## "Wir haben die besten Torhüterinnen in Europa"

Eins ist klar: Der Frauenfußball ist auf dem Vormarsch und holt auch in Sachen professionelle Rahmenbedingungen immer weiter auf. Doch wie sieht's beim Torfrau-spezifischen Training aus? TOR-WART forschte nach.

Spezialisten sind gefragt. Diese Aussage galt lange Zeit nur für den Männerfußball, wo bisweilen bereits Bezirksligisten ein ganzes Heer an Trainern und Betreuern aufweisen können. Und dass heute zahlreiche unterklassige Vereine sogar einen Pressesprecher vorweisen können, ist fast schon eine Selbstverständlichkeit. Auch von der Not-

Wie sieht es dabei in der 1. Frauen-Bundesliga aus? Während der Frauenfußball lange Zeit selbst von Fußballexperten belächelt wurde, haben die zahllosen Titel der Frauen-Nationalmannschaft längst einen wahren Boom entfacht. Mittlerweile unterscheiden sich die Vereine der 1. Frauen-Bundesliga in der Betreuung der Spielerinnen kaum noch

Torhüterinnen von den Bundesligisten ausgewählt werden, seit wann Torwarttraining im Verein angeboten wird und wie eine typische Trainingseinheit aussieht. Wir befragten zu diesem Thema die Torwarttrainer Mathias Bolz (1. FFC Frankfurt), Claudia von Lanker (Hamburger SV), Frank Kackert (1. FC Saarbrücken), Stephan Koziol (Tennis Borussia Berlin) sowie Elke Walther vom SC Freiburg.

Ein Torwarttrainer der ersten Stunde ist der

wendigkeit eines Torwarttrainers muss man die fußballinteressierte Öffentlichkeit nicht mehr überzeugen – denn spätestens seit der WM 2006, als Jens Lehmann den mittlerweile legendären Zettel mit wertvollen Aufzeichnungen über die argentinischen Elfmeterschützen von Bundestorwarttrainer Andy Köpke entgegennahm, stand die Position des Torwarttrainers plötzlich im Fokus.

von ihren männlichen Kollegen. Während frühere Mannschaftsfotos der Frauen-Erstligisten ausschließlich die Spielerinnen mit ihrem Trainer zeigten, gesellt sich heute oft ein gewaltiger Stab von Spezialisten, darunter natürlich auch Torwarttrainer, hinzu.

Wir wollten mehr über das Torwarttraining in der 1. Frauen-Bundesliga erfahren; wollten wissen, nach welchen Gesichtspunkten junge Frankfurter Mathias Bolz, der schon seit der Saison 1992/93 das Training der Keeperinnen leitet, damals allerdings beim Vorgängerverein SG Praunheim. "Ich war zu diesem Zeitpunkt 21 Jahre alt und selbst noch mitten im Lernprozess", lacht Bolz heute. "Aber das war der Vereinsführung damals noch nicht wichtig: Hauptsache, es beschäftigte sich jemand mit den Torfrauen." Auch der HSV kann bereits auf eine ordentliche Historie im



Claudia von Lanken, TW-Trainerin Hamburger SV

Torwarttraining zurückblicken: "Seit knapp sieben Jahren werden unsere Torhüterinnen qualifiziert ausgebildet", so die dreifache A- Nationalspielerin Claudia von Lanken, die heute in der Geschäftsstelle des HSV tätig ist.

Neuland betrat man mit regelmäßigem Torwarttraining in Saarbrücken, wo Frank Kackert im März 2009 die Torfrauen unter seine Fittiche nahm und auch in Berlin hat Torwarttraining noch keine lange Tradition: Stephan Koziol, der zugleich Co-Trainer der TeBe-Bundesligamannschaft ist, scheucht seine Torfrauen erst seit 2008 über den Platz. Elke Walther vom SC Freiburg, die zwischen 1989 und 1994 siebzehn A-Länderspiele zwischen den Pfosten absolvierte, verdeutlicht den Wandel: "Früher wurden Torleute lediglich beschäftigt, heute hingegen findet in der Frauen-Bundesliga endlich hochwertiges Training statt."



