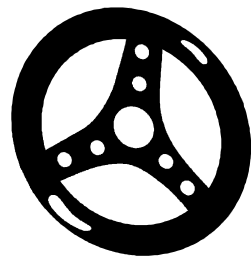
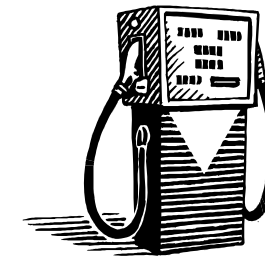
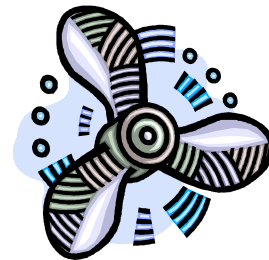


Die drei Körpersysteme



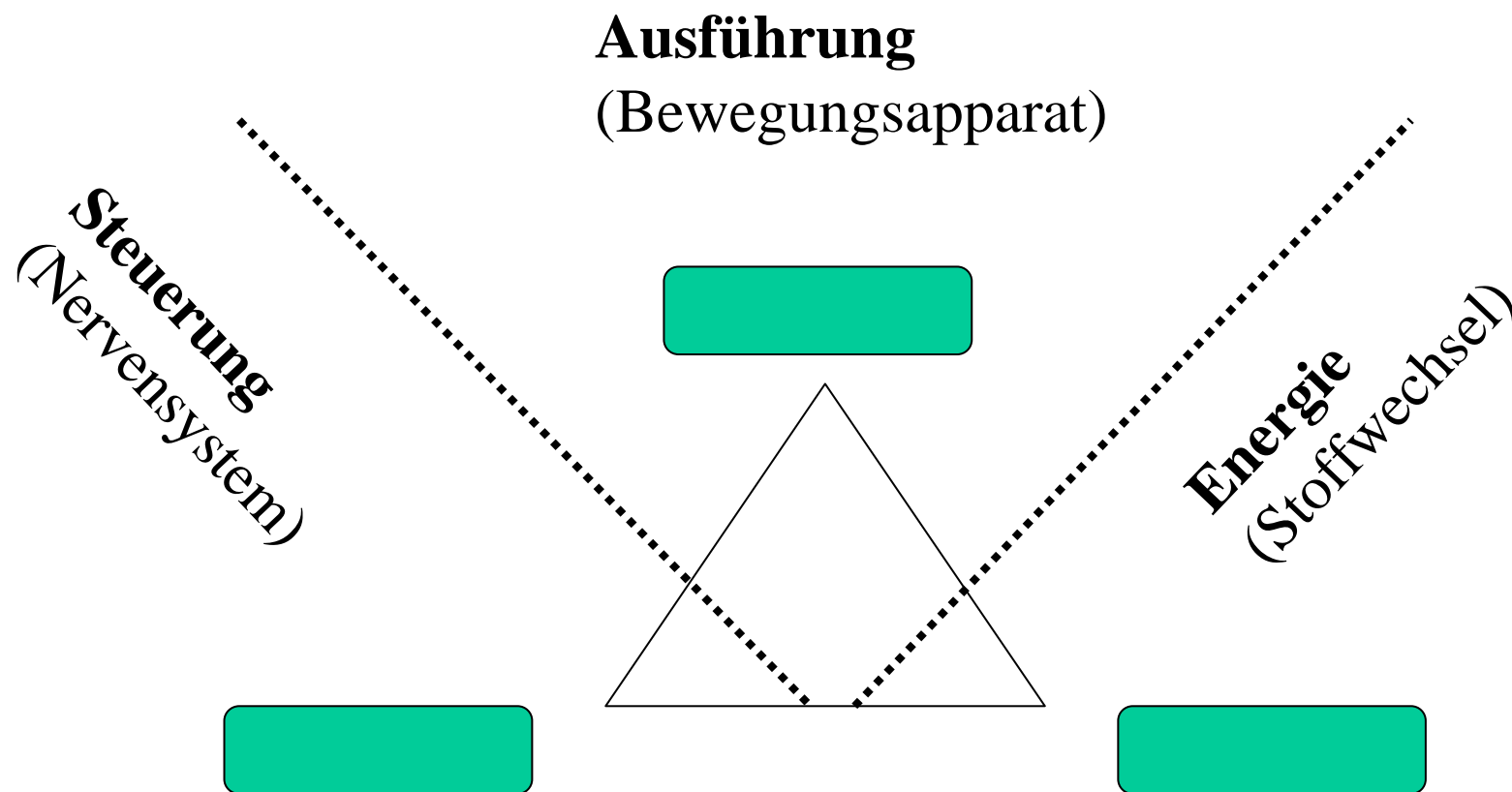
Steuerung
(Nervensystem)

