

# Kognitive Fähigkeiten

Wahrnehmen  
Entscheiden  
Antizipieren  
Ausführen  
Bewerten



<p><b>Wo</b></p>	<p>muss ich beobachten passiert etwas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball</li> <li>- Gegenspieler</li> <li>- Mitspieler</li> <li>- Tor</li> <li>- Ich</li> </ul>
<p><b>Was</b></p>	<p>muss ich beobachten passiert</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Position Gegenspieler</li> <li>- Position Mitspieler</li> <li>- Tempo</li> <li>- Bewegungen</li> <li>- Stärken</li> </ul>
<p><b>Wenn... dann...</b></p>	<p>etwas bestimmtes passiert muss ich richtig darauf reagieren</p>	<p>Der Gegenspieler will mich umdribbeln Ich tackle und versuche den Ball zu erobern</p>

## Wie werden Informationen aufgenommen ?

- akustisch
- visuell
- taktil

## Wer hat die am wenigsten ausgeprägten kognitiven Fähigkeiten im Fussball ?

35-jähriger Senior und ehemaliger 2.Liga Fussballer  
13-jähriger C-Junior  
22-jähriger 5-Liga Fussballer  
16-jähriger B-Junior  
32-jähriger Profi mit internationaler Erfahrung

## Konsequenzen für die Trainingsgestaltung ?

- Kognitive Prozesse fördern
- Auch kognitive Eigenschaften coachen
- **!!!!!!!!!!!!!! Spielnahe Trainings !!!!!!!!!!!!!!!**

---

# Komponenten der Leistungsfähigkeit des Fussballspielers

---

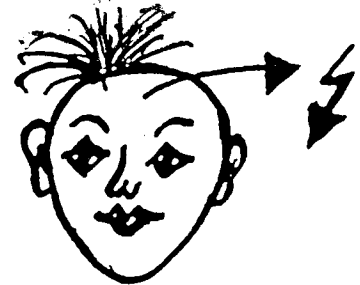
## Emotionale Fähigkeiten

Entschlossenheit  
Durchsetzungs-  
v.  
Konzentration  
Selbstvertrauen  
Risikobereitschaft  
Freude  
Positives Denken



