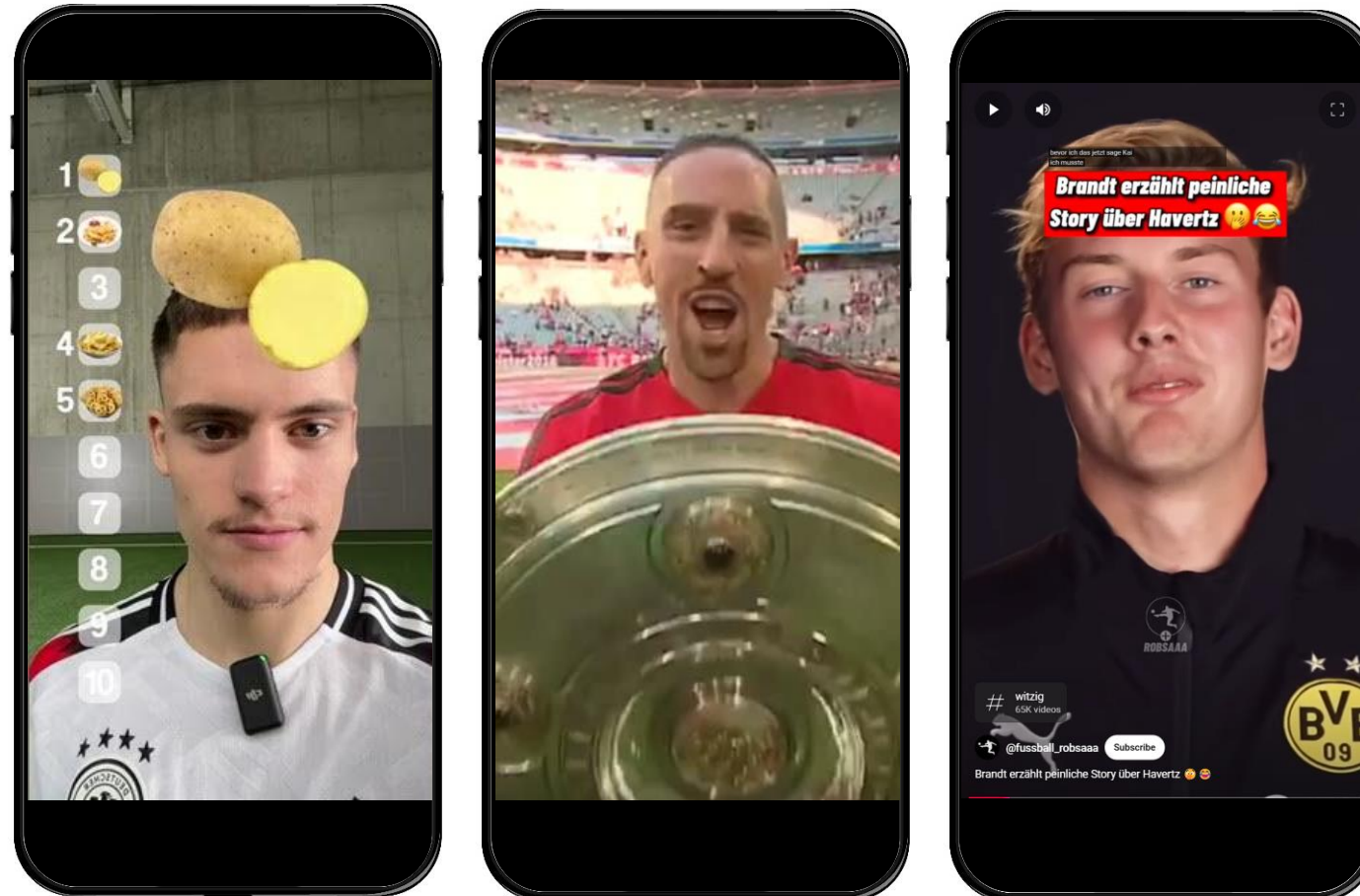


NORMALE KARTOFFELN AUF DIE 1

INTELLIGENZ & FUßBALL



„TRAINIERE HEUTE, WORÜBER ANDERE ERST MORGEN NACHDENKEN“

KOGNITIVE DIMENSION

KENNST DU DAS?



„TRAINIERE HEUTE, WORÜBER ANDERE ERST MORGEN NACHDENKEN“



SOCCERKINETICS FUNDAMENTALS

ONLINE VORTRAG ZUR KOGNITIVEN DIMENSION



SOCCERKINETICS

„TRAINIERE HEUTE, WORÜBER ANDERE ERST MORGEN NACHDENKEN“

WER BIN ICH?



