

“MUT GEHÖRT ZUM TORWARTSPIEL!”

*Manuel Neuer*



# 10 SCHRITTE

UM ALS TORHÜTER:IN  
DAS NLZ-LEVEL ZU  
ERREICHEN

**LETZTER MANN HÄLT**  
**TORWART- &**  
**FUSSBALLSCHULE**

VOM NLZ-TORWARTTRAINER UND INHABER EINER  
TORWART- & FUSSBALLSCHULE

FLORIAN KIJEK



**GUDE!** Mein Name ist Florian Kijek

Ich arbeite als Torwarttrainer in einem Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) und bin Inhaber der „Letzter Mann hält – Torwart- und Fußballschule“.

In meiner täglichen Arbeit begleite ich Torhüter:innen auf unterschiedlichen Leistungsniveaus – von der Basis und dem ambitionierten Nachwuchs bis hin zum leistungsorientierten NLZ-Bereich.

Zuvor war ich unter anderem als Torwarttrainer bei den Frauen von Eintracht Frankfurt tätig und konnte dort wertvolle Erfahrungen im Profifussball sammeln.

Mein Trainingsansatz basiert auf klaren Grundlagen, Spielnähe und individueller Entwicklung. Für mich steht nicht die schnelle Lösung im Vordergrund, sondern der nachhaltige Weg: saubere Technik, gutes Entscheidungsverhalten, mentale Stabilität und eine Persönlichkeit, die Verantwortung übernimmt.

Mit meiner eigenen Torwart- und Fußballschule „Letzter Mann hält“ verfolge ich das Ziel, Torhüter:innen gezielt auf die Anforderungen des modernen Fußballs vorzubereiten – unabhängig davon, ob der Weg in ein NLZ führt oder einfach das nächste persönliche Leistungslevel erreicht werden soll.

Dieses E-Book ist aus der täglichen Praxis entstanden. Es soll Orientierung geben, Zusammenhänge erklären und zeigen, worauf es wirklich ankommt, wenn man sich als Torhüter:in weiterentwickeln und das NLZ-Level erreichen möchte.

Ich möchte dir nicht nur Techniken und Trainingsmethoden an die Hand geben, sondern auch zeigen, welche Einstellung, Mentalität und Leidenschaft nötig sind, um als Torhüter:in erfolgreich zu sein. Jedes Training, jede Entscheidung auf dem Feld und jede Minute Selbstreflexion bringt dich deinem Ziel ein Stück näher.

Mir ist wichtig, dass du verstehst: Torhüter:in zu sein bedeutet Verantwortung – für dich selbst, dein Team und dein Spiel. Die Entwicklung passiert Schritt für Schritt, oft abseits von Lob und Sichtbarkeit. Genau diese Arbeit entscheidet, wer das NLZ-Level erreicht und wer auf dem Spielfeld konstant überzeugt.

Mein Anspruch ist es, dich nicht nur technisch, sondern auch mental und taktisch auf das höchste Niveau vorzubereiten. Mit meiner Erfahrung aus dem NLZ, der Arbeit bei Eintracht Frankfurt und meiner eigenen Torwartschule weiß ich, worauf es wirklich ankommt – und welche Faktoren den Unterschied zwischen Talent und Leistung machen.

Wenn du bereit bist, ehrlich an dir zu arbeiten, Details zu optimieren und Verantwortung zu übernehmen, dann begleite ich dich mit diesem Buch Schritt für Schritt auf deinem Weg!

# Einleitung

“10 Schritte, um als Torhüter:in das NLZ-Level zu erreichen“ ist kein Versprechen und kein schneller Weg.

Es ist ein realistischer Leitfaden für Torhüter:innen, die verstehen wollen, was auf dem Weg ins Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) wirklich zählt.

In meiner Arbeit als NLZ-Torwarttrainer und als Leiter einer eigenen Torwartschule sehe ich täglich große Unterschiede zwischen Talent und tatsächlicher Leistungsfähigkeit.

Viele Torhüter:innen bringen gute Anlagen mit – doch nur wenige entwickeln die Konstanz, Klarheit und Mentalität, die auf NLZ-Niveau gefordert sind.

