

Wettkampfstabilität

Sepp Maier (ehemals FC Bayern München) über Gegentore im Mitgliedermagazin „51“ des FC Bayern:

„Ich habe früher immer gesagt, dass jedes Tor, das ich bekommen habe, unhaltbar war. Das war wie ein Reflex, eine Schutzhaltung. Irgendwer muss den Fehlpass oder Ballverlust ja gehabt haben.“



Ablenkbarkeit trainieren



Trainingsform:

Der Torwart muss nach Zuruf des Trainers die Markierungsteller richtig stapeln, bis die vom Trainer genannte Farbe oben aufliegt. Im Anschluss trainiert der Torwart das Fallen flach aus dem Sitz.

Der Torwart übt damit, den Einfluss von Störfaktoren auszublenden.



Interview
Psyche

Oliver Baumann

über einen Moment in seiner
Karriere, an dem er wachsen konnte.





Mentale Stärke

Ein mental starker Torwart...



... kann Misserfolge wegstecken.

... sucht neue Herausforderungen.

... lässt sich nicht ablenken.

... hält an seinen Zielen fest.

... ist von seinen Fähigkeiten überzeugt.

... hat eine hohe Motivation.

... hält die Dinge für kontrollierbar.

... bringt mehr Anstrengung auf.