

F R A N S

H O E K

TORWART TRAINING

Dritte, durchgesehene Auflage

HS

Inhalt

Vorwort 4

Einleitung 5

- Ein geschichtlicher Überblick 6
- Technik, Taktik und Ausrüstung 7
- Wann ist man ein guter Torwart? 9

Technik 10

- Technik ohne Ball 12
- Technik mit Ball 22
- Technik im Aufbau und Angriff 75

Taktik 87

- Taktik in der Verteidigung 88
- Taktik im Spielaufbau/Angriff 105

Körperliche Aspekte 106

Übungssammlung 119

- Koordinationsübungen mit dem Ball 119
- Technikübungen 122
- Technik und taktisches Verhalten 125
- Verbesserung von Technik und Taktik 126

Mentale Aspekte 131

Ausrüstung 140

Jugendtraining 157

Der Torwarttrainer 166