

<b>1</b>	<b>Torhütertraining</b>	<b>6</b>
	So arbeiten Sie mit diesem Buch	8
	Organisatorische Hinweise	14
<b>2</b>	<b>Torhüter-Techniken</b>	<b>16</b>
	<b>Zielverteidigung</b>	<b>18</b>
	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	
	<b>Ziel- und Raumverteidigung</b>	<b>26</b>
	Anlaufen und frontales Fangen hoher Bälle	
	Anlaufen und Fangen von Flankenbällen	
	Fausten hoher Bälle	
	<b>Spieleröffnung</b>	<b>28</b>
	Ausrollen, Abwurf, Abstoß, Abschlag, Dropkick	
<b>3</b>	<b>U9 – Hinführen zum Torhüterspiel</b>	<b>34</b>
	Koordination und Geschicklichkeit in der Schnupperphase	34
<b>4</b>	<b>Grundlagenbereich U10 bis U12</b>	<b>42</b>
	<b>Rahmenbedingungen</b>	<b>43</b>
	<b>Anforderungsprofil</b>	<b>44</b>
	<b>Rahmentrainingsplan für 1 Woche (2 Einheiten)</b>	<b>45</b>
	<b>Techniken schrittweise erlernen!</b>	<b>47</b>
	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
<b>5</b>	<b>Aufbaubereich U13 bis U15</b>	<b>60</b>
	<b>Rahmenbedingungen</b>	<b>61</b>
	<b>Anforderungsprofil</b>	<b>62</b>
	<b>Rahmentrainingsplan für 1 Woche (2 Einheiten)</b>	<b>63</b>
	<b>Techniken gezielt schulen!</b>	<b>65</b>
	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 halbhoher Bällen	78
	Hechten und Springen nach halbhoher und hohen Bällen	82
	Anlaufen und Fangen hoher Bälle	86
	Ausrollen, Abwurf, Abstoß und Dropkick	90



<b>Leistungsbereich U16 bis U19</b>	<b>94</b>	<b>6</b>
<b>Rahmenbedingungen</b>	<b>95</b>	
<b>Anforderungsprofil</b>	<b>96</b>	
<b>Rahmentrainingsplan für 1 Woche (3 Einheiten)</b>	<b>97</b>	
<b>Techniken stabilisieren und automatisieren!</b>	<b>99</b>	
Fangen halboher 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	
<b>Torhüter-Taktik</b>	<b>124</b>	<b>7</b>
<b>Tipps zur Trainingspraxis</b>	<b>125</b>	
<b>Taktisches Anforderungsprofil</b>	<b>126</b>	
<b>Vorteile und Risiken von Offensivaktionen</b>	<b>127</b>	
<b>Elementare Bausteine der Ziel- und Raumverteidigung</b>	<b>128</b>	
<b>Zielverteidigung</b>	<b>129</b>	
Positionsspiel 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	
<b>Raumverteidigung</b>	<b>139</b>	
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	
<b>Koordination und Sprungkoordination</b>	<b>168</b>	<b>8</b>
<b>Koordinatives Anforderungsprofil</b>	<b>170</b>	
<b>Tipps zum Koordinationstraining</b>	<b>171</b>	
<b>Koordination ohne Ball</b>	<b>172</b>	
<b>Koordination mit Ball</b>	<b>178</b>	
<b>Sprungkoordination ohne Ball</b>	<b>184</b>	
<b>Sprungkoordination mit Ball</b>	<b>186</b>	
<b>Literaturtipps</b>	<b>190</b>	