

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort von Peter Stöger</b> .....                                   | <b>8</b>  |
| <b>Vorwort von Irene Fuhrmann</b> .....                                 | <b>10</b> |
| <b>Vorwort von Thorsten Fink</b> .....                                  | <b>12</b> |
| <b>1 Einleitung</b> .....   | <b>14</b> |
| <b>2 Analyse der zeitgemäßen Anforderungen des Torhüterspiels</b> ..... | <b>16</b> |
| 2.1 Technisch-taktische Analysen und Studien                            | 16        |
| 2.2 Studie zur Psyche von Torhütern                                     | 29        |
| 2.2.1 Psychisches Training für den Torhüter                             | 32        |
| 2.3 Zusammenfassung der Studien   | 35        |
| 2.4 Auswirkungen auf das Torhütertraining                               | 35        |
| <b>3 Unser Anforderungsprofil</b>                                       |           |
| <b>(das erste komplette Anforderungsprofil für Torhüter)</b> .....      | <b>36</b> |
| 3.1 Motorik   | 36        |
| 3.1.1 Kondition   | 37        |
| 3.1.1.1 Schnelligkeit   | 37        |
| 3.1.1.2 Kraft   | 38        |
| 3.1.1.3 Ausdauer  | 39        |
| 3.1.1.4 Beweglichkeit   | 40        |
| 3.1.2 Koordination  | 40        |
| 3.2 Technik   | 41        |
| 3.2.1 Defensivtechniken   | 42        |
| 3.2.2 Offensivtechniken   | 44        |
| 3.3 Taktik  | 45        |
| 3.3.1 Torhüterspezifische Taktik  | 46        |
| 3.3.1.1 Ballangriff   | 46        |
| 3.3.1.2 Stellungsspiel  | 46        |
| 3.3.2 Mannschaftstaktik   | 48        |
| 3.3.2.1 Schnelle Spieleröffnung   | 48        |
| 3.3.2.2 Liberospiel des Torhüters                                       | 48        |
| 3.3.2.3 Coaching der Mitspieler   | 49        |
| 3.4 Psyche  | 51        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>4</b> | <b>Unser modernes Torhütertraining<br/>(den kompletten modernen Torhüter ausbilden)</b> | <b>54</b> |
| 4.1      | Motorik   | 55        |
| 4.1.1    | Schnelligkeit   | 56        |
| 4.1.2    | Kraft   | 61        |
| 4.1.2.1  | Stabilität – von der Statik zur Dynamik   | 61        |
| 4.1.2.2  | Schnell-/Explosivkraft, torhüterspezifisch  | 70        |
| 4.1.3    | Ausdauer  | 82        |
| 4.1.4    | Beweglichkeit   | 82        |
| 4.1.5    | Koordination – variable Bewegungsabläufe  | 82        |
| 4.2      | Techniktraining – unser Trainingsprinzip  | 89        |
| 4.2.1    | Defensivspiel und Defensivtechniken   | 92        |
| 4.2.1.1  | Grundstellung   | 93        |
| 4.2.1.2  | Laufformen  | 97        |
| 4.2.1.3  | Grundstellung und optimales Stellungsspiel  | 100       |
| 4.2.1.4  | Grundstellung und<br><i>Fangen im Umarmungsgriff</i>                                    | 103       |
| 4.2.1.5  | Grundstellung und <i>Fangen im Korbgriff</i>  | 106       |
| 4.2.1.6  | Grundstellung und <i>Fangen im Fächergriff</i>  | 113       |
| 4.2.1.7  | Tauchen und <i>Fangen im Fächergriff</i>  | 118       |
| 4.2.1.8  | Fallen und <i>Fangen im Korbgriff</i>   | 120       |
| 4.2.1.9  | Hechten und <i>Fangen im Korbgriff</i>  | 150       |
| 4.2.1.10 | Grundstellung und <i>Blocken/Ablenken</i>   | 156       |
| 4.2.1.11 | Grundstellung und <i>Fußabwehr</i>  | 162       |
| 4.2.1.12 | Fallen und <i>Ablenken</i>  | 167       |
| 4.2.1.13 | Hechten und <i>Ablenken</i>   | 174       |
| 4.2.1.14 | Hechten und <i>Übergreifen</i>  | 180       |
| 4.2.1.15 | Springen und <i>Fangen im Korbgriff</i>   | 184       |
| 4.2.1.16 | Springen und <i>Fausten</i>   | 190       |
| 4.2.1.17 | Springen und <i>Ablenken</i>  | 194       |
| 4.2.2    | Offensivspiel und Offensivtechniken   | 196       |
| 4.2.2.1  | Grundstellung offensiv (situativ)   | 196       |
| 4.2.2.2  | Allgemeine Fußtechnik   | 197       |
| 4.2.2.3  | Ausrollen   | 208       |
| 4.2.2.4  | Handballwurf (Schlagwurf)   | 209       |
| 4.2.2.5  | Abwurf über Kopf (Schleuderwurf)  | 210       |

|               |  |            |
|---------------|--|------------|
| 4.2.2.6       | Abschlag aus der Hand, seitvolley .....  | 212        |
| 4.2.2.7       | Abschlag aus der Hand, Dropkick .....  | 216        |
| 4.2.2.8       | Kopfball .....   | 218        |
| 4.3           | Psychisches Training .....   | 219        |
| 4.4           | Anwendungsbeispiele für das Torhütertraining .....                                       | 224        |
| 4.4.1         | Adaption von Übungen .....   | 234        |
| <b>5</b>      | <b>Leitsätze für unser Torhüterspiel .....</b>   | <b>236</b> |
| <b>Anhang</b> | <b>.....</b>   | <b>237</b> |
| 1             | Danksagung .....   | 237        |
| 2             | Steckbriefe der Torhüter .....   | 238        |
| 3             | Literaturliste und Empfehlungen<br>für weiterführende Literatur zum Thema Torhüter ..... | 242        |
| 4             | Die Autoren .....  | 244        |
| 5             | Bildnachweis .....   | 246        |