

HARRY HUBER & LUDWIG TRIFELLNER

TORWARTTRAINING & FEHLERANALYSE

FUNDAMENTALE ÜBUNGEN FÜR EIN ERFOLGREICHES TORWARTSPIEL

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Die Grundstellung des Torwarts	00:00:00
2	Hohe zentrale Bälle	00:02:38
3	Flache zentrale Bälle	00:07:41
4	Flache seitliche Bälle	00:16:36
5	Kniestand	00:34:11
6	Handstellung	00:41:57
7	Aufwärmen	00:46:37
8	Flanken	00:53:03
9	Spieleröffnung	01:01:54
10	Beinkoordination	01:08:19
11	Übergreifen	01:16:27
12	Schnellkraft	01:18:34
13	Stellungsspiel	01:22:27
14	Doppelaktion	01:25:47