

EINFÜHRUNG

Kriterien für ein gutes Torhüterspiel

4

TECHNIK

**Grundtechniken unter Belastung
trainieren**

14

TAKTIK

Bewegungen lesen - taktisch agieren

20

AUFWARMEN

Aufwärmen - individuell und paarweise

24

KOORDINATION

Bewegungsmuster vielfältig schulen

32

STABILISIERUNG

**Balance halten auf instabilen
Untergründen**

40

WAHRNEHMUNG UND REAKTION

Signale erkennen - schnell handeln

62

KOMPLEXE UBUNGSFORMEN

Wurfabwehr nach Vorbelastung

76

TEMPOSPIEL

Gegenstoß und schnelle Mitte

88

WETTKAMPFE

Stress spielerisch simulieren

94