

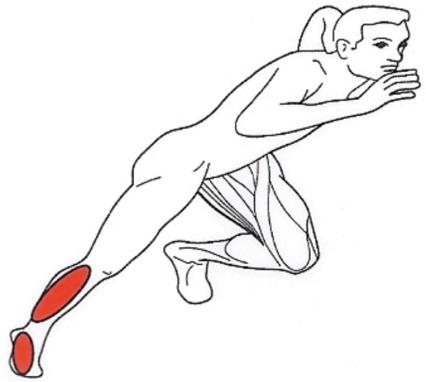
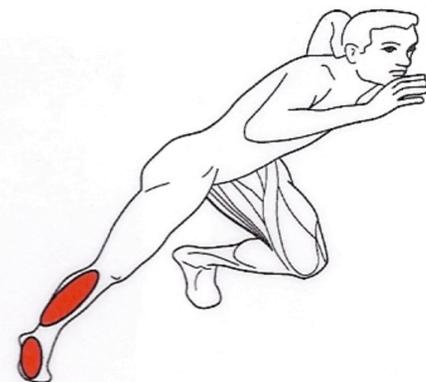
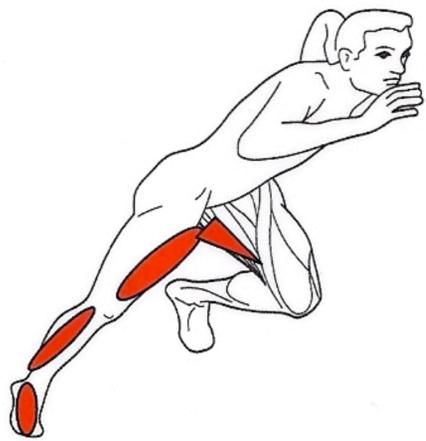
TANNER SPEED

Golden 8 Diese 8 koordinativen Übungen in jedes Warm-Up integrieren!

Ziel Verbesserung der Laufkoordination und optimale Aktivierung der im Fussball eingesetzten Muskelgruppen.

Aufwand Ca. 15 Min. bei jedem Training und vor dem Spiel.

Organisation 2er Reihe ca. 30m - Abstand 5m - 2 Mal jede Übung

Thema	Coachingpunkte	Aktivierung
1. Fussrollen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Fersenkontakt • Aufrechter Körper • Armschwung 	
2. Wechselskipping 	<ul style="list-style-type: none"> • Fussballendruck • Aus dem Fussgelenk • Kein Hüftknick • Hoher Körperschwerpunkt 	
3. Kreuzschritt frontal Vor- / Rückwärtslaufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nur auf dem Vorderfuss • Kleine Schritte • Aus dem Fussgelenk 	

www.lauftraining.ch

Hans Tanner Tischenlooweg 10 8800 Thalwil Mobil +41796683309
hans.tanner@lauftraining.ch