Ausführung
(Bewegungsapparat)



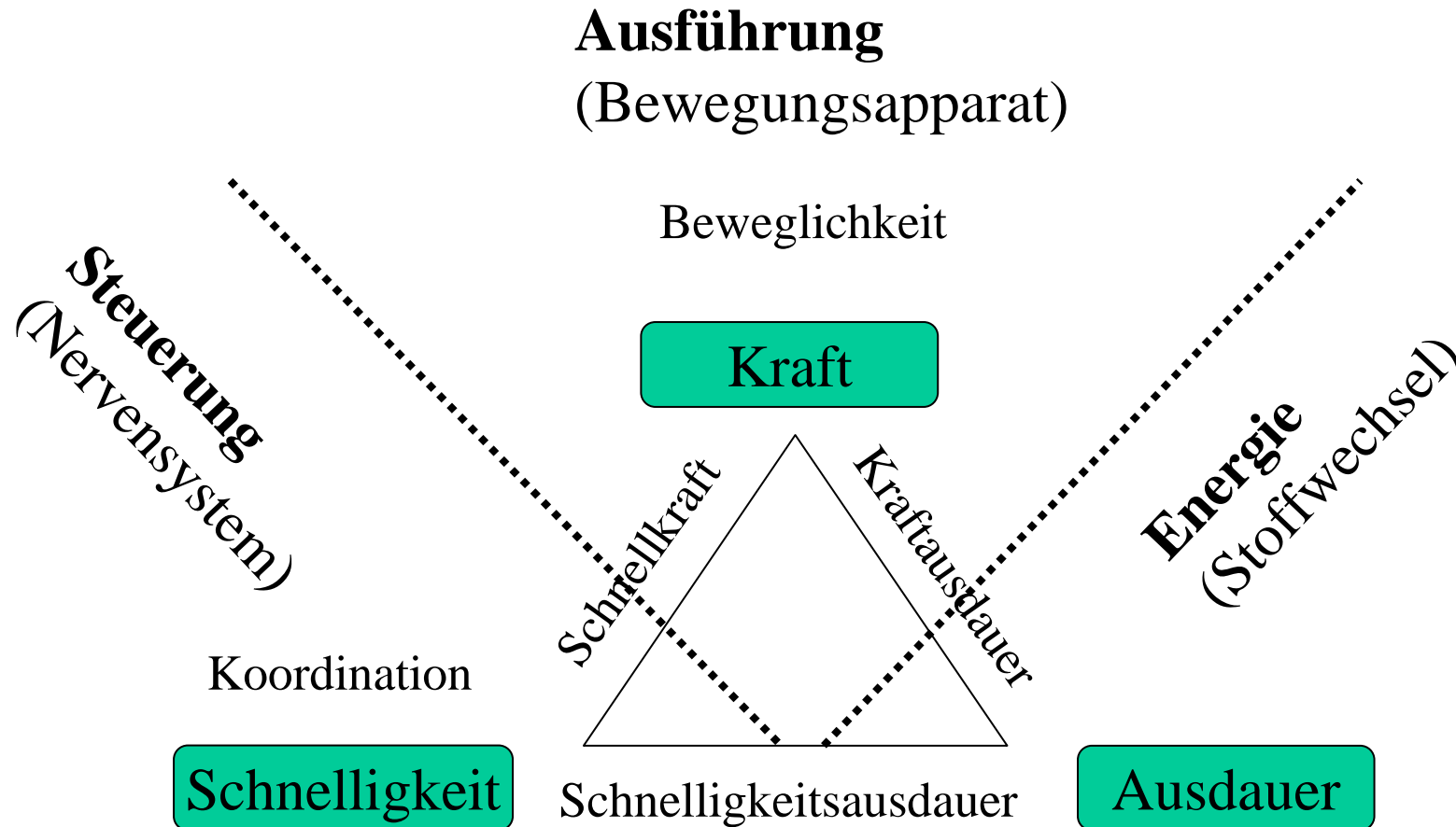
Energie
(Stoffwechsel)

