

OLIVER PELZER

# FUSSBALL FUNDAMENTALS: KOORDINATIONSTRAINING

OPTIMIERE BEWEGLICHKEIT, KÖRPER- UND BALLKONTROLLE

## INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einführung	00:00:00
2	Übungen ohne Hilfsmittel   Beidbeinige Sprünge	00:05:49
3	Einbeinige Sprünge	00:11:34
4	Drehungen um die Längsachse	00:17:09
5	Abrollen	00:20:04
6	Verknüpfung	00:23:07
7	Verknüpfung mit Reizen	00:26:18
8	Übungen mit Hilfsmitteln	00:35:15
9	Hütchen	00:37:02
10	Labyrinth	00:45:04
11	Reifen	00:48:03
12	Hürden	00:55:58
13	Hürden mit Kopplung	01:00:55
14	Sprung-Labyrinth	01:06:58
15	Verknüpfte Übung	01:11:32