

# Torwartverletzungen

- Füße (Sprunggelenk)
- Knie (Bänder)
- Leiste
- Rumpf (Rippen)
- Schulter ((Sub)-Luxation)
- Oberarme, Ellbogen, Unterarme
- Hände und Finger (Prellung, Überbelastung, Kapselriss)
- Hals und Kopf (Platzwunden, Gehirnerschütterung !!!)

# Erstversorgung

- i. d. R. genügt die klassische Erstversorgung für stumpfe Sportverletzungen nach dem Schema „P E C H A S“
- P = Pause
- E = Eis
- C = Compression
- H = Hochlagern
- A = Arztbesuch
- S = Substitution

# Materialkunde Torwart

- Handschuhe und Tapeverband
- Schützer (Knie, Ellbogen, Hüfte, Tiefschutz)
- Kappe
- Torwarttrikot
- Torwarthose
- Torwartoverall
- Schuhe
- Trinkflasche

## Psychologische Aspekte bei der Torwartausbildung

...oder...

...wie stärke ich das Selbstwertgefühl meines Torwarts?

## Mentale Voraussetzungen

- Ruhe, Abgebrühtheit,
- Selbstvertrauen (innerhalb und außerhalb der Mannschaft)
- Mut, Risikobereitschaft (Wirkung auf Stürmer)
- Entscheidungsfreude
- Ausstrahlung (Körpersprache)
- Führungsqualitäten
- Einsatzwille
- Konzentrationsfähigkeit
- Fehlerverarbeitung, Selbstkritik

## Steigerung des SWG

- Voraussetzung für positives SWG ist immer eine positive Betrachtung der eigenen Leistung
- Lob bzw. positive Leistungsbewertung durch Fachkräfte
- durch Andere
- Aufgabe: Lass Dir von Deinen Torhütern eine „Gebrauchsanweisung“ für sich selbst geben!
  - ➔ „Wie will ich kritisiert werden, wenn´s gut/schlecht läuft?“
  - ➔ „Wie will ich nicht kritisiert werden, wenn´s gut/ schlecht läuft?“