- ✓ Bachelor of Arts Fußball- & Sportbusiness
- ✓ Ehemaliger NLZ-Spieler
- ✓ Ehemaliger NLZ-Trainer
- ✓ BFV B-Lizenz
- ✓ Soccerkinetics Coach
- ✓ Leistungssporttrainer für Kinder & Jugendliche
- ✓ Cognigoals Coach L1

KOGNITIVE DIMENSION

THEORIE

Situation
erkennen

Schnell richtige
Entscheidungen
treffen

Entscheidungen
schnell &
technisch sauber
umsetzen

GEHIRN

KÖRPER

„80% der Fehler im Profifußball sind Entscheidungsfehler und keine Technikfehler.“

Horst Wein (weltweit anerkannter Ausbilder von Fußballtrainer)

KOGNITIVE DIMENSION

THEORIE

Athletik

Kognition

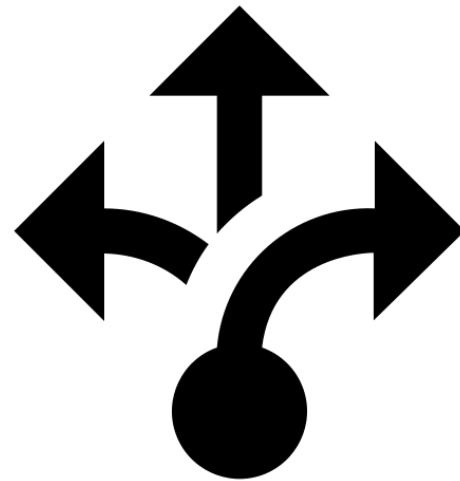
Leistungslimit

„Es geht um Kognition und darum, richtige Entscheidungen zu treffen in räumlich und zeitlich begrenzten Drucksituationen.“

Ralf Rangnick (Fußballtrainer und -funktionär)

KOGNITIVE DIMENSION

THEORIE

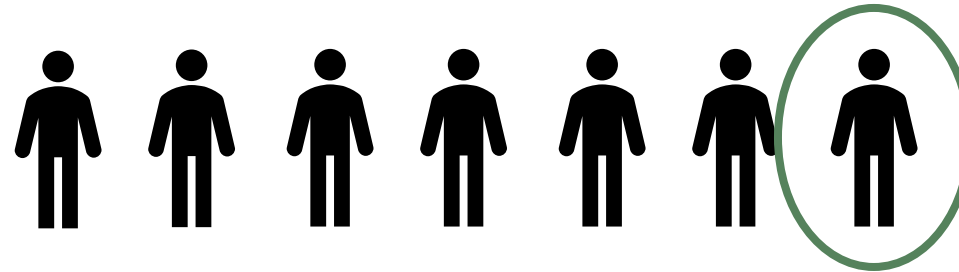


„Wir wissen aus unserer eigenen Forschung, dass ein 18-jähriger von den körperlichen Werten her ähnlich aufgestellt ist wie ein erwachsener Fußballprofi, der in der Bundesliga spielt. Aber bei den so genannten Exekutiv-Funktionen entscheiden sich Jugendliche bis zu 40 Prozent häufiger falsch als Profis. “

Dr. Peter Görlich (ehemaliger Geschäftsführer 1899 Hoffenheim)

KOGNITIVE DIMENSION

THEORIE



„Weniger als 15 % der Menschheit verfügen über ausreichende kognitive Fähigkeiten, um Spiele auf höchstem Niveau spielen zu können.“

Torbjörn Vestberg (Psychologe und Wissenschaftler)

EXEKUTIVE FUNKTIONEN

THEORIE

Steigerung der
höheren kognitiven
Spielleistung



Visuelles
System

Exekutive
Funktionen

KIA

Kognitive Flexibilität
Inhibition
Arbeitsgedächtnis

EVA

Emotion
Verhalten
Aufmerksamkeit

EXEKUTIVE FUNKTIONEN

THEORIE

Arbeitsgedächtnis

- Informationen kurzfristig speichern
- Mit den gespeicherten Informationen arbeiten

Inhibition

- Spontane Impulse und Emotionen unterdrücken
- Störreize / irrelevante Prozesse ausblenden

