



10 Fragen an Christian Weigl



- Du hast mit Torhütern wie Oliver Baumann, Marc-André ter Stegen und Gregor Kobel gearbeitet. Alles hervorragende Keeper. Was hat diese Spieler athletisch verbunden? Was zeichnet sie aus?
- Würdest Du sagen, dass diese Fähigkeiten angeboren sind? Inwieweit ist das trainierbar?
- Ab welchem Alter ist Deiner Meinung nach gezieltes Krafttraining sinnvoll?
- Das Thema Abdruck ist für Torhüter sehr wichtig. Aus Deiner Erfahrung heraus: Wie hoch kann ein Top-Torhüter isoliert springen?
- Wie stehst Du zu dem Thema isolierte Läufe neben dem Platz?
- Man sieht bei 1 gegen 1 Situationen häufig eine spagatähnliche Bewegung der Torhüter. Ist das etwas, was man im Krafraum trainieren kann?
- Wie sind Deine Erfahrungen beim Thema Sprintfähigkeiten eines Torhüters? Muss ein Torwart in der Lage sein einen Vollsprint anzuziehen?
- Regeneration wird immer entscheidender. Was sind Deine Empfehlungen dazu?
- Was kannst Du den Torwarttrainern als Athletik-Programm empfehlen?
- Die Torhüter als Persönlichkeiten: Wie hast Du die Keeper, mit denen Du gearbeitet hast, erlebt? Was für Charaktere sind das?



Koordination

Koordinative Fähigkeiten

Orientierungsfähigkeit im Raum

Gleichgewichtsfähigkeit /
Propriozeption

Reaktionsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

Koordinative Anforderungen

Zeitdruck

Präzisionsdruck

Komplexitätsdruck

Organisationsdruck

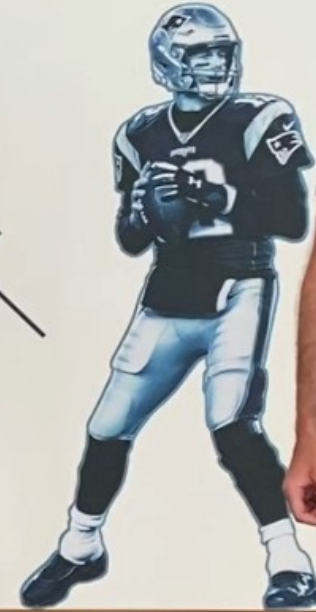
Belastungsdruck

Variabilitätsdruck

“ I DON'T THINK LIMITS.
USAIN BOLT

“ SOME PEOPLE WANT IT TO HAPPEN,
SOME WISH IT WOULD HAPPEN,
OTHERS MAKE IT HAPPEN.
MICHAEL JORDAN

“ IF YOU WANT TO PERFORM AT THE
HIGHEST LEVEL, THEN YOU HAVE TO
PREPARE AT THE HIGHEST LEVEL.
TOM BRADY



MOBILITÄT

Reaktionsschnelligkeit - Trainingsbeispiel