Frank Kackert, TW-Trainer 1. FC Saarbrücken

Dass die Position der Torfrau eine ganz besondere ist, darüber stimmen alle GesprächspartnerInnen überein. Claudia von Lanken fasst das Anforderungsprofil der Nr. 1 zusammen: "Torfrauen spielen auf einer sehr kompletten Position. Die Spielerin muss wirklich alles beherrschen: Fußballerisches Können ist ebenso wichtig wie das richtige Timing oder die Fähigkeit, ein Spiel lesen zu können." Der Saarbrücker Frank Kackert, der in seiner aktiven Karriere als Torhüter zum Unterbau der FCS-Bundesligamannschaft gehörte und oft



Mathias Bolz leitet das Torwart-Training beim 1. FFC Frankfurt. Einmal im Jahr coacht er auch beim torwart.de-Camp

bei den Profis mittrainieren durfte, sieht die Torfrau dabei als Einzelkämpferin: "Natürlich kann ein Keeper durch Glanzparaden fast im Alleingang Punkte retten oder durch einen einzigen Fehler die Leistung seiner ganzen Mannschaft ruinieren." Und so legt Kackert größten Wert darauf, dass "kritische Situationen vorher entschärft werden, bevor es so richtig brenzlig wird."

Und wie sieht in der Praxis eine typische Trainingseinheit für die Bundesligatorhüterinnen aus? Freiburgs Torwarttrainerin Elke Walther legt den Schwerpunkt ihres Trainings nicht stur auf lange im Voraus festgelegte Trainingspläne, sondern orientiert sich an den Schwächen ihrer Schützlinge: "Wir gehen Woche für Woche auf die Defizite der Torfrauen ein." Um das Training nicht zur langweiligen Routine verkommen zu lassen, variiert Saarbrückens Kackert die Übungen: "Dabei wechseln sich Einheiten ab, die Kraft und Technik verbessern sollen." Hamburgs Claudia von Lanken arbeitet immer wieder an den Grundlagen des Torwartspiels: "Erst später können auch schwierige Elemente ins Training eingebaut werden. Oft genug beobachte ich, dass beispielsweise eine Torhüterin einen hohen Ball zwar abfängt, diesen dann aber fallen lässt. Solche Fehler dürfen nicht passieren und daran arbeiten wir." Und noch etwas ist für die 32-jährige Torwarttrainerin ganz wichtig: "Wir feilen permanent an den richtigen Schrittfolgen." Mathias Bolz aus Frankfurt hält es mit seinem Trainingsgrundsatz genau wie seinerzeit Oliver Kahn: "Ich versuche, die Schwächen meiner Torleute abzustellen. Doch genauso wichtig ist es, die Stärken weiter zu fördern und auszubauen." Dabei legt er großen Wert auf die Verbesserung der Technik. "Schließlich muß der Torwart zum richtigen Zeitpunkt die richtige Aktion abrufen können", so Bolz, hauptberuflich als Bühnentechniker an der Frankfurter Oper tätig.

Denn die Anforderungen an die Torhüterinnen werden immer größer: "Früher reichte es, während des Spiels auf der Linie zu stehen und die Bälle zu parieren", so Kackert, der gleich auf seiner ersten Trainerstation bei den Saarbrücker Bundesligafußballerinnen landete. "Auch bei den Frauen übernimmt die Keeperin zusätzlich die Aufgaben des Liberos. Das schnelle Umschalten von Defensive auf Offensive ist auch längst in der Frauen-Bundesliga angekommen." Der 53-jährige Berliner Stephan Koziol kann dem nur zustimmen: "Das Spiel der Torhüter hat in den letzten Jahren – auch bei den Frauen – eine enorme Wandlung durchgemacht." Die Freiburgerin Elke Walther ergänzt: "Eine gute Torhüterin muss in der Lage sein, eine Mannschaft lautstark zu führen. Torfrauen, die vom Naturell

her zurückhaltend sind, eignen sich weniger für diese Position."



Elke Walther, TW-Trainerin SC Freiburg

Hamburgs Torwarttrainerin von Lanken stellte grundlegende Änderungen während der letzten zehn Jahre fest: "Das Spiel im Frauenbereich ist viel schneller und athletischer geworden. Dadurch hat sich die gesamte Geschwindigkeit wesentlich erhöht. Alle Spielerinnen – auch die Torhüterinnen - haben technisch deutlich zugelegt. Auch die Arbeit in den Vereinen ist erheblich professioneller geworden."