Kognitive Flexibilität

- Aufmerksamkeit wechseln
- Schnell auf neue Situationen einstellen

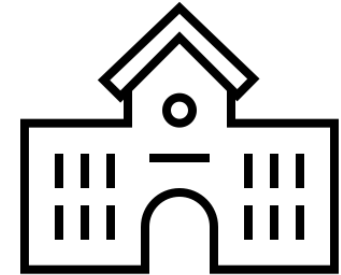
Exekutive Funktionen

EXEKUTIVE FUNKTIONEN

THEORIE



SOCCERKINETICS

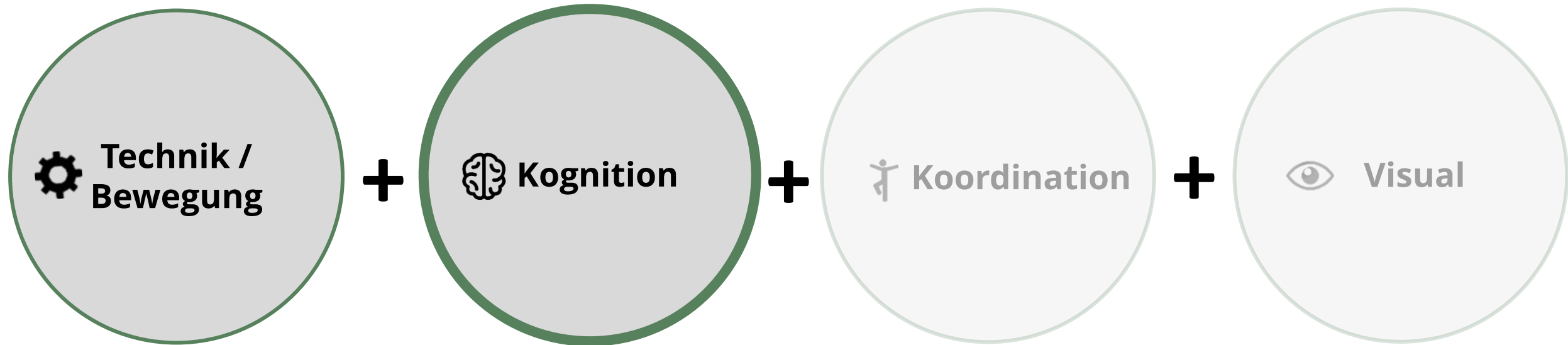


„Arbeitsgedächtnis, geistige Flexibilität und kontrollierte Verhaltenshemmung. Sie gelten als entscheidend für den Schulerfolg, mehr als der Intelligenzquotient.“

Prof. Dr. Klaus Roth (Sportwissenschaftler sowie Initiator und Konzeptgeber der Ballschule Heidelberg)

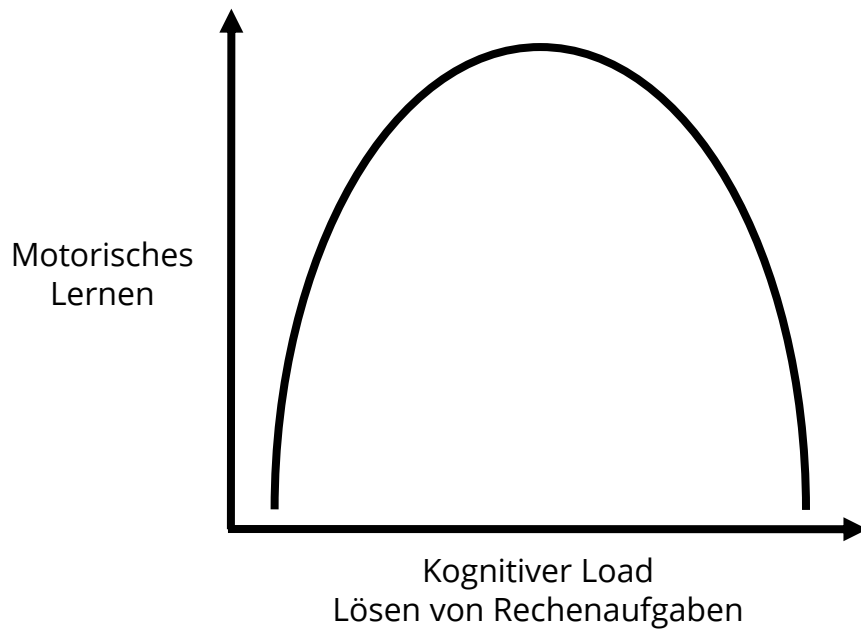
KOGNITIVE DIMENSION

ERFOLGSFORMEL



KOGNITIVE DIMENSION

THEORIE



Kognitiver Load



Motorisches Lernen

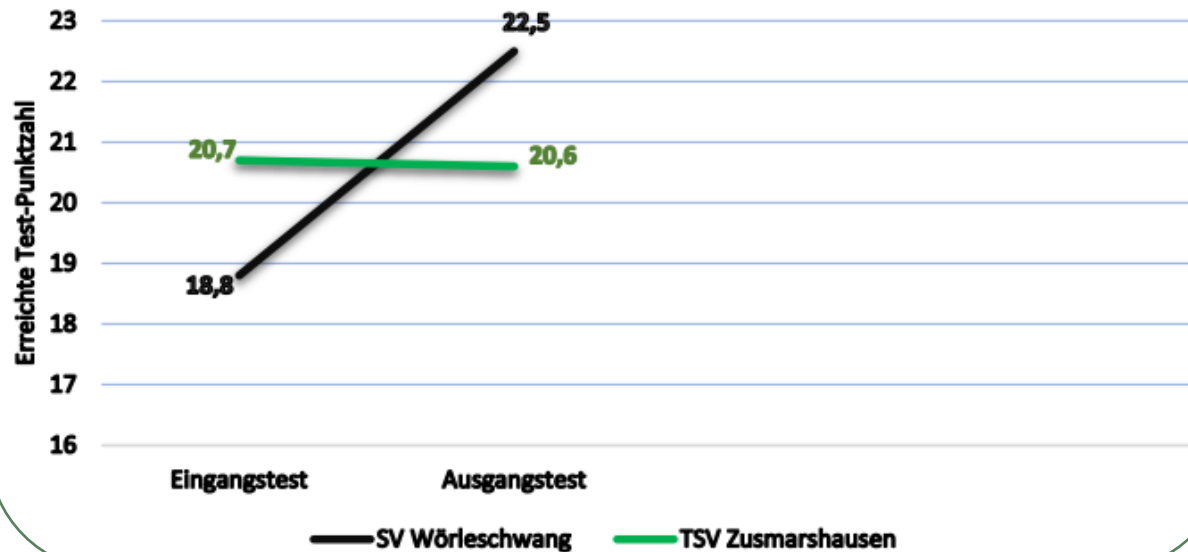
Perzeptuell-motorisches Lernen profitiert von erhöhtem Stress.

