

Einleitung / Begrüßungswort / Editorial

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Das moderne Anforderungsprofil des Fußball-Torwarts .. | 6 |
| 1.1 | Grundannahmen | 6 |
| 1.2 | Statistische Ergebnisse und Konsequenzen | 9 |
| 1.3 | Konsequenzen für das Zonentraining | 11 |
| 2 | Inhalte und Methodik des Zonentrainings | 12 |
| 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 |
| 3 | Literaturverzeichnis | 59 |