

Fussball – Torhütertraining: Programm Stabilisation und Mobilisation

Während des Einlaufens sind einige Stabilisations- und Mobilisationsübungen angezeigt. So wird der Torhüter auf die Anforderungen des analytischen und situativen Teils des Trainings optimal vorbereitet.



[Programm Stabilisation und Mobilisation](#) (pdf)

Quelle: Patrick Foletti, Torhüterchef beim Schweizerischen Fussballverband und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO