

- Die verschiedenen Einheiten der sportlichen Leistung sind eng miteinander verknüpft. Diese Interaktion ist verantwortlich für die **QUALITÄT** der ausgeführten Bewegung.



	Physis	Psyche
Energie	konditionelle Substanz	emotionale Substanz
Steuerung	koordinative Kompetenz	mental-taktische Kompetenz

Koordinative Kompetenz

- Orientieren
- Differenzieren
- Gleichgewicht sein
- Rythmisieren
- Reagieren

Kondition

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Morphologie

- Grösse
- Gewicht

Sozialkompetenz

- Zusammenarbeit
- Toleranz
- Teamgeist
- Fair-play



Kognitif

- Wahrnehmung (richtiger Riecher)
- Antizipation
- Entscheidung
- Memorisieren
- Verständnis
- Taktischer Sinn
- Vorstellungsvermögen der Bewegung

Faktoren welche die Qualität des Spielers beeinflussen

Psychische Energie

- Motivation
- Konzentration
- Bestimmung
- Selbstvertrauen
- Beherrschung der Emotionen

Sportmotorische Konzept

PLAY & FOOTBALL,
SWITZERLAND!



Emotionen
Gefühl
Spass

Mental
Kognitive Fähigkeiten
Strategien



Stoffwechsel
(Ausdauer)

Technische
Koordination

Schnelligkeit
Kraft
Beweglichkeit

Wahrnehmung
Infos von Muskel / Sehne



