

Vorwort	8
Merkmale des modernen Torhüterspiels	9
Prinzipien/Grundtechniken des Torhütertrainings	10
Technikratgeber für Torhüter	12
Situationsabhängiges Stellungsspiel des Torhüters	17
Aufgaben des Torhüters	19
Torhüterkriterien	20
Technikausführung bei torverhindernden Aktionen	21

Trainingsschwerpunkte/Trainingsbeispiele**Allgemeine Beispiele**

1 Ball mit den Fäusten jonglieren	24
2 Ball von hinten durch die Beine fallen lassen	26
3 Ball durch die Beine nach hinten hochwerfen und seitlich auffangen	28
4 Ball im Hopserlauf prellen	30
5 Aufnahme eines flach gespielten Balls	32
6 Rolle rückwärts/vorwärts mit Ball	34
7 Ball mit einer Hand auffangen	36
8 Einen hohen Ball abfangen	38
9 Aus dem Kniestand einen Ball fangen	40
10 Ball-/Handwechsel durch 90°-Beinstellung	42
11 Hüftkreisen mit Ball	44
12 Schuss- und Wurftechniken	46
13 Schüsse aus spitzem Winkel	50
14 Froschsprünge mit anschließendem Hechtsprung	52
15 Torschusstraining mit der Mannschaft	54
16 Flanken von der Außen-/Grundlinie und aus der Halbposition	56
17 Hohe Bälle in den Winkel	58
18 Würfe von der Seite als Flanke	60
19 Hechtsprung über Hürden	62
20 Schüsse aus kurzer Distanz ins Eck	64
21 Schuss und Ballwurf in die entgegengesetzte Ecke	66
22 Flacher Schuss aus kurzer Distanz und Lupfer	68
23 Bewegungen über Stangen/durch Ringe, Schuss und einleitende Spieleröffnung	70
24 Torschüsse aus verschiedenen Distanzen	74
25 Torschuss aus kurzer Distanz auf 3-m-Hüttentor	76
26 Alleingänge	78
27 Jongliertechniken	80
28 Abwürfe mit Fußball/Medizinball	82
29 Abstoß/Abschlag	84
30 Torschusswettbewerb auf zwei Tore	86
31 Torschuss mit Prallbande	88

32	Torschuss mit Hütchenhindernissen90
33	Mauerschießen92
34	Sprung nach Bällen94
35	Kombination Slalomlauf durch Hütchen und Rolle vorwärts mit anschließendem Schuss/Wurfball96
36	Aufspringende Bälle98
37	Sprint und Torschuss100
38	Rückpasstraining102
39	Hochwurf und Abfangen104
40	Ball durch die Beine als Acht gehen lassen106
41	Kombination Ball- und Bewegungstechnik108
42	Hechtsprünge110
43	Flankenball und Anschlussaktion Torschuss112
44	Torschuss durch die Beine114
45	Ball-/Bewegungstechniken mit Fuß/Hand116
46	Reaktion aus Rückenposition118
47	Torschusswettbewerb auf drei nebeneinander stehende Tore120
48	Torschuss aus der Distanz122
 Erwärmung		
49	Hürdenlauf und Torschuss124
50	Ringsprünge und Torschuss126
51	Warmschießen128
52	Explosiver Start und Torschuss130
53	Sidestep und Torschuss132
54	Torschuss und Reaktion134
 Koordination		
55	Sprünge und Dropkick136
56	Sidesteplauf und Schuss138
57	Stangenparcour mit Sidesteplauf und Torschuss140
58	Kniehebelauf und Torschuss142
59	Seitliche Skippings und Torschuss144
 Sprungkraft/Explosivität		
60	Hocksprünge und Torschuss146
61	Einbeinsprünge und Reaktion148
62	Hocksprünge, Drehsprung und Torschuss150
63	Hürdensprung und Wurf152
64	Seitliche Sprünge und Wurf154
 Reaktion		
65	Hindernissschüsse auf drei Tore156
66	Doppelschussaktion158
67	Bauchlage und Wurf160
68	Torschuss mit Spielerhindernissen162

Inhalt

Spieleröffnung/Techniktraining mit Fuß und Hand	
69 Spieleröffnung Variante I	164
70 Spieleröffnung Variante II	166
71 Spieleröffnung Variante III	168
72 Spieleröffnung Variante IV	172
73 Spieleröffnung Variante V	174
74 Zuwurf, Ballkontrolle und Pass	176
75 Rückpass mit Direktabnahme	178
Torhüterspezifisches Torschusstraining	
76 Torschüsse aus spitzem Winkel	180
77 Bälle in den Winkel	182
78 Schüsse in den Fangbereich	184
79 Dropkickschuss aus verschiedenen Schusspositionen	186
1:1-Situationen	
80 Dribbling aus verschiedenen Startpositionen	188
81 Dribbling nach Rückpass	190
82 Dribbling und Zweikampf nach Kommando	192
Flanken	
83 Wurfälle von der Grundlinie und Auffangen	194
84 Flanken von der Außenseite	196
85 Flanken aus dem Halbfeld mit Gegnerdruck	198
Torschusstraining mit der Mannschaft	
86 Schuss mit Praller neben dem Tor	200
87 Doppelpass und Schuss	202
88 Spielnaher Torschuss mit Passspiel und imitierten Gegenspielern	204
Spielformen	
89 3:3 im abgesteckten Feld plus Torhüter	206
90 3:3 mit Flügeltoren und zwei Flügelspielern plus Torhüter	208
Danksagung	210
easy2coach Animationen	23