

Anforderungsprofil eines modernen Torwarts

Die meisten Fußballer, Torleute oder Trainer, gaben folgende Antworten:

- 11ter Feldspieler
- Gute Technik
- Fußballerische Fähigkeiten
- Spieleröffnung
- Stellungsspiel
- Strafraumbeherrschung
- Psyche / Ausstrahlung / Persönlichkeit
- Dirigieren
- Taktisches Verständnis
- Offensives 1 gegen 1
- Stark auf der Linie
- Kondition = Konzentration
- Sicherheit
- Flanken

Auf diese Punkte haben wir die Inhalte dieser und unserer anderen DVDs abgestimmt.



Trainingsmethoden

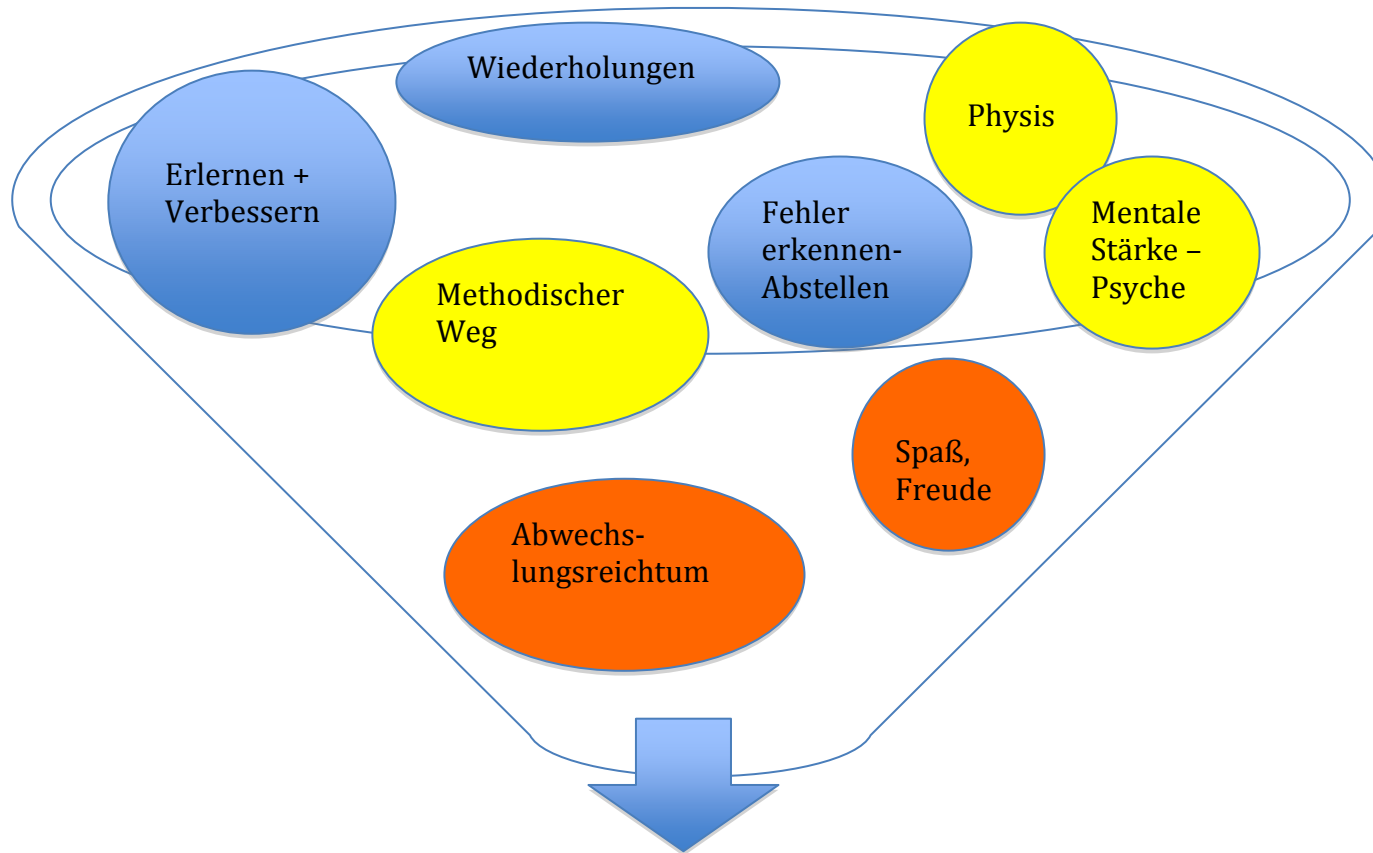
Hier ein paar Tipps, was mit welchen Hilfsmitteln trainiert werden kann.

- Sprungkraft → Hürden
- Flankentraining → Air-Body
- Reaktionstraining → Rückprallwand
- Unterschiedliche Bälle → Rasenreichbälle
- Koordinationstraining → Leiter
- Geschicklichkeitstraining → Tennisbälle
- Stabilisationstraining → nach Tim Lobinger DVD Tipp
- Beweglichkeitstraining → nach Mark Verstegen
- Mobilisationstraining → nach Core-Performance
- Schnelligkeitstraining → DVD Tipp auf dvd Fussballtrainer.de
- TW Techniktraining → siehe unsere „Basis und Erweitert“ DVD-Reihe
- Fußtraining → Spieleröffnung
- Bewegungsabläufe komplex mit vielen Wiederholungen
- Intelligentes Training → mit Rechenaufgaben, Farben usw.
- Videoschulung (Visualisieren des eigenen Bewegungsablaufs)

Trainingsmethoden lassen sich jederzeit mit Spielsituationen verknüpfen, hier sind der Kreativität des Trainers keine Grenzen gesetzt.

Unser Tipp: Kräftigung- oder Koordinationsübungen immer mit einer Aktion zum Ball verknüpfen. So hat der Torwart hat Spaß an beidem und verbessert sich sowohl in der Spezialübung als auch in seiner Fang- oder Falltechnik.

So sollte Torwarttraining aussehen



Der perfekte, motivierte Torwart für seine Mannschaft!!!