


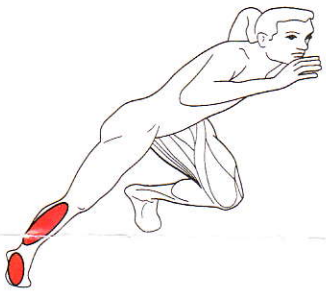

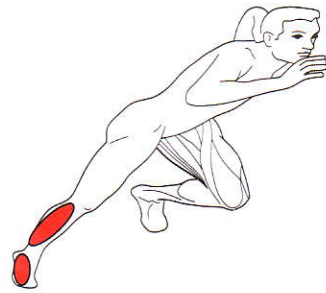

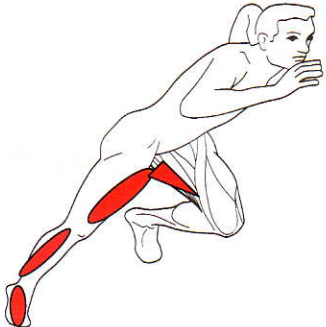
TANNER SPEED

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 	

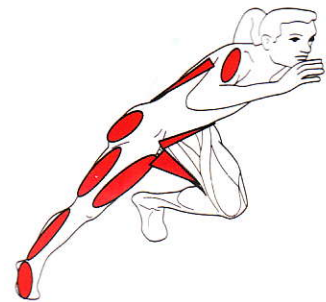
www.lauftraining.ch

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

4. Hopper



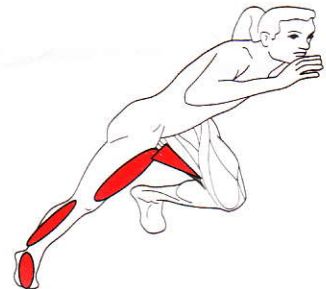
- Totale Körperspannung
- Hoher Schwerpunkt
- Aktiver Armschwung



5. Torsion seitlich



- Kleine schnelle Vorderfuss-schritte
- Aktive Schulter - Hüft - Torsion



6. Flamingo



- Körper aufrecht
- Fuss geht über Kreuz zur Hand



7. Fledermaus



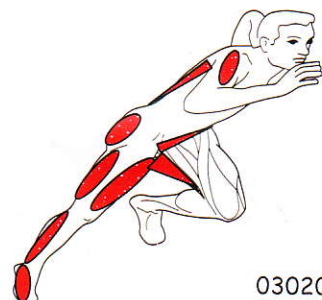
- Keine Sitzhaltung
- Hüfte nach vorne
- Schulterdrehung



8. Storch



- Locker aus dem Knie
- Körper aufrecht
- Auf dem Vorderfuss aufsetzen



030209D

www.lauftraining.ch

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