

# Inhaltsverzeichnis

<b>Erklärung der im Buch verwendeten Symbole . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>1. Allgemeines zum Torwart und zum Torwartspiel . .</b>	<b>13</b>
1.1. <i>Die Aufgaben des Torwarts im modernen Fußballspiel . . . . .</i>	14
1.2. <i>Physische Fähigkeiten und psychische Eigenschaften des Torwarts . . . . .</i>	14
1.3. <i>Torwartverletzungen und Vorbeugung . . . . .</i>	17
1.4. <i>Aufgaben vor dem Wettkampf . . . . .</i>	19
1.5. <i>Psychologische Probleme der Torwartausbildung . . . . .</i>	20
<b>2. Die Technik des Torwarts . . . . .</b>	<b>22</b>
2.1. <i>Die Abwehrtechnik des Torwarts ohne Ball . . . . .</i>	22
2.1.1. Die Grundstellung . . . . .	22
2.1.2. Das Stellungsspiel . . . . .	24
2.1.3. Die Körperfinten . . . . .	25
2.1.4. Die Laufbewegung . . . . .	26
2.1.5. Die Richtungsänderung während des Laufens . . . . .	28
2.1.6. Die Sprungtechnik . . . . .	29
2.2. <i>Die Abwehrtechnik des Torwarts mit Ball . . . . .</i>	30
2.2.1. Das Aufnehmen anrollender Bälle . . . . .	31
2.2.1.1. Die Ballaufnahme mit gestreckten Beinen . . . . .	31
2.2.1.2. Die Ballaufnahme im Schrittknien . . . . .	32
2.2.2. Das Fangen halbhoher Bälle . . . . .	32
2.2.2.1. Das Fangen des Balles an der Brust . . . . .	33
2.2.2.2. Das Fangen des Balles in Kopfhöhe . . . . .	33
2.2.3. Das Fangen hoher Bälle . . . . .	34

2.2.3.1.	Das Fangen hoher Bälle im Stehen . . . . .	35
2.2.3.2.	Das Fangen hoher Bälle im Sprung . . . . .	36
2.2.4.	Das Werfen . . . . .	37
2.2.5.	Das „Tauchen“ . . . . .	38
2.2.6.	Das Hechten . . . . .	39
2.2.7.	Die Ballsicherung durch Herauslaufen . . . . .	41
2.2.8.	Das Fausten . . . . .	43
2.2.8.1.	Das Fausten mit beiden Händen . . . . .	44
2.2.8.2.	Das Fausten mit einer Hand . . . . .	46
2.2.9.	Das Ablenken von Bällen . . . . .	47
2.2.10.	Die Notabwehr . . . . .	49
2.3.	<i>Die Angriffstechnik des Torwarts</i> . . . . .	50
2.3.1.	Das Führen des Balles . . . . .	50
2.3.2.	Die Finten . . . . .	51
2.3.3.	Das Abrollen des Balles . . . . .	51
2.3.4.	Der Abwurf . . . . .	53
2.3.4.1.	Der Schlagwurf . . . . .	53
2.3.4.2.	Der Schockwurf . . . . .	54
2.3.5.	Der Abstoß . . . . .	55
2.3.6.	Der Abschlag . . . . .	56
3.	<b>Die Taktik des Torwarts</b> . . . . .	58
3.1.	<i>Taktik des Stellungsspiels</i> . . . . .	59
3.2.	<i>Taktische Aspekte beim Fangen, Fausten und Ablenken sowie beim Werfen und Hechten</i> . . . . .	60
3.3.	<i>Taktik der Ballsicherung durch Herauslaufen</i> . . . . .	61
3.4.	<i>Taktische Aspekte der Körperfinten</i> . . . . .	61
3.5.	<i>Die taktisch anleitende Tätigkeit des Torwarts</i> . . . . .	62
3.6.	<i>Taktische Aspekte bei Standardsituationen der Regel</i> . . . . .	63
3.6.1.	Freistöße . . . . .	63
3.6.2.	Eckstoß . . . . .	64
3.6.3.	Einwurf . . . . .	64
3.6.4.	Schiedsrichterball . . . . .	64
3.6.5.	Zurückspielen zum Torwart . . . . .	64
3.7.	<i>Der Spielaufbau durch den Torwart</i> . . . . .	65