Hordacre, B., Immink, M. A., Ridding, M. C., & Hillier, S. (2016). Perceptual-motor learning benefits from increased stress and anxiety. *Human Movement Science*, 49, 36-46.

KOGNITIVE DIMENSION

THEORIE

Eingangs- / Ausgangstest Gesamt



SV Wörleschwang = Interventionsgruppe (SK Trainingsgruppe)

TSV Zusmarshausen = Kontrollgruppe

Stichprobe:

20 männliche Fußballspieler zweier Fußballmannschaften

Methode:

Pre-Posttestdesign

Untersuchungsziel:

Messung der kognitiven und technischen Fähigkeiten

Zeitraum:

sieben Wochen

Ergebnis:

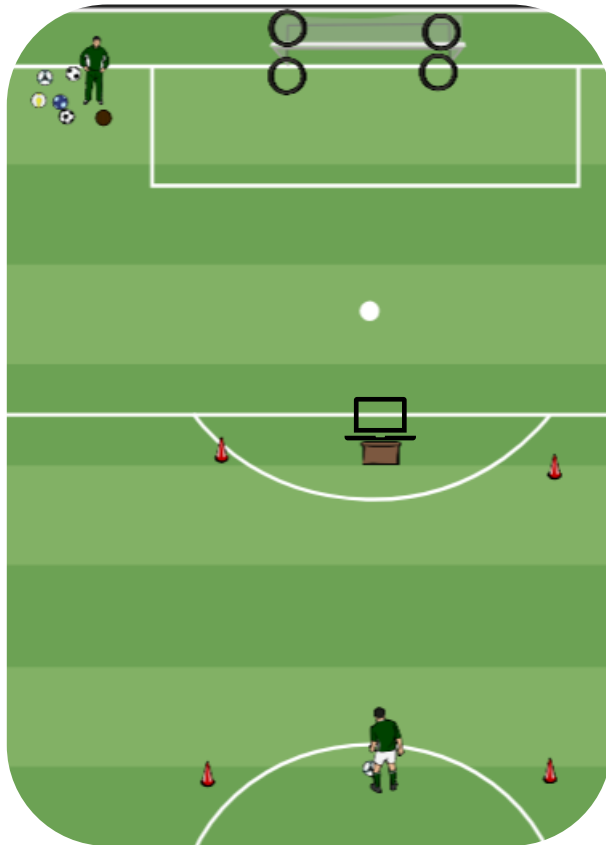
Signifikante Verbesserung der Interventionsgruppe gegenüber Kontrollgruppe

Strasser, J. (2022). Die Wirksamkeit von neurozentriertem Fußballtraining auf die kognitiven und technischen Fähigkeiten von Fußballspielern.

