

Fussballtechnik – effizient trainiert

Was ist TECHNIK?

TECHNIK ist die Fähigkeit, die Ballbehandlung UND die Körperbewegung mit möglichst zweckmässigem Einsatz wettkampfgerecht ausführen zu können.

Was bewirkt TECHNIKTRAINING?

Durch ***TECHNIKTRAINING*** soll der Fussballspieler fähig sein, in allen Spielsituationen den Ball zu beherrschen

Fussballtechnik -- effizient trainiert

TECHNIK

Rhythmisierung

Orientierung

Der optimale Einsatz der koordinativen Fähigkeiten zum Zweck der bestmöglichen Behandlung des Spielgerätes

Gleichgewicht

Differenzierung

Reaktion