Das NLZ-Level beginnt nicht erst mit dem Trikot eines Profiklubs. Es beginnt im Training, in der Einstellung, im Umgang mit Druck und in der Bereitschaft, an Details zu arbeiten, auch wenn niemand zuschaut.

*In diesem Buch findest du 10 konkrete Schritte, die dir zeigen:*

- worauf Trainer:innen im NLZ wirklich achten
- welche Fähigkeiten dich von der Masse abheben
- und wie du dich als Torhüter:in gezielt auf ein höheres Leistungsniveau vorbereitest

Dieses Buch richtet sich an ambitionierte Nachwuchstorhüter:innen – und an alle, die bereit sind, Verantwortung für ihre Entwicklung zu übernehmen.

Wenn du bereit bist, ehrlich an dir zu arbeiten, dann sind die folgenden 10 Schritte dein nächster klarer Orientierungspunkt auf dem Weg zum NLZ-Level.



# 1. Deine Basics automatisieren

Auf NLZ-Niveau entscheiden oft kleine Fehler über Sieg oder Niederlage.

Spektakuläre Paraden sehen gut aus, aber konsequente Spiele werden durch saubere Grundlagen gewonnen.

*Zu den wichtigsten Basics gehören:*

- Stellungsspiel – du musst immer optimal zum Ball stehen
- Beinarbeit – schnelle, kurze Schritte bringen dich in die richtige Position
- Fangtechnik – sicher fangen statt riskant abwehren
- Abdruck – stabil und explosiv in jede Richtung springen

## **Merksatz:**

Unter Druck müssen Basics sitzen, sonst fällt alles andere auseinander.

## **Praxis-Tipp:**

Trainiere Grundtechniken unter Stress, Zeitdruck und Ermüdung, nicht nur in sauberen Ausgangspositionen. NLZ-Torhüter:innen beherrschen Basics automatisch – ohne nachzudenken.



## 2. Perfekte Beinarbeit entscheidet

Auf NLZ-Niveau wird kaum ein Tor durch fehlenden Mut oder mangelnde Athletik kassiert – sondern durch schlechte Positionierung. Genau hier entscheidet die Beinarbeit.

Spektakuläre Flugeinlagen sehen gut aus, sind aber oft ein Zeichen dafür, dass die Ausgangsposition nicht optimal war. Top-Torhüter:innen lösen Situationen über kurze, präzise Schritte, nicht über weite Hechtsprünge.

*Gute Beinarbeit bedeutet:*

- kurze, effiziente Wege zum Ball, um immer in Balance zu bleiben
- stabiler Stand bei Paraden, besonders bei flachen und halbhohen Bällen
- weniger Notaktionen, weil du früher und besser positioniert bist

Je besser deine Beinarbeit, desto ruhiger wirkst du – und genau diese Ruhe wird im NLZ erwartet und wahrgenommen.

**Merksatz:**

Wer gut steht, muss seltener fliegen.

**Praxis-Tipp:**

Übe regelmäßig schnelle Richtungswechsel, kleine Korrekturschritte und Pendelbewegungen. Achte darauf, immer leicht in den Knien zu bleiben und den Ball aktiv mit den Füßen anzulaufen. Trainiere diese Bewegungen spielnah und unter Zeitdruck, damit sie im Spiel automatisch ablaufen.



### 3. Entscheidungen früh treffen

Auf dem Weg zum NLZ-Level achten Trainer:innen besonders darauf, wie klar und konsequent Torhüter:innen Entscheidungen treffen. Nicht die Geschwindigkeit der Bewegung ist entscheidend, sondern der Zeitpunkt der Entscheidung.

Zögern kostet Zeit – und auf diesem Niveau wird jede Unsicherheit sofort bestraft. Erfolgreiche Torhüter:innen wirken ruhig, weil sie Situationen früh erkennen und eine klare Entscheidung treffen, noch bevor der Gegner sie unter Druck setzt.

*Typische Entscheidungssituationen im Spiel:*

- Herauslaufen oder stehen bleiben?
- Fangen oder fausten?
- Abkippen oder in der Linie bleiben?

Je früher du dich festlegst, desto kontrollierter und souveräner kannst du handeln – auch in hektischen Spielsituationen.