PRAXISBEISPIEL

TORSCHUSS

ZIEL: KOGNITIVER LOAD TRAINING > KOGNITIVER LOAD SPIEL



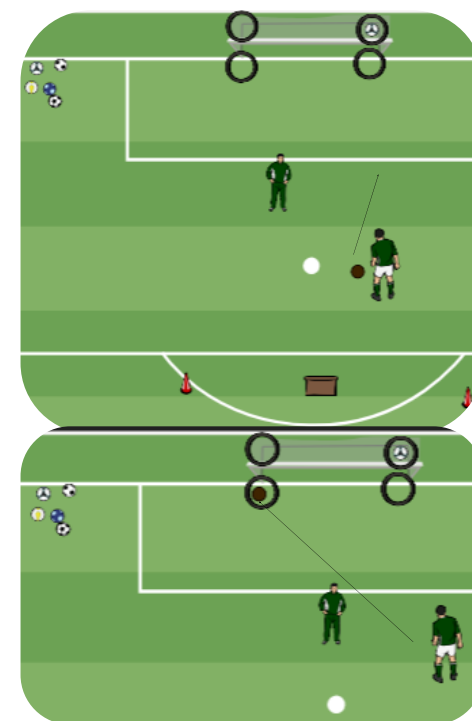
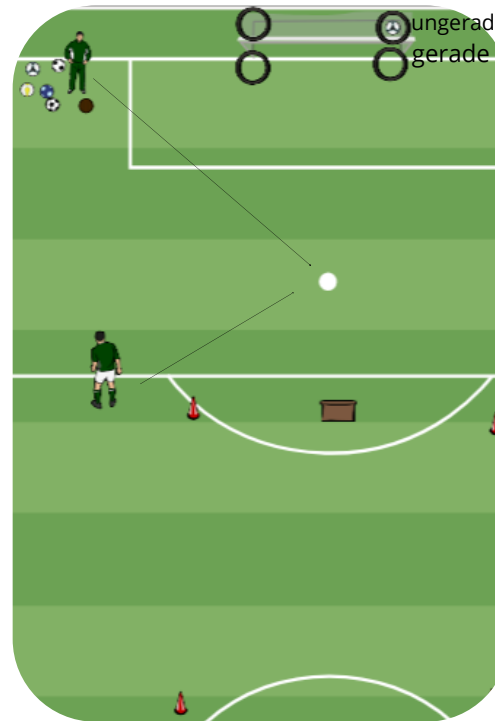
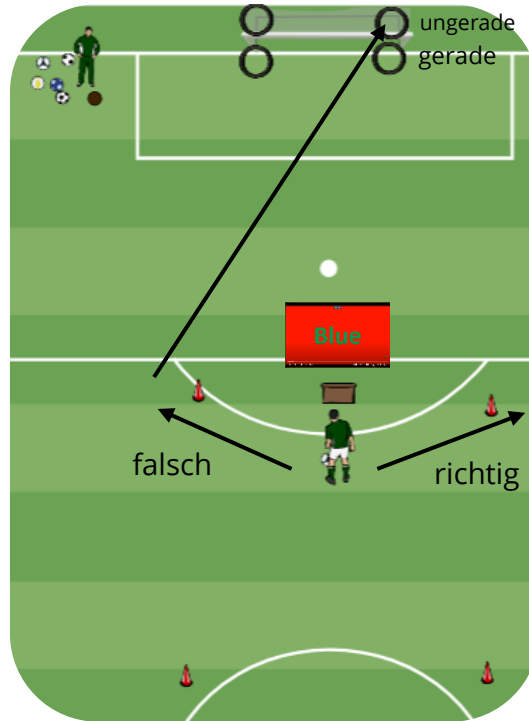
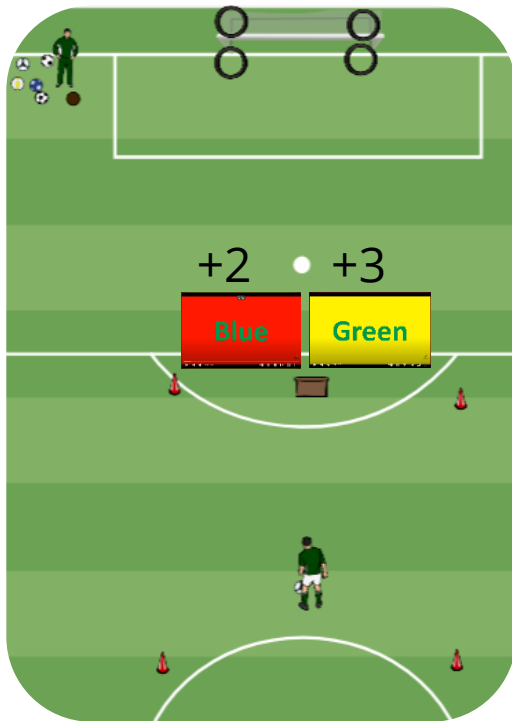
Übungsbeschreibung

- 20-30 Meter Dribbling
- Laptop mit Stroop Test steht am 16er
- Im Tor sind 4 Zielräume (ideal: kurzes Netz) oben & unten in den Ecken
- Spieler dribbelt los und rechnet bei Stroop Test falsch +2 & Stroop Test richtig +3
- Kurz vor dem Display entscheidet sich der Spieler nach recht oder links, abhängig vom Letzen Stroop Bild: falsch -> nach links & richtig -> nach rechts
- Torabschluss diagonal, oben bei ungeradem Ergebnis & unten bei geradem Ergebnis
- Im Anschluss bringt ein Trainer einen zweiten Ball ins Spiel, gibt Druck und der Spieler muss ins diagonale Ziel abschließen

