

Christian Mosebach

Schnelligkeitstraining im Fußball

*Untersuchungen zur motorischen und kognitiven
Komponente der Handlungsschnelligkeit im Training der
individuellen und kollektiven Angriffstaktik*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2009 Diplomica Verlag GmbH
ISBN: 9783836637534

Schnelligkeitstraining im Fußball

Untersuchungen zur motorischen und kognitiven Komponente der Handlungsschnelligkeit im Training der individuellen und kollektiven Angriffstaktik

Christian Mosebach

Schnelligkeitstraining im Fußball

*Untersuchungen zur motorischen und kognitiven
Komponente der Handlungsschnelligkeit im Training der
individuellen und kollektiven Angriffstaktik*

Christian Mosebach

Schnelligkeitstraining im Fußball

Untersuchungen zur motorischen und kognitiven Komponente der
Handlungsschnelligkeit im Training der individuellen und kollektiven Angriffstaktik

ISBN: 978-3-8366-3753-4

Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2010

Zugl. Universität Leipzig, Leipzig, Deutschland, Bachelorarbeit, 2009

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplomica.de>, Hamburg 2010

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

1 Einleitung	1
1.1 Problem- und Zielstellung	1
1.2 Anliegen der Arbeit	3
1.3 Aufbau der Arbeit	4
2 Leistungsvoraussetzungen im Fußball	5
2.1 Der konditionelle Leistungsfaktor	5
2.2 Der koordinative Leistungsfaktor	5
2.3 Der konstitutionelle Leistungsfaktor	5
2.4 Der technisch-taktische Leistungsfaktor	6
2.5 Der psychisch-kognitive Leistungsfaktor	6
3 Individuelle und kollektive Angriffstaktik	7
3.1 Individualtaktik Angriff	7
3.2 Kollektivtaktik Angriff	8
4 Schnelligkeit	10
4.1 Begriffsbestimmung	10
4.2 Formen der Schnelligkeit	10
4.3 Einflussgrößen und Leistungskomponenten	12
4.4 Schnelligkeitstraining im Fußball	13
4.4.1 Allgemeine Grundlagen des Schnelligkeitstrainings	13
4.4.2 Prinzipien	13
4.4.3 Ziele	14
4.4.4 Methoden	14
4.4.5 Trainingsmethodische Orientierungen	15
4.5 Konsequenzen für die Trainingspraxis	16
5 Handlungsschnelligkeit	18
5.1 Definition und Bedeutung	18
5.2 Zusammenhang von Handlungsregulation und Handlungsschnelligkeit	20

5.3 Komponenten der Handlungsschnelligkeit.....	23
5.3.1 Motorische Komponenten	24
5.3.1.1 Kondition	24
5.3.1.2 Koordination.....	25
5.3.2 Kognitive Komponenten	26
5.3.2.1 Wahrnehmung.....	26
5.3.2.2 Antizipation	27
5.3.2.3 Entscheidung	28
5.3.2.4 Aufmerksamkeit und Konzentration	30
5.3.2.5 Motivation und Willenskraft.....	30
5.3.2.6 Reaktion	31
5.3.2.7 Belastungswirkungen auf kognitive Leistungsvoraussetzungen ...	32
5.3.3 Schlussfolgerungen zu den kognitiven Komponenten.....	33
5.3.4 Zusammenspiel der beiden Komponenten	35
5.4 Lernphasen	36
5.5 Steuerungs- und Regelprozesse	36
6 Praktische Ableitungen für ein fußballspezifisches Training der Handlungs-	
 schnelligkeit	38
6.1 Methoden	38
6.2 Methodische Hinweise zur Entwicklung der Handlungsschnelligkeit	39
7 Zusammenfassung und Ausblick.....	43
8 Literaturverzeichnis	44
9 Eigenständigkeitserklärung	50
10 Anhang (Trainingsmittelkatalog).....	51
10.1 Anmerkungen und Aufbau des Trainingsmittelkatalogs	51
10.2 Zeichenerklärung	53
10.3 Wettkampfübungen zur individuellen Angriffstaktik	54
10.4 Spielformen zur kollektiven Angriffstaktik	63

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Mittel der individuellen Angriffstaktik
Abbildung 2	Mittel der kollektiven Angriffstaktik
Abbildung 3	Einflussgrößen und Leistungskomponenten der Schnelligkeit
Abbildung 4	Trainingsprinzipien und ihre Einteilung anhand biologischer Adaptationsprozesse
Abbildung 5	Verhältnis von Schnelligkeit und Genauigkeit sportlicher Handlungen
Abbildung 6	Komponenten der Handlungsschnelligkeit
Abbildung 7	Komponenten der Schnelligkeit