

■	Der Individualist hinter der Mannschaft	EINLEITUNG	6
	Vorworte		8
■ ■	Wieland Schmidt: Das Phantom kam durch die Hintertür	PORTRÄT	12
	Hennig Fritz: Auf Umwegen zur Nummer 1		14
	Zwei Generationen Weltklasse		24
			42
■ ■ ■	Rolle des Torhüters in Team und Spiel	GRUNDLAGEN	46
	Voraussetzungen für eine Torhüterlaufbahn – wer wird ein Weltklassekeeper?		48
			54
■ ■ ■ ■	Ausgangsstellung und Grundbewegung	REPERTOIRE	60
	Grundtechniken		62
	Abwehr hoher, halbhoher und flacher Würfe		66
	Technik der Sprung- und Standabwehr		68
	Abwehr von Hebern		72
	Abwehr von Drehern		76
			78
■ ■ ■ ■ ■	Teamwork ist entscheidend	SPIELSITUATIONEN	82
	Distanzwürfe abwehren		84
	Schlagwürfe abwehren		86
	Kooperation Torwart – Abwehr		94
	Abwehr von Würfen von den Außenpositionen		98
	Abwehr freier Würfe vom Kreis		102
	Abwehr von Würfen aus Gegenstößen		108
	Torwartverhalten bei Siebenmeterwürfen		116
	Der Siebenmeter-Krimi von Athen 2004		120
	Olympiaqualifikation Montreal 1976		122
	Gegenstoßeinleitung		128
			130



Fitness ist die Basis	140
Hennings Aufwärmprogramm	142
Ballgefühl	148
Beinarbeit und Grundbewegungen	154
Sprungabwehr gegen freie Würfe	164
Reaktionsschnelligkeit	166
Muttraining	174



Psychologie	178
Torhüter und Abwehr	182
Während des Angriffs	183
Spielvorbereitung	184
Schutz vor Verletzungen	186



TRAINING 138

PSYCHO 176

DANKE 190