PRAXISBEISPIEL

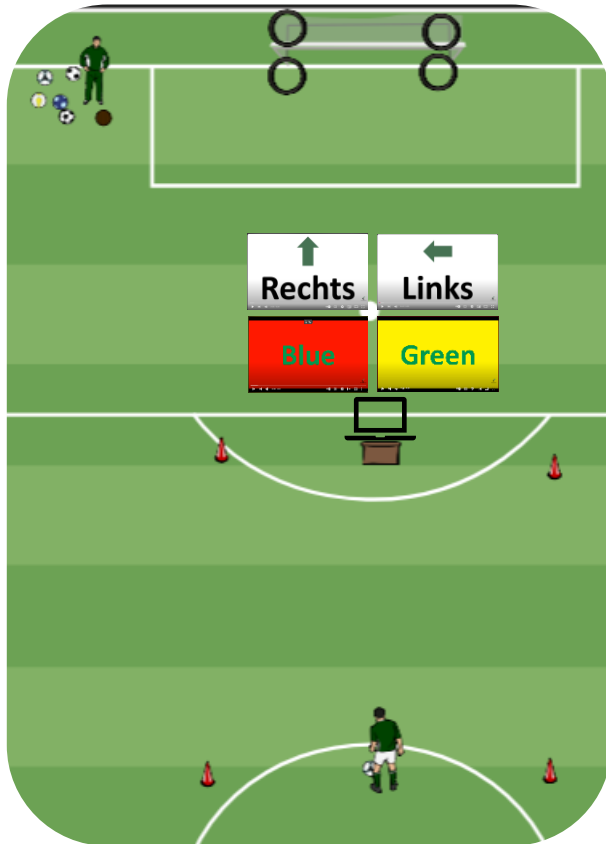
TORSCHUSS

ZIEL: KOGNITIVER LOAD TRAINING → KOGNITIVER LOAD SPIEL



PRAXISBEISPIEL

KOGNITIVE AUFSETZER



Stroop Varianten:

- Hintergrundfarbe & Wort
- Anderes Video: Freaky Focus Pfeile

Variation in den Rechenaufgaben

- +2/-1
- Alphabet: A->Z->A

Trainer sagt Ziel im Tor an:

- Nummern 1-4
- Vereine
- Länder

Zusätzliche Aufgaben

- Hintergrundfarbe steht für Skill:, rot: Übersteiger, gelb: Ronaldo Chop
- Ziel = Land: Nennen einer Stadt im Land

Zusätzliche Aufgabe für zweiten Ball:

- Trainer sagt an in welches Ziel geschossen werden muss

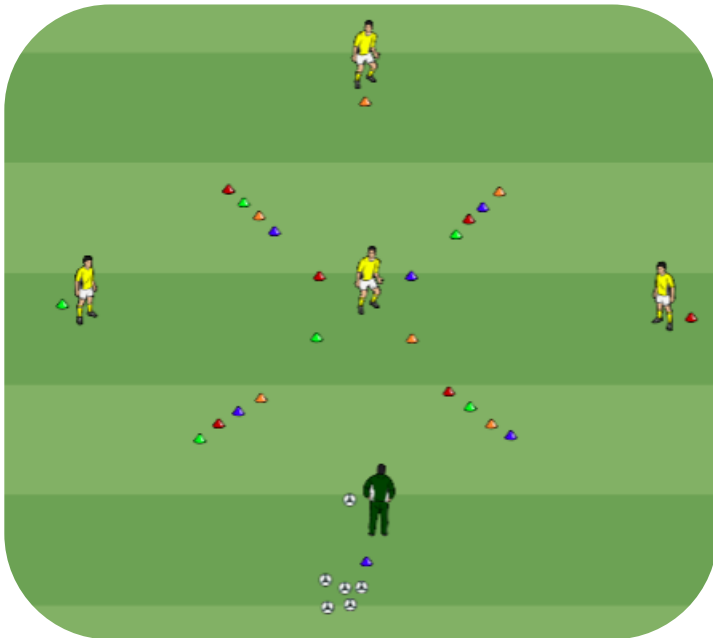
Regeln fürs Dribbling:

- 1: Ballpendeln
- 2: Innen, Außen, Sohle/ I-A-S; A-S-I; S-I-A
- 3: nur schwacher Fuß
- 4: nur starker Fuß

