



GÁBOR KIRÁLY

TORWARTTRAINING FUNDAMENTALS

ELEMENTARE BEWEGUNGEN UND TECHNIKEN AUS DER GRUNDSTELLUNG

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Die Torwart-Grundstellung	00:00:00
2	Bälle Fangen aus der Grundstellung	00:04:47
3	Bewegungsabläufe	00:08:36
4	Bälle Fangen aus dem Sprung	00:11:50
5	Hechten aus der Grundstellung	00:13:08
6	Dynamische Bewegungen	00:22:02
7	Grundstellung bei Flanken	00:26:18
8	Torwartübungen miteinander Kombinieren	00:33:00
9	Konzentration und Reaktion	00:36:52
10	Übung: Verdeckter Torwart	00:40:37
11	Portrait Gábor Király	00:47:52