

INHALT

1	Torhütertraining	6
	So arbeiten Sie mit diesem Buch	8
2	Torhüter-Techniken	16
	Grundstellung	18
	Grundstellung bei Torschüssen	
	Grundstellung bei Flanken von der Torauslinie	
	Fangen und Aufnehmen	20
	Frontales Fangen	
	Frontales und seitliches Aufnehmen	
	Abrollen und Hechten	22
	Fallen und seitliches Abrollen bei flachen Bällen	
	Hechten und seitliches Abrollen bei halbhohen Bällen	
	Anlaufen und Fangen hoher Bälle	24
	Frontales Fangen	
	Fangen von Flankenbällen	
	Ablenken und Fausten	26
	Ablenken flacher und halbhoher Bälle	
	Ablenken hoher Bälle seitlich über bzw. neben das Tor	
	Fausten hoher Bälle	
	Spielaufbau	28
	Ausrollen, Abwurf, Abstoß, Abschlag, Dropkick	
3	Torhüter-Taktik	34
	Tipps zur Trainingspraxis	35
	Taktisches Anforderungsprofil	36
	Elementare Taktikbausteine	38
	Stellungsspiel bei Schüssen aus unterschiedlichen Distanzen und Positionen	39
	1 gegen 1 am Boden und in der Luft	41
	1 plus 1 gegen 1; 1 plus 1 gegen 2	43
	Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern bei Eckbällen	46
	Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern bei Freistößen	47
	Verhalten bei Rückpässen	48
	Übungsformen für Rückpässe	51
4	Koordination und Sprungkoordination	64
	Koordinatives Anforderungsprofil	66
	Tipps zum Koordinationstraining	67
	Koordination ohne Ball	68
	Koordination mit Ball	74
	Sprungkoordination ohne Ball	80
	Sprungkoordination mit Ball	82
5	E-Junioren: Vorbereitende Ballschule	86
	Rahmenbedingungen	87
	Hinführen zum Torhüterspiel	88

D-Junioren: Jetzt beginnt das gezielte Training

96

6

Rahmenbedingungen

97

Anforderungsprofil

98

Rahmentrainingsplan für 1 Woche

99

Koordinatives Aufwärmen

100

Techniken schrittweise lernen!

106

Fangen halbhoher Bälle frontal und von der Seite

108

Aufnehmen von Aufsetzern und flachen Bällen

110

Fallen und seitliches Abrollen bei flachen Bällen

112

Anlaufen und Fangen hoher Bälle

114

Abwurf und Dropkick

116

Motivationsübungen

118

C-Junioren: Weiter geht's im Grundlagentraining

120

7

Rahmenbedingungen

121

Anforderungsprofil

122

Rahmentrainingsplan für 1 Woche

123

Techniken gezielt schulen!

124

Fangen halbhoher Bälle frontal und von der Seite

126

Aufnehmen von Aufsetzern und flachen Bällen

130

Fallen und seitliches Abrollen bei flachen Bällen

134

Ablenktechniken bei flachen und halbhohen Bällen

138

Hechten und Springen nach halbhohen und hohen Bällen

142

Anlaufen und Fangen hoher Bälle

146

Abwurf, Abstoß und Dropkick

150

B- und A-Junioren: Spezialisierung im letzten Schliff

154

8

Rahmenbedingungen

155

Anforderungsprofil

156

Rahmentrainingsplan für 1 Woche

157

Techniken stabilisieren und automatisieren!

158

Fangen halbhoher Bälle frontal und von der Seite

160

Aufnehmen von Aufsetzern und flachen Bällen

164

Fallen und seitliches Abrollen bei flachen Bällen

168

Hechten und Springen nach flachen, halbhohen und hohen Bällen

172

Anlaufen und Fangen hoher Bälle

176

Ablenktechniken im Sprung (Fausten)

180

Abwurf, Abstoß, Abschlag, Dropkick

184

Anhang

188

9

Torwartbekleidung

188

Literaturtipps

190

5