

Inhalt

Der Torwart	7
Geleitwort von Nationalspieler Jens Lehmann, VfB Stuttgart	
Torwart in neuer Rolle	9
Vorwort der Autoren	
1. Die Nummer EINS und ihr neues Rollenverständnis	10
2. Was muss ein Torwart leisten und trainieren?	12
3. Grundtechniken des Torwarts	16
4. Zur Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen	27
4.1 Torwart – Alleskönner in Tor und Feld	30
Bambini, F-/E-Junioren	
4.2 Torwart – möchte ich sein	32
D-/C-Junioren	
4.3 Torwart – ein Leistungsträger	34
B-/A-Junioren	
4.4 Rückhalt der Mannschaft	35
Senioren	
5. Torwart und Mannschaft	37
6. Aufbau einer Trainingseinheit	39

Praxis

7. Selbstbeschäftigung als eine Form des Torwarttrainings	44
8. Aufwärmen mit der Mannschaft	47
9. Trainingsziel „Koordination“	51
10. Trainingsziel „Kondition“	55
11. Der Torwart vor dem Spiel	58
12. Zehn Trainingseinheiten für Bambini, F-/E-Junioren	61
13. Zehn Trainingseinheiten für die D-Junioren	73
14. Zehn Trainingseinheiten für die C-Junioren	95
15. Zehn Trainingseinheiten für die B-/A-Junioren	117
16. Zehn Trainingseinheiten für Senioren	139
17. Anhang mit weiteren Trainingsangeboten	161
18. Ein Test für Torhüter	163
Legende	164
Literaturverzeichnis	165
Zeitschriften	166
Video	166
Bildnachweis	166