

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
Der Individualist hinter der Mannschaft		6
Vorworte		8

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	<b>PORTRÄT</b>	<b>12</b>
Wieland Schmidt: Das Phantom kam durch die Hintertür		14
Hennig Fritz: Auf Umwegen zur Nummer 1		24
Zwei Generationen Weltklasse		42

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>46</b>
Rolle des Torhüters in Team und Spiel		48
Voraussetzungen für eine Torhüterlaufbahn – wer wird ein Weltklassekeeper?		54

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	<b>REPERTOIRE</b>	<b>60</b>
Ausgangsstellung und Grundbewegung		62
Grundtechniken		66
Abwehr hoher, halbhoher und flacher Würfe		68
Technik der Sprung- und Standabwehr		72
Abwehr von Hebern		76
Abwehr von Drehern		78

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	<b>SPIELSITUATIONEN</b>	<b>82</b>
Teamwork ist entscheidend		84
Distanzwürfe abwehren		86
Schlagwürfe abwehren		94
Kooperation Torwart – Abwehr		98
Abwehr von Würfeln von den Außenpositionen		102
Abwehr freier Würfe vom Kreis		108
Abwehr von Würfeln aus Gegenstößen		116
Torwartverhalten bei Siebenmeterwürfen		120
Der Siebenmeter-Krimi von Athen 2004		122
Olympiaqualifikation Montreal 1976		128
Gegenstoßeinleitung		130

**TRAINING 138**

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

**PSYCHO 176**

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

**DANKE 190**