## Kognitive Fähigkeiten

Spielintelligenz  
Wahrnehmung  
Antizipation



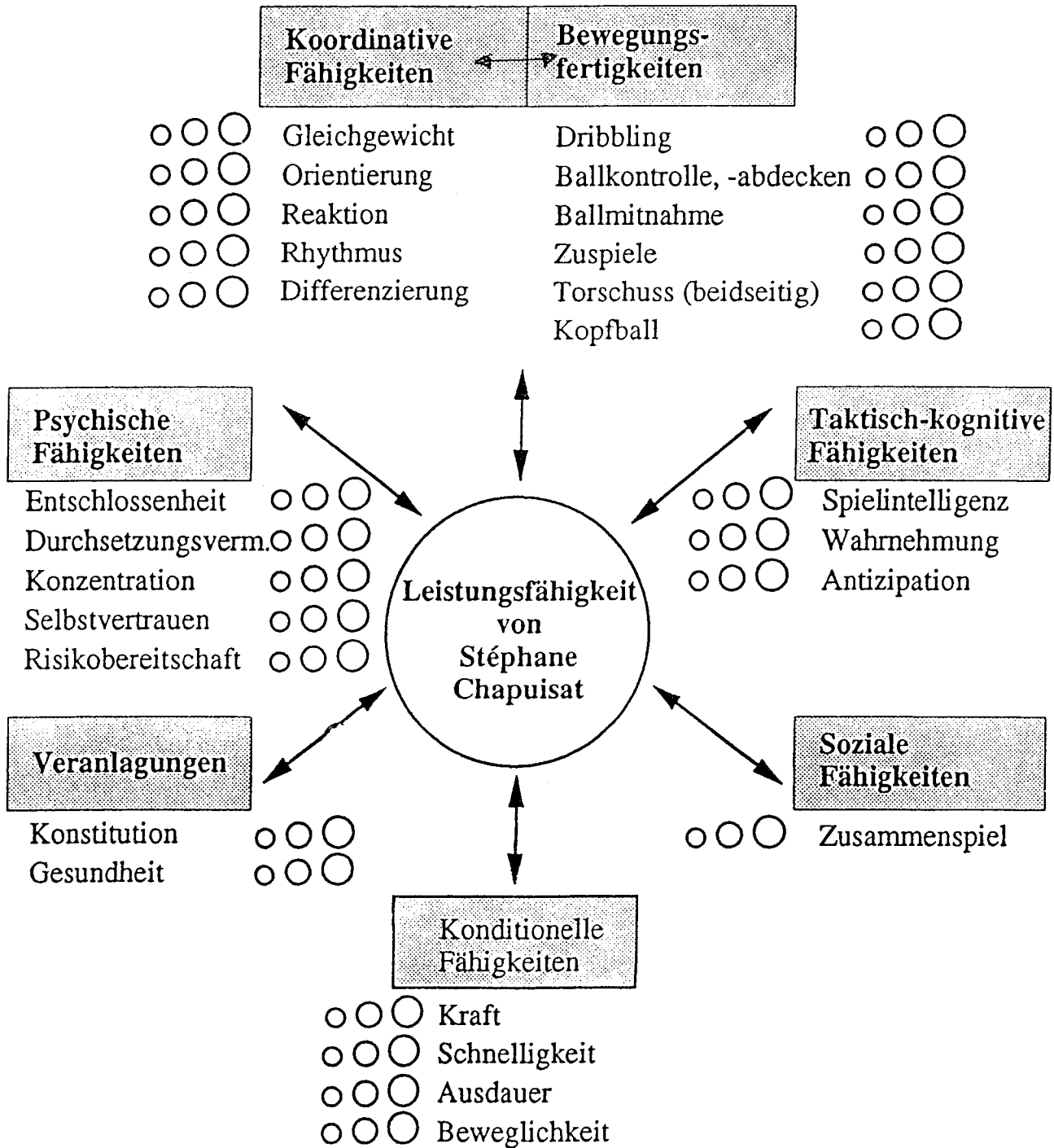
Leistungs-  
fähigkeit  
des  
Fussballspielers

## Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

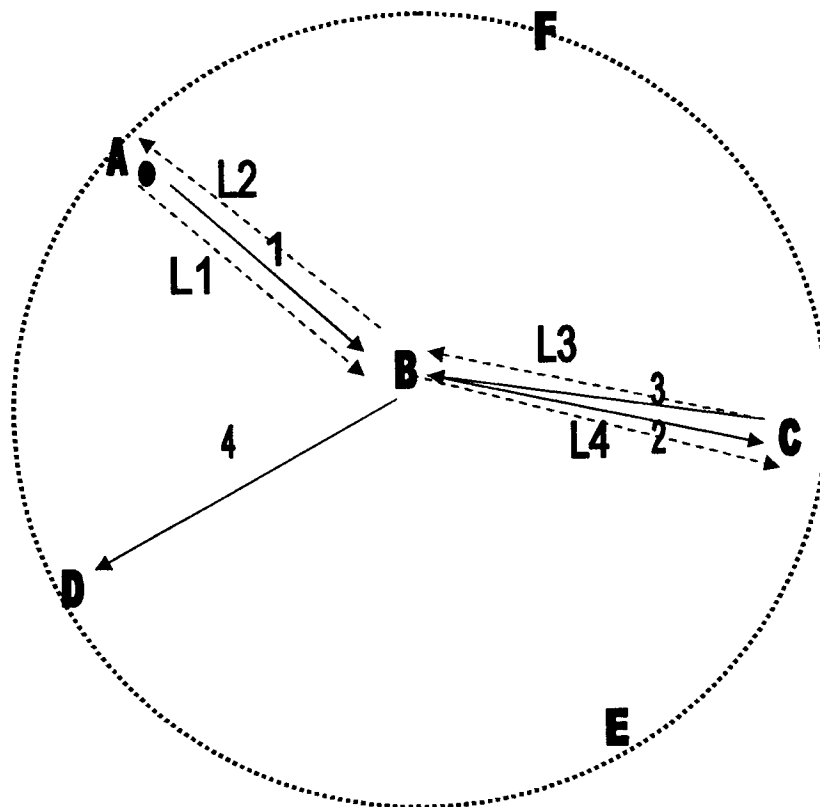
Konditionelle Fähigkeiten	Koordinative Fähigkeiten	Bewegungsfertigkeiten
Kraft Schnelligkeit Ausdauer Beweglichkeit	Gleichgew. Orientierung Reaktion Rhythmus Differenzierung	Dribbling Ballkontrolle, -abdecken Ballmitnahme Zuspiele Torschuss (beidseitig) Kopfball



