

Schneller am Ball durch Lauftraining

Die Spieler werden im heutigen Fußball im athletischen Bereich immer mehr gefordert.

Dabei nehmen insbesondere die läuferischen und koordinativen Fähigkeiten einen immer höheren Stellenwert ein.

98% der Spielzeit bewegen sich die Spieler ohne Ball. Die Spieler, deren koordinative Fähigkeiten besser sind, haben deutlich bessere Chancen erfolgreich zu sein.

Aber das Laufen wird im Fußball selten spezifisch gelernt. Dabei ist eine komplexe, sportliche Tätigkeit. Mit einer korrekten Körperhaltung und einer guten Laufkoordination kann die Voraussetzung schneller am Ball zu sein, einfacher erfüllt werden.

Tanner Speed unterstützt und schult Trainer, Vereine und Verbände mit Schulungen, Demo-Trainings, Leistungsanalysen und speziellem Material für das optimale Koordinationstraining.

Mehr Infos auf www.tannerspeed-lauftraining.de

Lauftraining - Die Basis für eine erfolgreiche Fußballerkarriere

Antrittsschnelligkeit, Explosivität und Sprungkraft sind im heutigen Fußball die entscheidenden Faktoren.

Die Trainer, die die dafür notwendigen Bewegungen nicht in ihrer Gänze betrachten, werden immer nur die Beine trainieren und sich wundern, warum ihre Spieler nicht schneller und eleganter über die Runden kommen.

Die Basis für eine effiziente Bewegung ist eine optimale intermuskuläre Koordination. Eine gute Laufkoordination ist deshalb eine wesentliche Voraussetzung für einen erfolgreichen Fußballer.

Fußballer führen schnell aufeinanderfolgenden Bewegungen aus, viele Tempi- und Richtungswechsel kombiniert mit der parallelen Konzentration auf den Ball, den Gegner, das eigene und das gegnerische Mannschaftsverhalten. Es passieren also in kürzesten Zeiteinheiten viele Dinge gleichzeitig, die miteinander koordiniert sein wollen.

Um dieses Ziel der optimalen Koordination zu erreichen müssen die Trainingsmethoden entsprechend angepasst werden.

Carsten Effertz, Lauftrainer u.a. an der Jugendakademie der Sportfreunde Siegen stellte den BÖFL Teilnehmer das Tanner Speed Laufkonzept in Theorie und Praxis vor.