PRAXISBEISPIEL

FOOTBONAUT

ZIEL: KOGNITIVER LOAD TRAINING > KOGNITIVER LOAD SPIEL



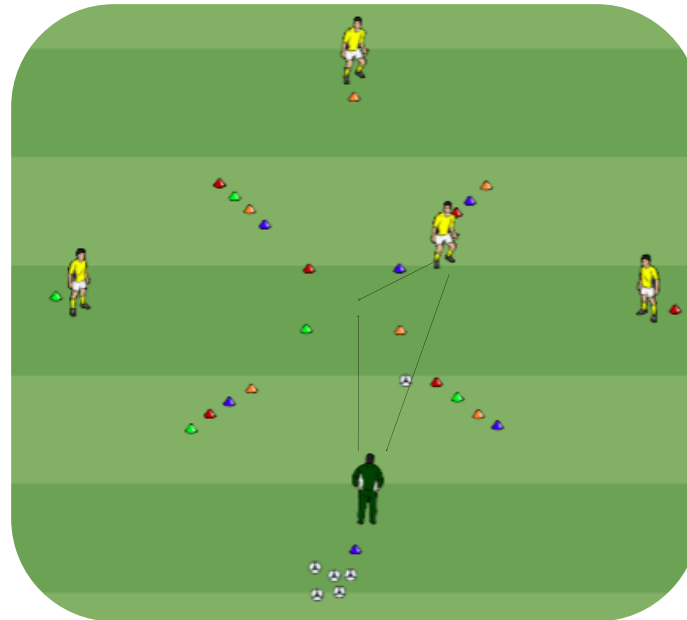
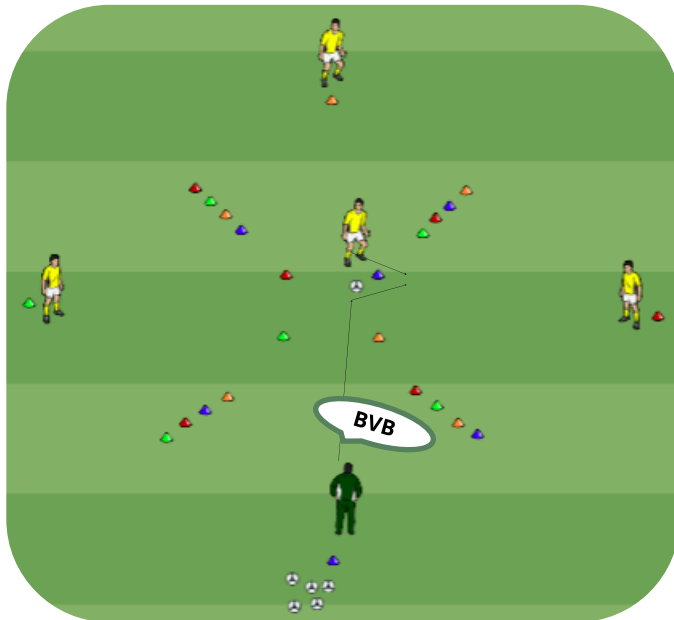
Übungsbeschreibung

- Hütchenviereck mit 4 unterschiedlichen Farben
- Pro Durchgang 3 min., dann Spielerwechsel
- Hinter jedem Hütchen mit einem Abstand von 1m nochmal vier weitere Hütchen in zufälliger Farbenfolge
- Mit 10m Abstand auf 3 Seiten Spieler, optional Prallwand/Rebounder oder auf der hinteren Seite ein Monitor
- Jeder Farbe wird ein Verein zugeordnet -> BVB = blau
- Trainer spielt Pässe mit dem Spieler in der Mitte
- Trainer gibt einen Verein als Kommando, bspw.: BVB
- Spieler nimmt den Ball um das Hütchen herum mit & passt zurück zum Trainer
- Spieler/Rebounder werden einem Land zugeordnet, bei Signal Doppelpass & dann wieder zurück zum Trainer spielen

PRAXISBEISPIEL

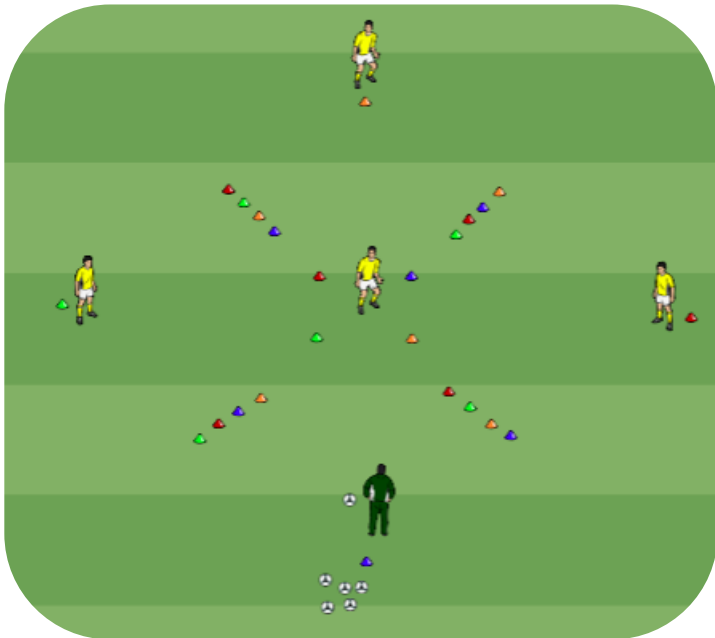
FOOTBONAUT

ZIEL: KOGNITIVER LOAD TRAINING > KOGNITIVER LOAD SPIEL



PRAXISBEISPIEL

KOGNITIVE AUFSETZER



Variation in der Ansage:

- Trainer nummeriert die Farbenstrahlen A-D & jedes Hütchen 1-4, sagt dann C3, Spieler muss um das jeweilige Hütchen im engen Viereck den Ball mitnehmen und den Verein der Farbe nennen

Zusätzliche Ansagen für Hütchen:

- Mehrere Vereine aus unterschiedl. Ligen
- Rechenaufgabe bsp.: C 7-4
- Rechte Hand heben, Ansage schiebt um 1 mit der Uhr: BVB -> orange
- Linke Hand heben, Ansage um 1 gegen die Uhr
- Handheben und hochgehaltene Finger bestimmen um wie viel geschoben wird

Zusätzliche Aufgabe für Spieler:

