**U-14 FC Solothurn Marc Gerber 10.10.2016
Trainingsunterlagen für Team und Hometraining:**

Stabilisationsübungen FE-14 FCS
<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE>

Bauchmuskeltraining
https://www.youtube.com/watch?v=\_iQNIiYb6N8

Hammerworkout
<https://www.youtube.com/watch?v=sUfdm853HOE>

Movement Preps: (Eingebaut im Training und durch Capitain geleitet)
<https://www.youtube.com/watch?v=P_CgGFnOnQU>

Laufkoordination Leiter U14 Programm 1
<https://www.youtube.com/watch?v=0r7_3g-NTTw>

Laufkoordination Leiter integriert mit Ball U14 Programm 2

Deutschland Rautenübung / Schnittstellenpass
<https://www.youtube.com/watch?v=LvJZ65lwukA>

Analytische Übung dazu „Schnittstellenpass“
<https://www.youtube.com/watch?v=3g_GzelASGg>