

Das komplexe Torwartspiel – auch eine Frage der Athletik

Laut Duden ist der Torwart „der Spieler, der im Tor steht, um den Ball abzuwehren.“ Dass diese Definition aus dem deutschsprachigen Wörterbuch nicht mehr viel mit dem modernen Torwartspiel zu tun hat, ist in den vorangegangenen Geschichten dieser Ausgabe bereits mehr als deutlich geworden. Und das verrät auch ein Blick auf die nackten Zahlen: So legte HSV-Keeper Daniel Heuer Fernandes in seinen bisherigen 16 Zweitliga-Spielen starke 95,8 Kilometer zurück (6,0 km pro Spiel), spielte satte 875 Pässe (54 Zuspiele pro Partie) und verzeichnete mit 89,5 Prozent die beste Passquote aller Zweitliga-Keeper. Um nicht nur explosiv durch die Lüfte fliegen, sondern auch dieses Pensum bewältigen zu können, müssen die Schlussmänner in einem exzellenten Fitnesszustand sein.

An dieser Stelle kommt das Athletik-Team der Rothosen um die Athletiktrainer Daniel Müssig und Pierre Houben sowie Reha-Trainer Sebastian Capel ins Spiel. „Neben den sportartspezifischen Inhalten auf dem Platz ist es wichtig, dass die Torhüter zusätzlich mindestens zweimal pro Woche ein spezielles Athletiktraining durchführen“, erklärt Torwarttrainer Sven Höh. „Die Abstimmung mit den Athletiktrainern und die Ausarbeitung der Inhalte sind beim HSV maximal zielführend, so dass ich ein großes Lob an unsere Athletiktrainer aussprechen möchte.“ Eine wichtige Säule des Athletiktrainings der Torhüter nehmen die Komponenten Schnelligkeit und Explosivität ein. Die Sprungkraft und Laufgeschwindigkeit sind dabei ebenso wichtige Faktoren wie die richtige Dynamik im Oberkörper und

werden überwiegend im HSV-Trainingszentrum nach den Kraftplänen trainiert, zugleich aber auch zur optimalen Technikausführung im Torwarttraining auf dem Platz übertragen.

Dabei gibt es sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede im Athletik-Training der Torhüter und Feldspieler. „Bestimmte Muskelgruppen, um den Körper schnell und explosiv bewegen zu können, stehen bei allen Fußballern im Fokus: so etwa ein starker Quadrizeps für den Abdruck und das Abbremsen, eine gut ausgeprägte Hüftmuskulatur sowie ein explosiver Rumpf und Oberkörper“, erklärt Athletik-Trainer Pierre Houben. Unterschiede gibt es dann vor allem in der Ausführung und der Geschwindigkeit von speziellen Bewegungsabläufen. „Ein Flügelspieler wie Bakery Jatta kommt zum Beispiel viel häufiger in eine Belastung von mehr als 19,8 km/h und belastet damit seine Beinrückseite weitaus stärker als ein Torwart“, weiß Houben. „Dieser muss wiederum eine hohe Beweglichkeit mitbringen, um torwartspezifische Positionen einnehmen zu können. Zudem muss sein Körper durch das Fallen und Wieder-Aufspringen eine hohe Stoßbelastung tolerieren, wodurch etwa der Schulterkomplex ganz anderen Belastungen ausgesetzt ist.“

Letztlich ist auch die Ausdauerfähigkeit eines Torhüters anders zu bewerten, absolviert ein Mittelfeldspieler doch im Schnitt etwa doppelt so viele Kilometer. „Man darf die Ausdauerfähigkeit eines Torwarts zugleich aber nicht unterschätzen, da es zum einen im Trainingsbetrieb zu höheren Frequenzen kommt, und zu-

AUTSCH! – so heißt diese Rubrik. Und das aus gutem Grund, denn Verletzungen gehören zum Sport dazu. Doch dank des HSV-Medical-Teams können die Rothosen schnellstmöglich wieder ins Training einsteigen. Wie und warum? Das erfahrt ihr hier! ... in dieser Ausgabe: Das **ATHLETIK-TRAINING DER TORHÜTER.**



Haben stets auch die Fitness der Keeper im Blick: Die Athletik-Trainer Pierre Houben und Daniel Müssig (v.l.).

sätzlich eine gute Ausdauerfähigkeit die Regeneration nach einer kurzen Belastungsphase im Spiel unterstützt“, erklärt Houben.

Das allgemeine und spezielle Athletiktraining bildet folglich nicht nur das Fundament für das Torwartspiel, sondern gibt jedem Torhüter die Möglichkeit, sich individuell und bestmöglich weiterzuentwickeln und buchstäblich auch die letzten Zentimeter rauszukratzen. ♦



kidditorial.de

Miteinander füreinander – als Corona zu Besuch kam

ein Corona Kidditorial – illustriert von Axel Scheffler



Eine Kollaboration von:



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG