

Was Sie in diesem Buch finden

Liebe Leserin, lieber Leser 6

Warum Fußball begeistert 6

Der Torhüter 7

Voraussetzungen für Torwart und Torwart-Training 9

Allgemeines zum Torwart-Training 10

Leistungsvoraussetzungen 10

Torwartausrüstung 10

Die Persönlichkeit des Torwarts 19

Die körperlichen Voraussetzungen 24

Trainingswissenschaftliche Grundlagen 33

Altersgemäße Trainingsgrundsätze 41

Die Torwarttechniken 45

Torwartspezifische Grundlagen 46

Grundstellung 48

Allgemeines zum Aufnehmen und Fangen von Bällen 49

Aufnehmen flacher Bälle 50

Fangen halbhoher Bälle 52

Fangen hoher Bälle 54

Fausten 56

Fausten mit einer Faust 56

Fausten mit zwei Fäusten 58

Hechten 60

Hechten nach flachen Bällen 60

Hechten nach hohen Bällen 62

Abstoß 64

Abschlag 64

Abrollen 68

Abwurf 70

Torwartspezifische Taktik 72

Das Torwart-Training übersichtlich gestaltet 77

Das neue Trainingskonzept 78

Trainingseinheit 78

Aufbau der Trainingseinheit 78

Durchführung der Trainingseinheit 80

Aufwärmen 81

Hauptteil 82

Ausklang 83

40 Trainingseinheiten 85

Wissenswertes rund um den Torhüter 127

Die Geschichte des Fußballsports 128

Berühmte Torhüter 131

Empfehlenswerte Literatur 140

Stichwortverzeichnis 141