

Inhalt

Legende *Seite 7*

Einführung *Seite 8*

- zum Trainingskonzept *Seite 10*

- Gymnastik zum Aufwärmen *Seite 14*

Praxisteil

Teil 1 - Training Legen *Seite 18*

Teil 2 - Training Schießen *Seite 42*

Teil 3 - Training Milieu *Seite 60*

Teil 4 - Spiel und Taktik *Seite 64*

Teil 5 - Tests *Seite 74*

Anhang *Seite 79*