#### **Merksatz:**

Wer früh entscheidet, handelt sicher – selbst unter Druck und in schwierigen Situationen.

#### **Praxis-Tipp:**

Trainiere Entscheidungssituationen bewusst in spielnahen Übungen mit wechselnden Reizen. Analysiere Fehlentscheidungen ehrlich und setze die Korrekturen direkt im nächsten Durchgang um. Genau diese Lernfähigkeit unterscheidet NLZ-Torhüter:innen von der Konkurrenz.



## 4. Kommunikation ist Führung

Torhüter:innen sind immer Führungsspieler:innen – unabhängig vom Alter oder Leistungsniveau. Gerade im Nachwuchsbereich zeigt sich früh, wer Verantwortung übernimmt und das Spiel aktiv mitgestaltet. NLZ-Torhüter:innen sind permanent präsent, sie geben ihrer Mannschaft Sicherheit und steuern Abläufe auf dem Platz.

*Gute Kommunikation hilft dabei:*

- Ordnung in die Defensive zu bringen, besonders in Umschaltmomenten
- Abwehr und Mittelfeld zu koordinieren, bevor gefährliche Situationen entstehen
- klare und eindeutige Kommunikation

Dabei geht es nicht darum, ständig zu schreien, sondern klar, früh und zielgerichtet zu sprechen. Wer richtig kommuniziert, wirkt souverän – und genau diese Souveränität wird auf NLZ-Level wahrgenommen.

### **Merksatz:**

Wer nicht kommuniziert, wird oft übersehen – selbst wenn er Bälle hält.

### **Praxis-Tipp:**

Sprich im Training bewusst früh und laut, auch wenn es sich zunächst ungewohnt anfühlt. Arbeite an deiner Stimme, Körpersprache und Präsenz. Je selbstverständlicher Kommunikation für dich wird, desto stärker trittst du als Führungsspieler:in auf.





## 5. Spiel mit dem Fuß meistern

Der moderne Weg zum NLZ-Level führt nicht mehr nur über Paraden auf der Linie. NLZ-Torhüter:innen sind aktiv in den Spielaufbau eingebunden und übernehmen Verantwortung mit dem Ball am Fuß. Sie sind nicht nur letzte Absicherung, sondern erste Anspielstation.

*Ein gutes Spiel mit dem Fuß bedeutet:*

- saubere Ballannahme, auch unter Gegnerdruck
- sichere und klare Pässe, um das Spiel schnell fortzusetzen
- mutige Entscheidungen im Spielaufbau, statt riskante Befreiungsschläge

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Spielfähigkeit unter Druck. Trainer:innen erkennen schnell, ob ein:e Torhüter:in bereit ist, Verantwortung zu übernehmen und das Spiel aktiv, mutig und sicher zu gestalten.

### **Merksatz:**

Der Fuß ersetzt heute oft die Hand – präzise und schnell.

### **Praxis-Tipp:**

Trainiere regelmäßig kurze, lange und schnelle Passformen mit beiden Füßen. Simuliere dabei Spielsituationen mit Zeitdruck, Gegnerdruck und klaren Entscheidungsoptionen. Je spielnäher das Training, desto sicherer wirst du im Wettkampf.



## 6. Mentale Stärke entwickeln

Fehler gehören zum Torwartspiel dazu – auf jedem Niveau. Der Unterschied auf dem Weg zum NLZ-Level liegt nicht darin, fehlerfrei zu sein, sondern darin, wie du auf Fehler reagierst. Genau hier unterscheiden sich leistungsstarke NLZ-Torhüter:innen von der Konkurrenz.

*Mentale Stärke zeigt sich vor allem darin:*

- Ruhe zu bewahren, auch nach Gegentoren oder Fehlaktionen
- positive Körpersprache zu zeigen, statt Unsicherheit auszustrahlen
- Verantwortung zu übernehmen, anstatt sich zu verstecken

Trainer:innen achten sehr genau darauf, ob eine Torhüter:in nach einem Fehler weiterhin präsent bleibt oder mental aus dem Spiel fällt. Wer unter Druck stabil bleibt, gewinnt Vertrauen – bei Mitspieler:innen und Trainer:innen.

