

INHALT

1	Torhütertraining	6
	So arbeiten Sie mit diesem Buch	8
	Organisatorische Hinweise	14
2	Torhüter-Techniken	16
	Zielverteidigung	18
	Ballerwartungshaltung bei Torschüssen	
	Ballerwartungshaltung bei Flanken	
	Frontales Fangen	
	Frontales und seitliches Aufnehmen	
	Fallen und seitliches Abrollen	
	Hechten und seitliches Abrollen	
	Ablenken flacher und halbhoher Bälle	
	Ablenken hoher Bälle	
	Ziel- und Raumverteidigung	26
	Anlaufen und frontales Fangen hoher Bälle	
	Anlaufen und Fangen von Flankenbällen	
	Fausten hoher Bälle	
	Spieleröffnung	28
	Ausrollen, Abwurf, Abstoß, Abschlag, Dropkick	
3	U9 – Hinführen zum Torhüterspiel	34
	Koordination und Geschicklichkeit in der Schnupperphase	34
4	Grundlagenbereich U10 bis U12	42
	Rahmenbedingungen	43
	Anforderungsprofil	44
	Rahmentrainingsplan für 1 Woche (2 Einheiten)	45
	Techniken schrittweise erlernen!	47
	Fangen halbhoher Bälle	48
	Aufnehmen von Aufsetzern und flachen Bällen	50
	Fallen und seitliches Abrollen bei flachen Bällen	52
	Anlaufen und Fangen hoher Bälle	54
	Abwurf, Ausrollen, Dropkick, Volley seitlich	56
	Motivationsübungen	58
5	Aufbaubereich U13 bis U15	60
	Rahmenbedingungen	61
	Anforderungsprofil	62
	Rahmentrainingsplan für 1 Woche (2 Einheiten)	63
	Techniken gezielt schulen!	65
	Fangen halbhoher Bälle aus der Nahdistanz	66
	Aufnehmen von Aufsetzern und flachen Bällen	70
	Fallen und seitliches Abrollen bei flachen Bällen	74
	Ablenktechniken bei flachen und bei halbhoher Bällen	78
	Hechten und Springen nach halbhoher und hohen Bällen	82
	Anlaufen und Fangen hoher Bälle	86
	Ausrollen, Abwurf, Abstoß und Dropkick	90

Leistungsbereich U16 bis U19

94**6**

Rahmenbedingungen	95
Anforderungsprofil	96
Rahmentrainingsplan für 1 Woche (3 Einheiten)	97
Techniken stabilisieren und automatisieren!	99
Fangen halbhocher Bälle aus der Nahdistanz	100
Aufnehmen von Aufsetzern und flachen Bällen	104
Fallen und seitliches Abrollen bei flachen Bällen	108
Hechten und Springen nach flachen, halbhohen und hohen Bällen	112
Ablenktechniken im Sprung (Fausten)	116
Abwurf, Abstoß, Abschlag, Dropkick	120

Torhüter-Taktik

124**7**

Tipps zur Trainingspraxis	125
Taktisches Anforderungsprofil	126
Vorteile und Risiken von Offensivaktionen	127
Elementare Bausteine der Ziel- und Raumverteidigung	128
Zielverteidigung	129
Stellungsspiel und Verhalten bei Schüssen aus unterschiedlichen Distanzen	129
1 gegen 1 am Boden	135
1 plus 1 gegen 1	136
1 plus 1 gegen 1 – Steilpass auf einen Stürmer	137
1 plus 1 gegen 2	138
Raumverteidigung	139
1 gegen 1 in der Luft	139
Steckpässe und Ballangriff	144
Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern bei Eckbällen	150
Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern bei Freistößen	151
Verhalten bei Rückpässen	152

Koordination und Sprungkoordination

168**8**

Koordinatives Anforderungsprofil	170
Tipps zum Koordinationstraining	171
Koordination ohne Ball	172
Koordination mit Ball	178
Sprungkoordination ohne Ball	184
Sprungkoordination mit Ball	186

Literaturtipps	190
-----------------------	------------