

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 spielnahen 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