4.	<b>Das Training des Torwarts</b> . . . . .	66
4.1.	<i>Das Torwarttraining innerhalb der mannschaftlichen Ausbildung</i> . . . . .	66
4.2.	<i>Die Jahresplanung des Torwarttrainings</i> . . . . .	67
4.2.1.	Vorbereitungsperiode Winter . . . . .	67
4.2.2.	Wettkampfperiode . . . . .	70
4.2.3.	Vorbereitungsperiode Sommer . . . . .	72
4.2.4.	Der Wettkampf . . . . .	73
4.3.	<i>Der Aufbau einer Torwart-Trainingseinheit</i> . . . . .	74
4.4.	<i>Zum Inhalt des Torwarttrainings</i> . . . . .	77
4.4.1.	Das technische Training . . . . .	78
4.4.2.	Das taktische Training . . . . .	78
4.4.3.	Das Konditionstraining . . . . .	79
4.4.4.	Das kombinierte Training . . . . .	80
4.4.5.	Das ergänzende Training . . . . .	81
4.5.	<i>Trainingsmethoden</i> . . . . .	81
4.6.	<i>Organisationsformen für das Torwarttraining</i> . . . . .	83
4.7.	<i>Methoden und Übungen zur Entwicklung der physischen Fähigkeiten</i> . . . . .	84
4.7.1.	Sprungkraft . . . . .	84
4.7.2.	Reaktionsschnelligkeit . . . . .	85
4.7.3.	Schnelligkeit . . . . .	86
4.7.4.	Geschicklichkeit und Gewandtheit . . . . .	86
4.7.5.	Kraft . . . . .	86
4.7.6.	Ausdauer . . . . .	87
4.8.	<i>Methodische Hinweise zur Anwendung der technischen und taktischen Trainingsübungen</i> . . . . .	88
4.9.	<i>Übungen für den Vorbereitungsteil</i> . . . . .	89
4.9.1.	Grundübungen . . . . .	89
4.9.2.	Allgemeine Übungen zur Erwärmung mit dem Ball . . . . .	98
4.9.3.	Spezielle Übungen zur Erwärmung mit dem Ball . . . . .	100
4.10.	<i>Übungen für den Hauptteil</i> . . . . .	106
4.10.1.	Übungen zur Entwicklung der physischen Fähigkeiten . . . . .	106

4.10.1.1.	Sprungkraftübungen . . . . .	106
4.10.1.2.	Übungen zur Schulung der Reaktionsschnelligkeit . . .	107
4.10.1.3.	Schnelligkeitsübungen . . . . .	109
4.10.1.4.	Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen . . . . .	113
4.10.1.5.	Übungen zur Kraftentwicklung . . . . .	114
4.10.1.6.	Ausdauerübungen . . . . .	116
4.10.2.	Übungen für das technische Training . . . . .	120
4.10.3.	Technische Übungen für das Selbsttraining . . . . .	129
4.10.3.1.	Übungen ohne Tor und mit einfachen Hilfsmitteln . .	129
4.10.3.2.	Übungen an einer Prellwand/Schußwand . . . . .	130
4.10.3.3.	Übungen mit Hilfe der Spielfeldmarkierungen . . . . .	136
4.10.4.	Torschußübungen innerhalb des Mannschaftstrainings	139
4.10.5.	Übungen für das taktische Training . . . . .	145
5.	<b>Torwartschule . . . . .</b>	<b>148</b>
5.1.	<i>Auswahl der Torwarte . . . . .</i>	150
5.2.	<i>Ausbildungsschwerpunkte . . . . .</i>	153
5.2.1.	Allgemeine Grundsätze der Ausbildung . . . . .	154
5.2.2.	Technische Ausbildung . . . . .	155
5.2.3.	Taktische Ausbildung . . . . .	157
5.2.4.	Entwicklung der physischen Fähigkeiten . . . . .	159
5.3.	<i>Das Training der Nachwuchstorwarte . . . . .</i>	161
5.3.1.	Der Aufbau des Torwarttrainings . . . . .	165
5.3.2.	Wettkampfteilnahme . . . . .	166
5.3.3.	Der Trainer . . . . .	167
5.3.4.	Leistungskontrollen . . . . .	167
5.3.5.	Allgemeines über die Anwendbarkeit der Trainingsübungen . . . . .	168
5.4.	<i>Vorbereitende Trainingsübungen . . . . .</i>	169
5.4.1.	Ballfangen . . . . .	169
5.4.2.	Werfen und Hechten . . . . .	171
5.4.3.	Fausten und Ablenken von Bällen . . . . .	173
5.4.4.	Mutübungen . . . . .	176
5.5.	<i>Spezielle Formen der Trainingsorganisation und spezielle Trainingsübungen . . . . .</i>	178
5.5.1.	Einfache Organisationsformen außerhalb des Tores . .	178

5.5.2.	Übungsformen mit zwei Toren . . . . .	180
5.5.3.	Übungen des Werfens mit Fausten und Ablenken des Balles . . . . .	183
5.5.4.	Übungsformen mit vier Toren . . . . .	184
5.6.	<i>Lehrplan und Stoffverteilung</i> . . . . .	186
<b>Literatur</b> . . . . .		<b>208</b>