



Schneller am Ball durch Lauftraining





Schneller am Ball durch Lauftraining

Fussballenlauf

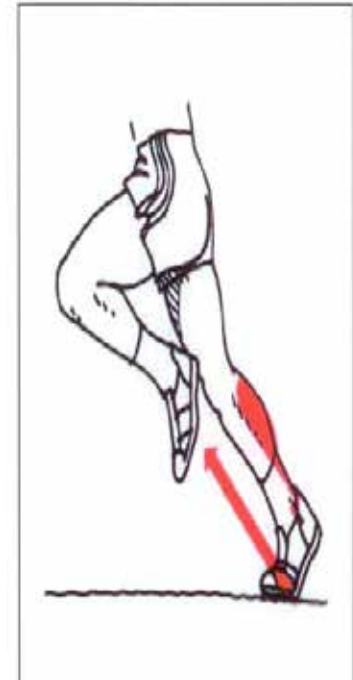
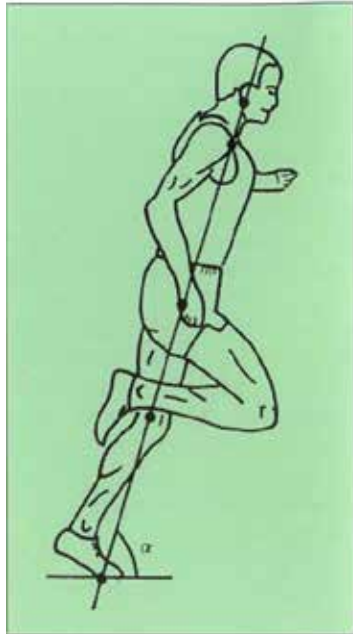
Oberkörper gerade

Armeinsatz beachten

Augen geradeaus



Aufrechte Körperhaltung Blick geradeaus



Fussballenlauf bedeutet:

- Kürzere Bodenkontaktzeiten
- Schnellere Richtungswechsel
- Bessere Wendigkeit, Reaktion, Finte





1. Fussrollen

- Kein Fersenkontakt
- Aufrechter Körper
- Armschwung





2. Wechselskipping

- Fussballendruck
- Aus dem Fussgelenk
- Kein Hüftknick
- Hoher Körperschwerpunkt





3. Kreuzschritt frontal

- Nur auf dem Vorderfuss
- Kleine Schritte
- Aus dem Fussgelenk





4. Hopser

- Totale Körperspannung
- Hoher Schwerpunkt
- Aktiver Armschwung





5. Torsion seitlich

- Kleine schnelle Vorderfusssschritte
- Aktive Schulter – Hüft -Torsion





7. Fledermaus

- Keine Sitzhaltung
- Hüfte nach vorne
- Schulterdrehung





8. Storch

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





- Laufschule sollte, nein müsste mindestens 1x pro Woche im Trainingsprogramm einen wesentlichen Bestandteil einnehmen.
Denn das Motto lautet:

Schneller am Ball durch Lauftraining!!!!!!

