

EINLEITUNG 6

Der Individualist hinter der Mannschaft 6
Vorworte 8

PORTRÄT 12

Wieland Schmidt: Das Phantom kam durch die Hintertür 14
Hennig Fritz: Auf Umwegen zur Nummer 1 24
Zwei Generationen Weltklasse 30

GRUNDLAGEN 34

Rolle des Torhüters in Team und Spiel 36
Voraussetzungen für eine Torhüterlaufbahn – wer wird ein Weltklassekeeper? 42

REPERTOIRE 48

Ausgangsstellung und Grundbewegung 50
Grundtechniken 54
 Abwehr hoher, halbhoher und flacher Würfe 56
 Technik der Sprung- und Standabwehr 60
 Abwehr von Hebern 64
 Abwehr von Drehern 66

SPIELSITUATIONEN 70

Teamwork ist entscheidend 72
 Distanzwürfe abwehren 74
 Schlagwürfe abwehren 82
 Abwehr von Würfeln von den Außenpositionen 86
 Abwehr freier Würfe vom Kreis 92
 Abwehr von Würfeln aus Gegenstößen 100
Torwartverhalten bei Siebenmeterwürfen 104
 Der Siebenmeter-Krimi von Athen 2004 106
 Olympiaqualifikation Montreal 1976 112
Gegenstoßeinleitung 114



TRAINING 118

Fitness ist die Basis	120
Hennings Aufwärmprogramm	122
Ballgefühl	128
Beinarbeit und Grundbewegungen	134
Sprungabwehr gegen freie Würfe	144
Reaktionsschnelligkeit	146
Muttraining	154



PSYCHO 156

Psychologie	158
Torhüter und Abwehr	162
Während des Angriffs	163
Spielvorbereitung	164
Schutz vor Verletzungen	166



DANKE 170