Systeme und KO -Faktoren



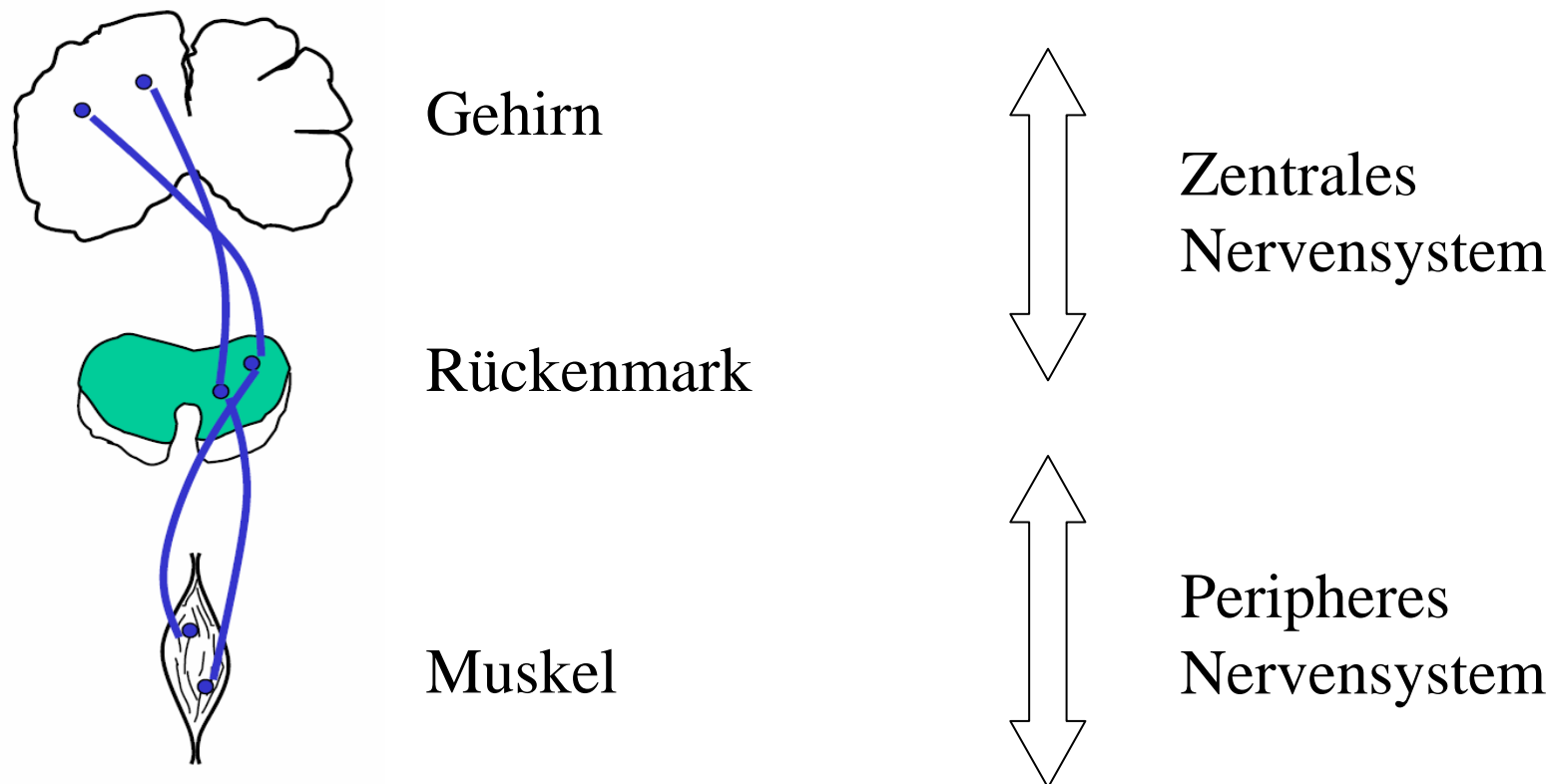
Steuerung (Nervensysteme) und Schnelligkeitstraining

