber trotzdem fordern“, ist Hellmers die Weiterentwicklung wichtig. Einen Schritt nach vorn sollen die Talente auf vielen Ebenen machen. Neues Selbstbewusstsein ist ein mentaler Aspekt, doch auch die Grundlagen müssen stimmen: das Stellungsspiel, das Fangen, das Ballgefühl, die Koordination. „Eine Flugparade ist spektakulär, aber häufiger sind die weniger spektakulären Aktionen gefragt“, erläutert Gundlach. Dementsprechend fußt das Training auf kleinen Dingen: Die Torhüter müssen etwa den Ball wie eine Acht zwischen und um ihre Beine kreisen lassen und hohe Bälle fangen. Später lernen sie, wie sie flache Abschlüsse abwehren. Sie erhalten eine Ausbildung von Kopf bis Fuß.

Beim Training mit der Rückprallwand, gegen die der Ball geworfen und dann auf das Tor zurückgestoßen wird, dürfen die jungen Keeper zeigen, dass sie nicht nur schnelle Reaktionen haben, sondern auch „fliegen“ können. „Spring nicht einfach dahin, wo du erwartest, dass der Ball hinkommt“, ruft Gundlach Niklas zu, den die Wand wiederholt in die falsche Ecke schickt. „Konzentriere dich, gucke nur nach vorne und fokussiere den Ball“, fordert er. Der Rat hilft: Niklas pariert den nächsten Abpraller und den darauffolgenden ebenfalls – wenn auch auf ungewöhnliche Art und Weise mit dem Gesicht. „Alles in Ordnung? Tut’s weh?“, fragt Hellmers besorgt, doch Niklas strahlt nur zurück: „Gehalten!“

[Eine Ausbildung von Kopf bis Fuß](#)