

Vorwort	8
Merkmale des modernen Torhüterspiels	9
Prinzipien/Grundtechniken des Torhütertrainings	10
Technikratgeber für Torhüter	12
Situationsabhängiges Stellungsspiel des Torhüters	17
Aufgaben des Torhüters	19
Torhüterkriterien	20
Technikausführung bei torverhindernden Aktionen	21
Trainingsschwerpunkte/Trainingsbeispiele	
Allgemeine Beispiele	
1 Ball mit den Fäusten jonglieren	24
2 Ball von hinten durch die Beine fallen lassen	26
3 Ball durch die Beine nach hinten hochwerfen und seitlich auffangen	28
4 Ball im Hopperlauf prellen	30
5 Aufnahme eines flach gespielten Balls	32
6 Rolle rückwärts/vorwärts mit Ball	34
7 Ball mit einer Hand auffangen	36
8 Einen hohen Ball abfangen	38
9 Aus dem Kniesitz einen Ball fangen	40
10 Ball-/Handwechsel durch 90°-Beinstellung	42
11 Hüftkreisen mit Ball	44
12 Schuss- und Wurftechniken	46
13 Schüsse aus spitzem Winkel	50
14 Froschsprünge mit anschließendem Hechtsprung	52
15 Torschusstraining mit der Mannschaft	54
16 Flanken von der Außen-/Grundlinie und aus der Halbposition	56
17 Hohe Bälle in den Winkel	58
18 Würfe von der Seite als Flanke	60
19 Hechtsprung über Hürden	62
20 Schüsse aus kurzer Distanz ins Eck	64
21 Schuss und Ballwurf in die entgegengesetzte Ecke	66
22 Flacher Schuss aus kurzer Distanz und Lupfer	68
23 Bewegungen über Stangen/durch Ringe, Schuss und einleitende Spieleröffnung	70
24 Torschüsse aus verschiedenen Distanzen	74
25 Torschuss aus kurzer Distanz auf 3-m-Hüchentor	76
26 Alleingänge	78
27 Jongliertechniken	80
28 Abwürfe mit Fußball/Medizinball	82
29 Abstoß/Abschlag	84
30 Torschusswettbewerb auf zwei Tore	86
31 Torschuss mit Prallbande	88

32	Torschuss mit Hütchenhindernissen	.90
33	Mauerschießen	.92
34	Sprung nach Bällen	.94
35	Kombination Slalomlauf durch Hütchen und Rolle vorwärts mit anschließendem Schuss/Wurfball	.96
36	Aufspringende Bälle	.98
37	Sprint und Torschuss	.100
38	Rückpasstraining	.102
39	Hochwurf und Abfangen	.104
40	Ball durch die Beine als Acht gehen lassen	.106
41	Kombination Ball- und Bewegungstechnik	.108
42	Hechtsprünge	.110
43	Flankenball und Anschlussaktion Torschuss	.112
44	Torschuss durch die Beine	.114
45	Ball-/Bewegungstechniken mit Fuß/Hand	.116
46	Reaktion aus Rückenposition	.118
47	Torschusswettbewerb auf drei nebeneinander stehende Tore	.120
48	Torschuss aus der Distanz	.122

Erwärmung

49	Hürdenlauf und Torschuss	.124
50	Ringsprünge und Torschuss	.126
51	Warmschießen	.128
52	Explosiver Start und Torschuss	.130
53	Sidestep und Torschuss	.132
54	Torschuss und Reaktion	.134

Koordination

55	Sprünge und Dropkick	.136
56	Sidesteplauf und Schuss	.138
57	Stangenparcour mit Sidesteplauf und Torschuss	.140
58	Kniehebelauf und Torschuss	.142
59	Seitliche Skippings und Torschuss	.144

Sprungkraft/Explosivität

60	Hocksprünge und Torschuss	.146
61	Einbeinsprünge und Reaktion	.148
62	Hocksprünge, Drehsprung und Torschuss	.150
63	Hürdensprung und Wurf	.152
64	Seitliche Sprünge und Wurf	.154

Reaktion

65	Hindernisschüsse auf drei Tore	.156
66	Doppelschussaktion	.158
67	Bauchlage und Wurf	.160
68	Torschuss mit Spielerhindernissen	.162

Spieleröffnung/Techniktraining mit Fuß und Hand

69	Spieleröffnung Variante I	164
70	Spieleröffnung Variante II	166
71	Spieleröffnung Variante III	168
72	Spieleröffnung Variante IV	172
73	Spieleröffnung Variante V	174
74	Zuwurf, Ballkontrolle und Pass	176
75	Rückpass mit Direktabnahme	178

Torhüterspezifisches Torschusstraining

76	Torschüsse aus spitzem Winkel	180
77	Bälle in den Winkel	182
78	Schüsse in den Fangbereich	184
79	Dropkickschuss aus verschiedenen Schusspositionen	186

1:1-Situationen

80	Dribbling aus verschiedenen Startpositionen	188
81	Dribbling nach Rückpass	190
82	Dribbling und Zweikampf nach Kommando	192

Flanken

83	Wurfbälle von der Grundlinie und Abfangen	194
84	Flanken von der Außenseite	196
85	Flanken aus dem Halbfeld mit Gegnerdruck	198

Torschusstraining mit der Mannschaft

86	Schuss mit Praller neben dem Tor	200
87	Doppelpass und Schuss	202
88	Spielnaher Torschuss mit Passspiel und imitierten Gegenspielern	204

Spielformen

89	3:3 im abgesteckten Feld plus Torhüter	206
90	3:3 mit Flügeltoren und zwei Flügelspielern plus Torhüter	208

Danksagung	210
-------------------------	------------

easyzcoach Animationen	23
-------------------------------------	-----------