Der generelle Fortschritt im Frauenfußball wirkt sich dabei ebenfalls auf das Torwarttraining aus: "Im Vergleich zu den Vorjahren sind wir nun auf einem hohen Niveau", erklärt Bolz, der Vereinstrainer von Nadine Angerer. "In Frankfurt können wir vor- und nachmittags trainieren, wobei die Einheiten zwischen 45 und 120 Minuten dauern können, weshalb wir uns schon alleine deshalb nicht mehr so sehr von der Herren-Bundesliga unterscheiden." In Frankfurt haben die Keeperinnen in der letzten Saison 110 Einheiten mit reinem Torwarttraining verbracht. "Dazu kam noch das Mannschaftstraining", so Bolz.

Doch nicht nur die Spielerinnen, auch die Torwarttrainer profitieren von der momentanen Entwicklung. Boten früher nur vereinzelte Landesverbände wie Bayern oder Baden-Württemberg Lehrgänge für Torwarttrainer an, deren bundesweite Anerkennung nicht ganz unumstritten war, können sich die Torwarttrainer der Frauen-Bundesliga nun beim DFB durch zentrale Lehrgänge weiterbilden. Mit Jörg Daniel (112 Bundesligaspiele für Fortuna Düsseldorf, DFB-Pokalsieger 1979 und 1980) und Michael Fuchs, dem Torwarttrainer der Frauen-Nationalmannschaft, konnte der DFB zwei erfahrene Fachleute für diese Aufgabe gewinnen. Claudia von Lanken

strahlt: "Diese Art der Ausbildung hat für un Torwarttrainer natürlich nur Vorteile."

Eines unterscheidet sich aber maßgeblich von den höherklassigen Klubs der Männer-Bun desliga: So unterhalten die Frauen-Bundes ligisten keine Scouting-Abteilungen, die ge zielt junge Torhütertalente herausfiltern und sie frühzeitig an den Verein binden. Stepha Koziol von TeBe Berlin, der selbst lange Zei für die Talentschmiede Hertha Zehlendor aktiv war, bedauert es, dass TeBe lediglic kurz vor der Sommerpause einen einziger Talentsichtungstag durchführt. Doch ander als im Herrenbereich, wo sich mit Hertha BSG und Union zwei große Klubs übermächtig in Fokus der Öffentlichkeit bewegen, ist TeB im Berliner Frauenfußball führend. Fast auto matisch, so möchte man meinen, würden di Talente zum Verein stoßen. Doch so einfacl ist es nicht. "Turbine Potsdam liegt in unsere unmittelbaren Nachbarschaft. Viele Talent orientieren sich lieber dorthin", so Koziol.

In Saarbrücken hingegen findet gar keir Scouting statt, in Freiburg führt man Talent sichtungstage für Mädchen durch: "Bei ent sprechender Eignung bilden wir die junger Spielerinnen und demzufolge auch Keepe rinnen beim SC weiter aus", so Elke Walthe Über mangelnde Nachfrage kann man sicl auch in Hamburg nicht beschweren: "Bein letzten Sichtungstag stellten sich 25 jung Torhüterinnen bei uns vor", sagt Claudia vor Lanken nicht ohne Stolz. "Geeignete Nach wuchskeeperinnen übernehmen wir gerne is die Jugend des HSV." In den vergangenen Jah ren konnte der Klub auf diesem Wege zwe äußerst talentierte Torhüterinnen verpflich ten, die bereits Verbandsligaluft schnupperi durften.

Einen anderen Weg geht der 1. FFC Frankfurt der in den Schulferien die stark nachgefragte Mädchenfußballschule anbietet. "Natürlich gibt es auch Kurse nur für Torhüter", erklär Bolz. Junge Talente werden weiter beobach tet, dann wird entschieden, ob die Spiele rin für eine der FFC-Mannschaften in Fragekommt.

