

## Die «15 goldenen Regeln des Torhüters»

### 1. Körper hinter den Ball bringen!

Dies bedeutet viel Fussarbeit (kleine Schritte). Hechten nur dann, wenn der Ball nicht mit Seitwärtsschritten erreicht werden kann; keine Kreuzschritte.

### 2. Hände seitwärts vor den Körper-Handflächen nach vorne!

Leicht in den Knien - aber nicht zu tiefe Position. Vor jeder 1:1 Situation oder vor jedem Schuss soll der Torhüter diese Position einnehmen.

### 3. Den Ball mit den Händen abholen!

Die Arme nach vorne strecken, um den Ball zu fangen (und abzufedern). Richtige Daumen-, rsp. Fingerpositionen.

### 4. Das Körpergewicht nach vorne (auf die Zehen) verlagern!

Körper befindet sich in leichter Vorlage. Ruhig stehen, kein Tribbeln von einem Bein aufs andere! Kein Hochspringen vor dem Schuss.

### 5. Bei hohen Bällen den Ball vor dem Kopf fangen!

Ball nicht hinter Kopf führen, nicht aus den Augen verlieren.

### 6. Beim Hechten den Ball mit dem Körper attackieren!

Diagonal nach vorne hechten. Hände holen den Ball ab. Körper nicht auf den Rücken oder auf den Bauch drehen.

### 7. Beim Hechten nach hohen Bällen (ab Hüfthöhe) mit den ballnäheren Fuss abspringen!

Dies verhindert, dass das falsche Bein nach vorne geführt wird (Handballtorhüter) und der Körper damit in Rücklage gerät.

### 8. Beim Hechten nach tiefen, körpernahen Bällen mit dem ballentfernten Bein abstossen!

Dies ermöglicht ein rasches Abtauchen nach dem nahe am Standbein platzierten Ball.

### 9. Bei Flanken den Ball nicht sofort zum Körper hinunter führen!

Den Ball oben lassen, um sofort reagieren zu können: Sprint an die 16 m-Linie, Angriffsauslösung mit der Hand. Wenn keine Möglichkeit zum Abspiel besteht, den Ball jedoch an den Körper führen, um zu sichern.

### 10. Flanken immer im Gleichgewicht attackieren!

Dies bedeutet, nicht mit beiden Füßen abspringen, sondern immer ein Bein als Schwung- und Sicherungsbein benutzen. Bei Flanken von links (vom Torhüter aus gesehen) wird das rechte Knie angezogen und umgekehrt!

### 11. 3-Punkt-Auflage!

Bälle beim Hechten nicht auf den Boden aufschlagen lassen, sondern «sanft» auflegen und obere Hand auf die Oberseite des Balles drücken.

### 12. Einpacken!

Bei Bällen, die tief und nahe an die Beine kommen, das Bein diagonal gegen den Ball führen und den Ball mit tief gerichteten Oberkörper «einschaufeln» und den Körper nach vorne fallen lassen.

### 13. Übergreifen!

Wenn sich der Körper beim Hechten ganz in der Luft befindet (eher waagrechte Lage), muss bei hohen Bällen übergreifen werden.

### 14. Ball über die Latte lenken!

Der Ball soll mit der von der Latte weiter entfernten Hand über die Latte gelenkt werden. Flanken von rechts - vom Torhüter aus gesehen - mit der linken Hand und umgekehrt.

### 15. Flanken verlängern oder boxen!

Bei sehr weit gezogenen Flanken, die nicht gefangen werden können, wird der Ball mit der entsprechenden Hand (und einer gleichzeitigen Rotation des Körpers) hoch weitergeleitet (bei Flanken von rechts rechte Hand und umgekehrt).