

# TANNER SPEED

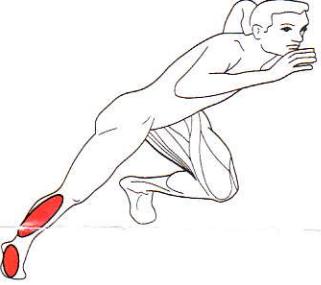
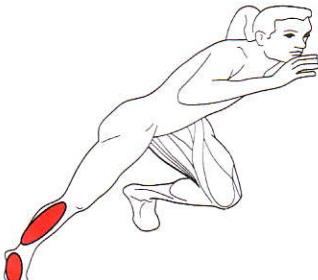
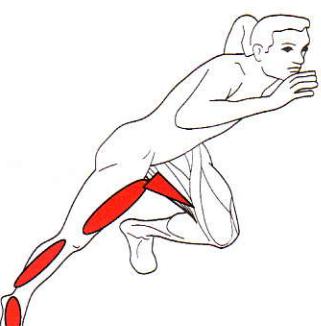
## Golden 8

Diese 8 koordinativen Übungen in jedes Warm-Up integrieren!

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

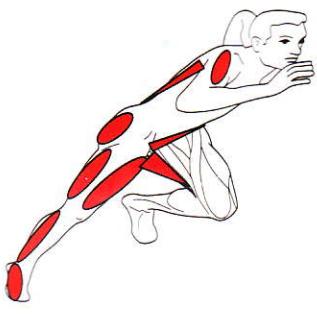
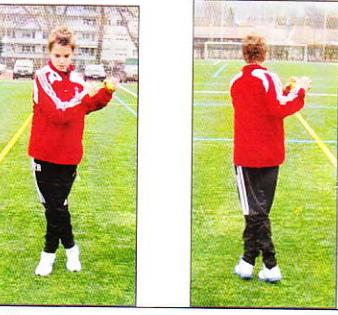
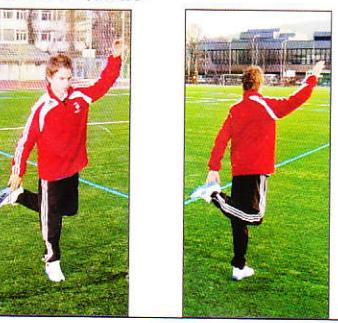
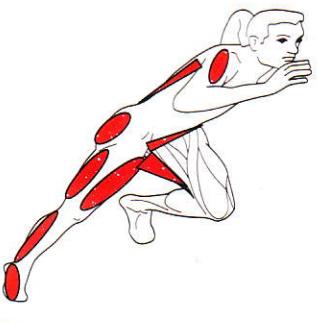
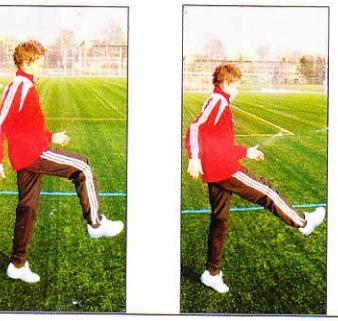
**Aufwand** Ca. 15 Min. bei jedem Training und vor dem Spiel.

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

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

[www.lauftraining.ch](http://www.lauftraining.ch)

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

<p><b>4. Hopser</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Totale Körperspannung</li> <li>• Hoher Schwerpunkt</li> <li>• Aktiver Armschwung</li> </ul>	
<p><b>5. Torsion seitlich</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine schnelle Vorderfuss-schritte</li> <li>• Aktive Schulter - Hüft - Torsion</li> </ul>	
<p><b>6. Flamingo</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper aufrecht</li> <li>• Fuss geht über Kreuz zur Hand</li> </ul>	
<p><b>7. Fledermaus</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Sitzhaltung</li> <li>• Hüfte nach vorne</li> <li>• Schulterdrehung</li> </ul>	
<p><b>8. Storch</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locker aus dem Knie</li> <li>• Körper aufrecht</li> <li>• Auf dem Vorderfuss aufsetzen</li> </ul>	 <p>030209D</p>