

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	
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 halbhohen Bällen	78
	Hechten und Springen nach halbhohen 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 halbhoher 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	