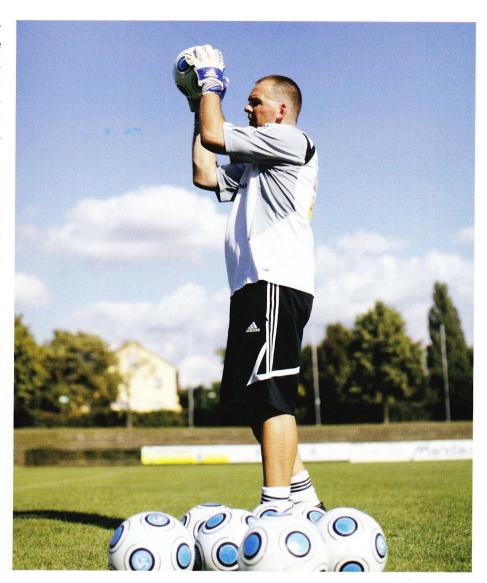


Kooperationen mit höherklassigen Partnervereinen, bei denen junge Talente für eine Übergangszeit Praxis auf hohem Niveau sammeln sollen, existieren im Frauenbereich allerdings nicht. "Den Unterbau unseres Bundesliga-Teams stellt die 2. Mannschaft, die in der Regionalliga vertreten ist", erläutert der 36-jährige Frank Kackert, wie man in Saarbrücken junge Talente aufbaut.

Auch in der Frage der richtigen Ausrüstung geben die erfahrenen TorwarttrainerInnen ihren Schützlingen gerne Hilfestellung. Zahlreiche Anbieter überschwemmen den hart umkämpften Markt. Hier die richtigen Handschuhe zu finden, ist eine schwierige Aufgabe. "Ich bin strikt gegen Handschuhe mit Fingersave", erklärt Claudia von Lanken, die mit Abpfiff der Saison 2004/05 ihre aktive Karriere nach vielen Verletzungen beenden musste. "Fingersave schränken den Torwart zu sehr ein. Außerdem rate ich, in kurzer Torhüterkleidung zu spielen. Dadurch erreicht der Keeper die optimale Bewegungsfreiheit." Auch für Frank Kackert ist das Thema Handschuh von großer Bedeutung: "Sie sollen eng anliegen und sich wie eine zweite Haut für den Keeper anfühlen. Wichtig ist aber, dass sie beguem sind." Kackert, der im Zivilberuf als Kfz-Mechaniker arbeitet, schwört dabei "auf weiche Innenflächen." Für Mathias Bolz steht die Ausrüstung nicht so sehr im Vordergrund wie für viele Trainerkollegen:



Weltmeisterin Nadine Angerer vom 1. FFC Frankfurt



"Hauptsache, der Handschuh ist griffig und lange haltbar."

Lange haltbar ist auch die Ausnahmestellung deutscher Torhüterinnen im internationalen Vergleich. Silke Rottenberg, die 126-mal das deutsche Tor hütete und dabei überragende Leistungen bot, zählte ebenso zu den weltweit herausragenden Akteurinnen wie jetzt ihre Nachfolgerin Nadine Angerer (derzeit 86 A-Einsätze). Wie werden die Leistungsstärke der übrigen Länder eingeschätzt? Wachsen dort ähnlich starke Torfrauen heran? Die Hamburgerin von Lanken sieht Deutschland unangefochten in der Spitzenreiterposition: "Wir haben die besten Torhüterinnen in Europa, vielleicht sogar weltweit. In anderen Ländern zählt die Position des Keepers oft nicht so viel. Das schlägt sich dann in der Trainingsintensität nieder." Nur beim norwegischen

Verband hätte die Torhüterausbildung einen vergleichbar hohen Stellenwert wie in Deutschland. Und natürlich in den USA.

Bliebe zum Schluss nur die Frage, ob es einen merklichen Unterschied zwischen Torwarttraining der Männer und Frauen gibt? "Vor der ersten Trainingseinheit mit unseren Keeperinnen fragte ich mich, ob sie das von mir ausgearbeitete Trainingsprogramm überhaupt bewältigen können", lacht Saarbrückens Torwarttrainer Frank Kackert heute. Doch genau das Gegenteil war der Fall: "Ich musste das Trainingsprogramm rasch hochfahren. Die Trainingsleistungen und vor allem die Einsatzbereitschaft meiner Torfrauen haben mich sehr beeindruckt."

Autor: Jörg Scharnweber