

SPVGG UNTERHACHING

KOMBINIERTES FUSSBALL-AUSDAUERTRAINING

FIT DURCH DIE GANZE SAISON

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Ausdauertraining Vorwort Manuel Baum	00:00:00
2	Theoretische Einführung	00:01:36
3	Diagnostische Methoden	00:10:32
4	Der Parcours	00:13:18
5	4 gegen 4 mit Manndeckung	00:15:32
6	Ball halten	00:17:27
7	Laufparcours mit Torschuss	00:18:04
8	Laufstation	00:18:57
9	Gitter	00:19:50
10	Schlusswort Manuel Baum	00:21:20
11	Schnelligkeitstraining Vorwort Manuel Baum	00:23:29
12	Laterale Schnelligkeit einbeinig	00:24:08
13	Laterale Schnelligkeit beidbeinig	00:25:24
14	Azyklische Schnelligkeit	00:26:30
15	Umkehrspiel	00:27:36
16	Lineare Schnelligkeit	00:28:25
17	Lineare Schnelligkeit Beidbeinsprünge	00:29:56
18	Zonenlauf	00:32:17