## Komponenten der Leistungsfähigkeit des Fußballspielers Stéphane Chapuisat



## Kognitive Übung 1:

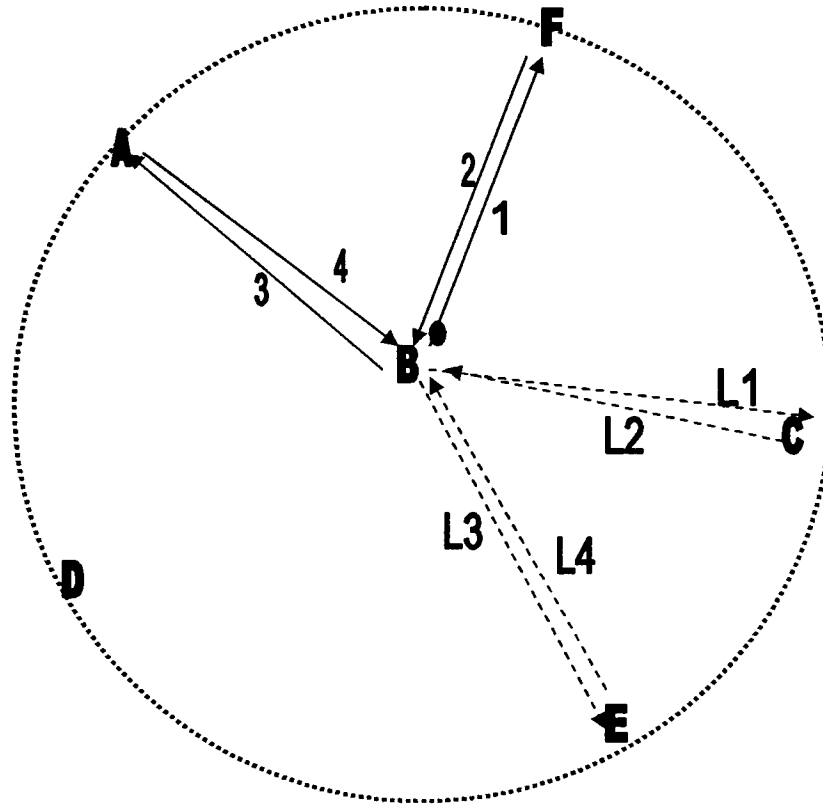


### Beginn aussen

A spielt zu B. A läuft in die Mittlere Position. B spielt zu C und läuft auf die Position, von der er den Ball erhalten hat (A). C spielt wieder auf A, der nun in der Mitte ist und läuft auch wieder in diese Position. A läuft wieder zur Position von C, von dem er den Ball erhalten hat.

Vereinfacht: Ball von aussen immer wieder in die Mitte spielen. Spieler von aussen läuft immer wieder in die Mitte. Spieler in Mitte läuft immer dorthin, von wo der Ball gekommen ist.

## Kognitive Uebung 2:



Beginn in der Mitte

B spielt auf F und läuft zu C. C geht in die Mitte und F spielt den Ball wieder in die Mitte.

C spielt aus der Mitte den Ball A und läuft zu E. E kommt in die Mitte und A spielt den Ball wieder zu E in die Mitte.

Vereinfacht: Ball von aussen immer wieder in die Mitte spielen. In Mitte laufen wenn jemand nach aussen läuft. Von der Mitte kann jede Station angelaufen werden, ausser die zu der der Ball gespielt wurde.