

INHALT

Vorwort von Thomas Schlieck	6
Prolog von Elvira Herzog	8
Die Evolution der Torfrau: Der Anfang einer Revolution	11
Über den Autor:	
Ein Leben zwischen den Pfosten und an der Seitenlinie	18
Die Key Points einer Torfrau	24
Pioniere und Stars	26
Status quo und Key Points	30
Die Integration der Key Points in die Trainingspraxis	34
Aufbau eines spieltnahen Torfrauentrainings	37
Die drei Prinzipien in der Analyse	48

Schwerpunkte und Routinen	53
Die Entwicklung moderner Torfrauen	63
Torverteidigung: Die Kunst, auf der letzten Linie zu stehen	70
Die Raumverteidigung: Wo Instinkt auf Strategie trifft und Ordnung im Chaos entsteht	111
Offensivspiel: Die Torfrau als Architektin des Spiels	142
Detailcoaching: Die Wissenschaft der Perfektion	150
Lehrer oder Coach? Die Dualität der Rollen im Torfrauentraining	156
Impressum	168