



soccer drills

Ballkontrolle auf engem Raum? Pässe und Annahmen festigen? Den Überblick behalten und kreativ reagieren?

Mit dem Kort.X® Gehirntraining arbeitet man auf Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse mit aktiven Fussballern und bringt nicht nur Bewegung ins Oberstübchen sondern vor allem auch Reaktionsschnelligkeit in die Beine!

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Kombination aus koordinativen Übungsabläufen und Denkaufgaben zu schnelleren Lernergebnissen führt. Positionsabfolgen werden rasch automatisiert. Die Ballführung besser kontrolliert und letztendlich generiert man im Gehirn freie Ressourcen, die dafür genutzt werden können, Kreativität zu entwickeln und ideenreich zu spielen.

Balltraining auf 1 m²

Der Kort.X® Gehirntraining Teppich ist ein Trainingsplätzchen in der Größe von 1 m², wo flinke Beine gefragt sind und die Kondition gefordert wird, weil bei diesem innovativen Übungsprogramm die Pulsfrequenz nach oben getrieben wird. *„Trainieren und schwitzen auf so einer kleinen Fläche? Echt jetzt?!“*, Catrin und Mike Krüger müssen immer schmunzeln, wenn echte Fußballcracks das erste Mal den neuen Trainingsplatz betreten. Es dauert nämlich oftmals nur 2 Minuten, dann sind bereits die ersten Schweißperlen auf der Stirn zu entdecken und der Kopf fängt an zu arbeiten. Catrin Krüger weiß: *„Schwitzen ist wichtig, denn dadurch werden im Körper zusätzliche Neurotransmitter – das sind Nervenbotenstoffe – produziert, die dazu verhelfen, Informationen noch schneller zu erfassen und Erlerntes anhaltend zu verankern. Je höher der Puls, desto mehr Botenstoffe befinden sich im neuronalen System!“* Also heißt es, Vollgas geben! Schrittabfolgen lernen, Ballpositionswechsel üben und automatisieren, nach links passen und den von rechts kommenden Ball annehmen, Challenges absolvieren und auch noch die Arme dazu koordinieren. Bei den Kort.X® Soccer Drills kommt garantiert keine Langeweile auf! Im Gegenteil: Alle sind begeistert und motiviert und ruckzuck ist die Stunde vorbei.

Innovativ, effektiv und nachhaltig

Das Kort.X® Gehirntraining punktet mit innovativen Ansätzen, das vor allem als Zusatzmodul überzeugt. Studien belegen, dass mit diesem Gehirntraining die Konzentrationsleistung und vor allem auch die Denkgeschwindigkeit anhaltend gesteigert werden kann. Das bringt nicht nur am Spielfeld Vorteile, weiß Mike Krüger: *„Im Nachwuchsbereich profitieren die Kinder und Jugendlichen von diesem Übungsprogramm auch in der Schule beim Lernen.“* Ein Argument mehr, Kinder mit Fußball zu begeistern und Kort.X® als Sonder-Trainingsserie als Vereinsangebot zu implementieren.

Informationen zu den Kort.X® Soccer Drills findet ihr unter www.Starkmachschieme.de