

Schnelligkeit im Fußballsport

.... und einige Aspekte zur
Trainingssteuerung

Themen

- Leistungsbestimmende Faktoren im Fußball
- Schnelligkeit als limitierender Faktor der Spielleistung
- Die Komplexität der fußballspezifischen Schnelligkeit
- Genetische Vorgaben und Trainierbarkeit
- Möglichkeiten zur Beurteilung durch das Trainer“auge“
- Der Fußball-Score als aktueller Test-Summenwert
- Exemplarische Testergebnisse aus der Bundesliga
- Das TDS System von Werthner
- Einfluss von Training und Psyche auf die Schnellk.leistung
- Nicht mehr zeitgemäße Thesen zum Training
- Moderne Methoden des Sprinttrainings

Leistungsbestimmende Faktoren

Physische Fähigkeiten

Diverse Formen der Schnelligkeit der Kraft der Ausdauer Verletzungsstabilität

Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten Beweglichkeit Flexibilität Gewandtheit

Psychische Fähigkeiten

Motivation Mut Willenskraft Selbstbewusstsein Stressresistenz

Taktische Fähigkeiten

Wahrnehmung Schnelles Denken Kreativität Disziplin Konzentration

Technische Fertigkeiten

Charakterliche / Soziale Fähigkeiten

Verantwortung, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Toleranz, Kritikfähigkeit