



Golden 8

Diese 8 koordinativen Übungen in jedes Warm-Up integrieren!

Ziel

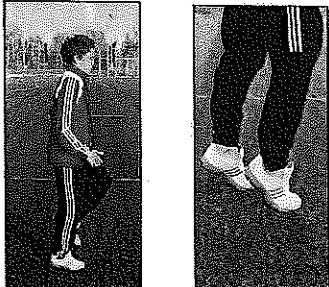
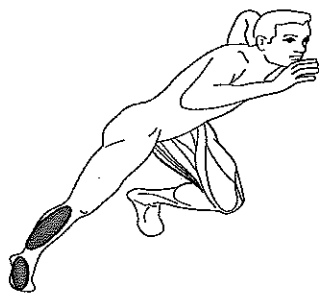
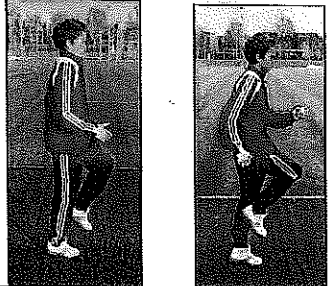
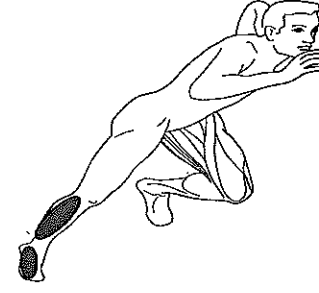
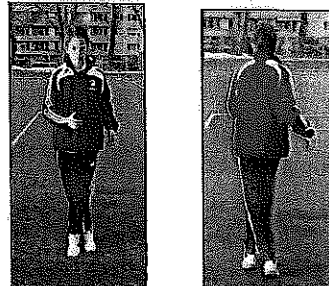

Verbesserung der Laufkoordination und optimale Aktivierung der im Fussball eingesetzten Muskelgruppen.



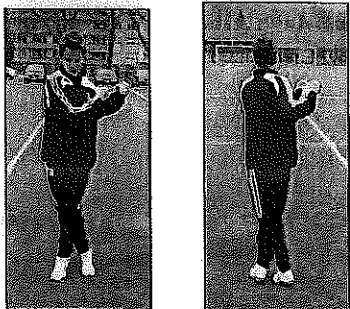
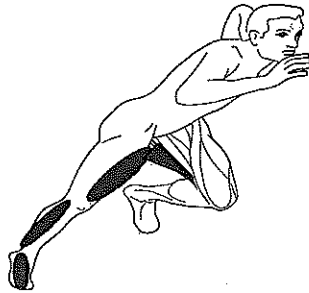

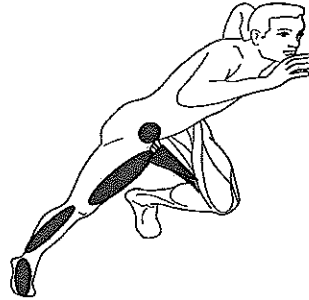


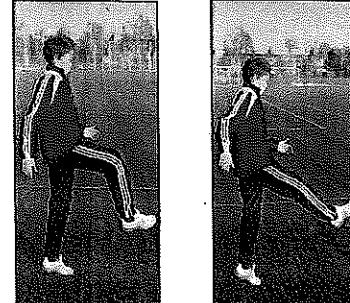
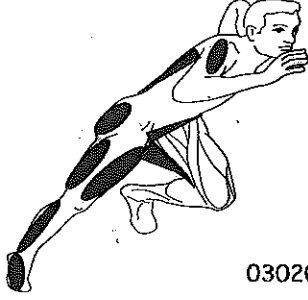
Aufwand

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

Organisation

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

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

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