

FUSSBALLFABRIK INGO ANDERBRÜGGE | SAMMY SCHMALE

SPEED

SCHNELLIGKEITSTRAINING IM FUSSBALL

SCHNELLER LAUFEN, SCHNELLER REAGIEREN, ERFOLGREICHER FUSSBALL SPIELEN

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Laufschule und Lauf-ABC Fußgelenksarbeit	00:02:34
3	Marschieren	00:05:08
4	Skippings	00:07:06
5	Ausfallschritt vorwärts	00:09:03
6	Ausfallschritt rückwärts	00:11:39
7	Starts und Beschleunigung	00:13:17
8	Hot Steps	00:14:18
9	Starts aus der Bauchlage	00:16:52
10	Starts aus der Rückenlage	00:18:30
11	Hasenjagd	00:20:06
12	Hasenjagd - Dribbling mit Ball	00:22:30

FUSSBALLFABRIK INGO ANDERBRÜGGE | SAMMY SCHMALE

SPEED

SCHNELLIGKEITSTRAINING IM FUSSBALL

SCHNELLER LAUFEN, SCHNELLER REAGIEREN, ERFOLGREICHER FUSSBALL SPIELEN

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
13	Dribbling	00:29:13
14	Reaktion mit Ball und Geschwindigkeit	00:30:02
15	Raus	00:33:13
16	Spiegel	00:37:26
17	Wettbewerbe und Staffeln	00:40:43
18	Schnelligkeit mit Dribbling und Reaktion	00:47:28
19	Passen	00:50:16
20	Dreierpass	00:57:11
21	Schnellschuss	01:02:49
22	Passübungen kombinieren	01:07:09
23	Spielnahe Situationen	01:11:57