Systeme und KO- Faktoren

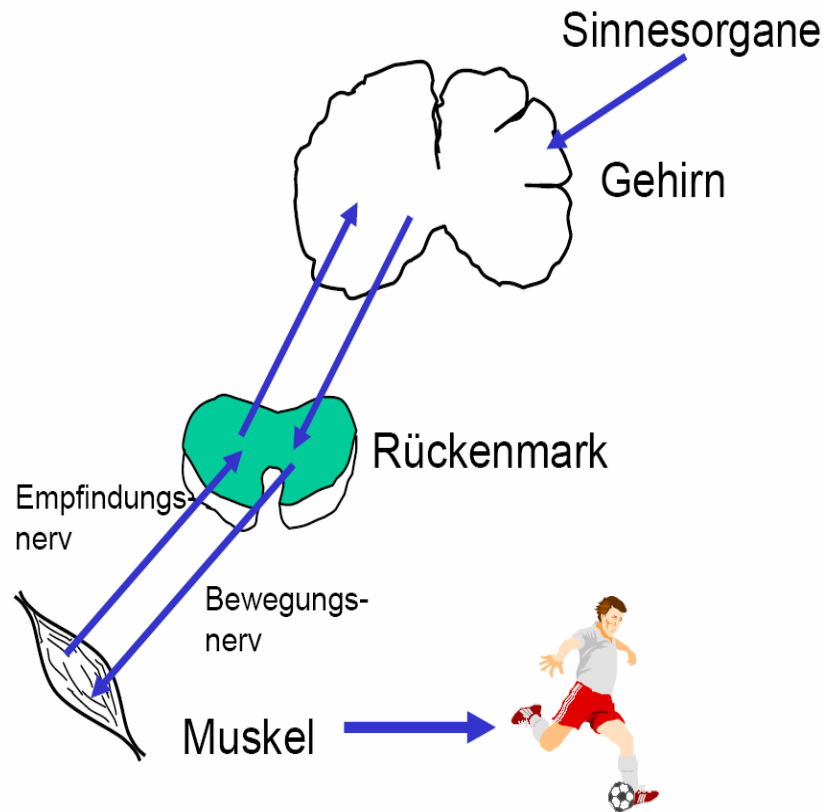


Steuerung (Nervensysteme) und Schnelligkeitstraining

Das Nervensystem



Die Steuerung



Steuerung (Nervensysteme) und Schnelligkeitstraining

Funktionen:

aufnehmen

erkennen

befehlen

kontrollieren

weiterleiten

Zurückmelden

ausführen

Konsequenzen für das Schnelligkeitstraining

- Fußballspezifische Informationsaufnahme
 - optisch, akustisch, taktil
- Fußballspezifische Bewegungen
- Koordinativ vielfältige Ausbildung
 - Laufkoordination

Methodische Grundsätze

- Immer gut aufwärmen
- Immer zu Beginn des Trainings
- Immer maximale Geschwindigkeit
- Immer vollständige Erholung

Inhalt der Schnelligkeitstrainings

- **Reaktions- und Antrittsschnelligkeit:**
 - Distanz 5-25 m
 - Reaktions- und Startübungen, Stafetten
- **Aktionsschnelligkeit**
 - Distanz fliegender Start
 - Distanz normaler Start 40-55 m
 - Sprints

Wiederholungsmethode

- Kurze, hochexplosive Belastung während 3-5 Sekunden
- Vollständige Erholung 1-1 1/2 Minuten
- Maximal 5-8 Wiederholungen
- Serienpause 6 Minuten
- Maximal 2-3 Serien

Hans Tanner

Schneller am Ball durch LAUFTRAINING

Laufen ist eine einfache und doch komplexe, sportliche Tätigkeit die im Fussball selten spezifisch gelernt wird. Durch koordinativ korrektes Laufen kann die Voraussetzung zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort, sprich am Ball zu sein, einfacher erfüllt werden.



Hans Tanner

Inhalt der DVD

- Über 70 Übungen von F-Junioren bis zu den Profis im Bereich Laufkoordination und Schnellkraft
- Genaue Analyse über das Laufverhalten verschiedener Spieler
- Fehlerkorrektur: Beckenstellung, Fussspannung und Schrittfrequenz

Inhalt des Booklets

- Lektionsbeispiele Lauf- und Koordinationstraining
- Wissenschaftliche Studien zu den Themen: Dysbalance im Beckenbereich, Fussspannung, Schrittfrequenz und Intermuskuläre Koordination

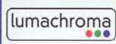
Laufzeit: 76 Minuten

Sound: Ronny Tanner

Made in Switzerland by Adcom Production AG

www.lauftraining.ch

Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Das Kopieren dieser DVD sowie Mitschneiden auf andere Bild- und Tonträger aller Art ist untersagt und wird mit dem Urheberrechtsgesetz straf- und zivilrechtlich verfolgt. Öffentliches Vorführen, Vermieten und Ausleihen sind verboten.



Video-Produktion

TANNER SPEED

www.lauftraining.ch



7 640123 030022

LAUFTRAINING



Hans Tanner



Schneller am Ball durch LAUFTRAINING



Modul 4:4 – 11:11



Kerst die Sportzeit

