

# 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