

## **Einleitung / Begrüßungswort / Editorial**

<b>1</b>	<b>Das moderne Anforderungsprofil des Fußball-Torwärts ..</b>	<b>6</b>
1.1	Grundannahmen .....	6
1.2	Statistische Ergebnisse und Konsequenzen .....	9
1.3	Konsequenzen für das Zonentraining .....	11
<b>2</b>	<b>Inhalte und Methodik des Zonentrainings .....</b>	<b>12</b>
2.1	Das Zonenmodell .....	12
2.2	Das Grundprinzip der Torverkleinerung / Zonen-Zauberformel .....	14
2.3	Die sieben Bausteine des Zonenspiels .....	21
2.3.1	Der sichere Abstand .....	23
2.3.2	Die Ideal-Linie .....	26
2.3.3	Die Ballanlauf-Linien .....	27
2.3.4	Der rechtzeitige und sichere Stand .....	29
2.3.5	Der magische Abstand .....	31
2.3.6	Die lebendige Mauer .....	32
2.3.7	Das Prinzip der ersten Bewegung .....	33
2.4	Das optimale Zonenspiel .....	36
2.5	Die Ausbildungsmethodik .....	43
2.5.1	Das Spielgemäße Konzept hinter dem Zonentraining: Eine sportdidaktische Begründung (von Nicolai Bohn) ....	44
2.5.2	Der Zonen-Ausbildungsplan .....	50
2.5.3	Die 17 Zonen-Techniken .....	53
2.5.4	Die taktischen Grundsituationen .....	55
<b>3</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>59</b>