### **Merksatz:**

Mentale Stärke entscheidet, wer unter Druck konstant bleibt.

### **Praxis-Tipp:**

Nach jedem Fehler gilt: klar handeln, Körperspannung aufbauen und aktiv die nächste Situation suchen. Trainiere bewusst deine Reaktionen – denn genau diese Momente entscheiden, ob du auf NLZ-Niveau bestehen kannst.



## 7. Training strukturiert gestalten

Auf dem Weg zum NLZ-Level reicht es nicht aus, viel zu trainieren. Entscheidend ist, wie gezielt und durchdacht du trainierst. Unstrukturiertes Training führt selten zu konstanten Leistungssteigerungen – vor allem nicht auf hohem Niveau.

*NLZ-Torhüter:innen zeichnen sich hierdurch aus:*

- klare Trainingsziele verfolgen und wissen, woran sie arbeiten
- Wiederholungen mit Sinn durchführen, statt Übungen wahllos zu wiederholen
- den Schwierigkeitsgrad bewusst steigern, um sich kontinuierlich zu fordern

Struktur im Training sorgt dafür, dass Fortschritte messbar werden und du dich Schritt für Schritt weiterentwickelst.

### **Merksatz:**

Qualität schlägt Quantität – immer.

### **Praxis-Tipp:**

Erstelle dir einen Trainingsplan, der Technik, Beinarbeit, Spielverständnis und mentale Stärke sinnvoll kombiniert. Achte darauf, regelmäßig zu reflektieren, was gut funktioniert – und wo Anpassungen nötig sind.





## 8. Feedback aktiv nutzen

Auf dem Weg zum NLZ-Level geht es um weitaus mehr als nur die Selbsteinschätzung. Viele Torhüter:innen glauben, ihre Stärken und Schwächen gut zu kennen – in der Praxis zeigt sich jedoch, dass externe Perspektiven entscheidend für echte Entwicklung sind.

*NLZ-Torhüter:innen zeichnen sich hierdurch aus:*

- aktiv Feedback einfordern, statt nur darauf zu warten
- Fehler sachlich analysieren, ohne sie persönlich zu nehmen
- Korrekturen konsequent umsetzen, auch wenn es Zeit und Geduld braucht

Trainer:innen erkennen schnell, ob Feedback angenommen und verarbeitet wird. Wer lernfähig ist und sich anpasst, entwickelt sich langfristig weiter.

### **Merksatz:**

Wer ehrlich korrigiert wird, wird schneller besser.

### **Praxis-Tipp:**

Hole dir regelmäßig Feedback von Trainer:innen, Mitspieler:innen oder durch Videoanalysen. Notiere dir die wichtigsten Punkte und arbeite gezielt daran – genau diese Konsequenz bringt dich dem NLZ-Level näher.



## 9. Körper optimal vorbereiten

Dein Körper ist dein wichtigstes Kapital. Auf dem Weg zum NLZ-Level reicht Talent allein nicht aus – Belastbarkeit, Stabilität und Beweglichkeit sind entscheidend, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.

*NLZ-Torhüter:innen arbeiten kontinuierlich an:*

- Core-Stabilität, um bei Paraden und Landungen Kontrolle zu behalten
- Hüft- und Sprunggelenksmobilität, für saubere Bewegungsabläufe und schnelle Richtungswechsel
- sauberen Landetechniken, um Verletzungen vorzubeugen und Kraft effizient abzufangen

Ein gut vorbereiteter Körper sorgt nicht nur für bessere Leistungen, sondern auch für Konstanz über eine ganze Saisonhinweg.

### **Merksatz:**

Verletzungen entstehen selten plötzlich – meist fehlt Vorbereitung.

### **Praxis-Tipp:**

Integriere Mobilität, Kraft und Stabilität fest in dein wöchentliches Training. Schon kurze, regelmäßige Einheiten machen einen großen Unterschied und helfen dir, auf NLZ-Niveau dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.



## 10. Persönlichkeit macht den Unterschied

Auf dem Weg zum NLZ-Level entscheidet nicht nur Technik oder Athletik, sondern vor allem deine Persönlichkeit. Trainer:innen suchen Torhüter:innen, auf die sie sich 100% verlassen können – körperlich, mental wie menschlich.

*NLZ-Torhüter:innen zeichnen sich hierdurch aus:*

- Verantwortung übernehmen, auch in schwierigen Situationen
- konsequent und fokussiert trainieren, unabhängig von äußeren Umständen
- teamorientiert handeln und respektvoll auftreten

Persönlichkeit zeigt sich im täglichen Training, im Umgang mit Fehlern und darin, wie du dich verhältst, wenn du nicht im Mittelpunkt stehst. Genau diese Eigenschaften schaffen Vertrauen.

### **Merksatz:**

Leistung bringt Aufmerksamkeit – Persönlichkeit schafft Vertrauen.

### **Praxis-Tipp:**

Arbeite bewusst auch abseits des Spielfelds an deiner Persönlichkeit. Zuverlässigkeit, Einsatzbereitschaft und ein professionelles Auftreten sind Faktoren, die deinen Weg zum NLZ-Level entscheidend beeinflussen.



## Abschluss & Ausblick

Der Weg zum NLZ-Level ist kein Zufall und kein kurzfristiges Ziel. Er ist das Ergebnis aus kontinuierlicher Arbeit, klarer Haltung und der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen – jeden Tag, im Training wie im Spiel.

Die 10 Schritte in diesem Buch zeigen dir, worauf es wirklich ankommt, um dich als Torhüter:in weiterzuentwickeln: saubere Basics, kluge Entscheidungen, mentale Stärke, körperliche Vorbereitung und eine Persönlichkeit, auf die sich Trainer:innen verlassen können. Kein einzelner Punkt steht für sich allein – erst das Zusammenspiel macht den Unterschied.

*Wichtig ist dabei:* Nicht jede Torhüter:in erreicht das NLZ zur gleichen Zeit. Entwicklung verläuft individuell. Entscheidend ist, dass du bereit bist, ehrlich an dir zu arbeiten, Feedback anzunehmen und dich auch dann zu fordern, wenn es unbequem wird. Nutze dieses Buch als Orientierung und Arbeitsgrundlage.

Gehe die Schritte bewusst durch, setze Schwerpunkte in deinem Training und überprüfe regelmäßig, wo du stehst. Fortschritt entsteht nicht über Nacht – sondern durch viele kleine, konsequente Entscheidungen.

Wenn du diesen Weg gehen willst, dann warte nicht auf perfekte Bedingungen. Beginne jetzt. Arbeite an deinen Details. Übernimm Verantwortung für dein Spiel.

NLZ-Level bedeutet nicht, perfekt zu sein – sondern bereit zu sein, jeden Tag besser zu werden.

**„Weiter. Immer weiter.“**  
*Oliver Kahn*

## Dein nächster Schritt

Lesen bringt dich weiter – Umsetzen bringt dich auf das nächste Level!

Wenn du als Torhüter:in ernsthaft daran arbeiten willst, das NLZ-Level zu erreichen, dann brauchst du mehr als gute Vorsätze. Du brauchst klare Strukturen, ehrliches Feedback und gezieltes Training.

In meiner „Letzter Mann hält – Torwart- und Fußballschule“ unterstütze ich Torhüter:innen dabei, genau diese Schritte umzusetzen:

- individuelles, leistungsorientiertes Torwarttraining
- Fokus auf Technik, Entscheidungsverhalten und mentale Stärke
- praxisnahe Vorbereitung auf die Anforderungen im NLZ und den Leistungsbereich

Egal, ob du am Anfang deines Weges stehst oder bereits leistungsorientiert trainierst – der nächste Entwicklungsschritt beginnt mit einer klaren Entscheidung.

Übernimm Verantwortung für deine Entwicklung.  
Arbeite gezielt an deinem Spiel.  
Mach den nächsten Schritt!

Ich wünsche dir viel Erfolg, Durchhaltevermögen und den Mut, Verantwortung für dein Spiel zu übernehmen.

Sportliche Grüße  
Florian Kijek

**LETZTER MANN HÄLT**  
**TORWART- &**  
**FUSSBALLSCHULE**