- Zahlenreihe
- Rechenaufgabe: links +2, rechts -1
- Alphabet, links: vorwärts, rechts: rückwärts
- Bei Land: Stadt aus dem Land nennen
- Namen von WM 2014 Siegern aufsagen

Regeln zur Annahme:

- Rot: Außenriss
- Orange: Sohle
- Blau: Innenseite
- Grün: Spann

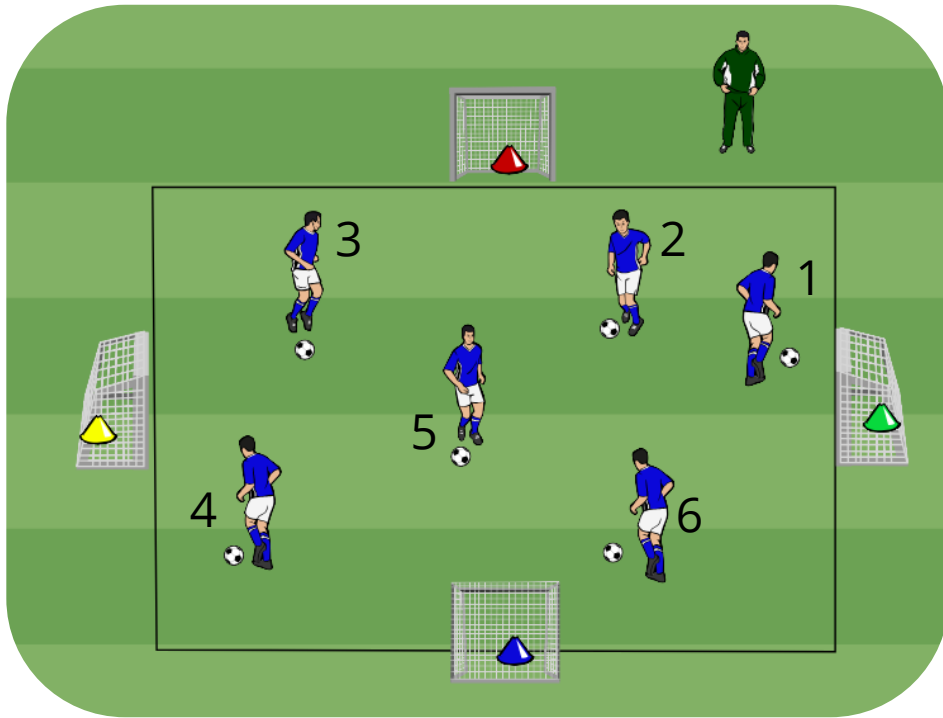
Regeln fürs Passspiel:

- Hintere Reihe: englisch
- Vordere Reihe: Innenseite
- Zu den Mitspielern: Chipball

PRAXISBEISPIEL

SPIELFORM 1VS1

ZIEL: KOGNITIVER LOAD TRAINING > KOGNITIVER LOAD SPIEL



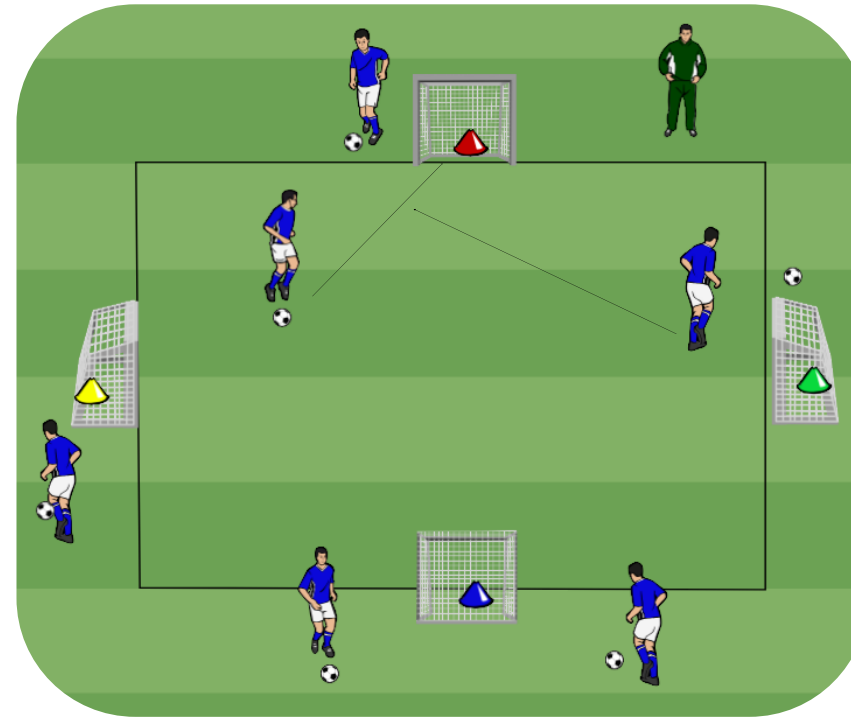
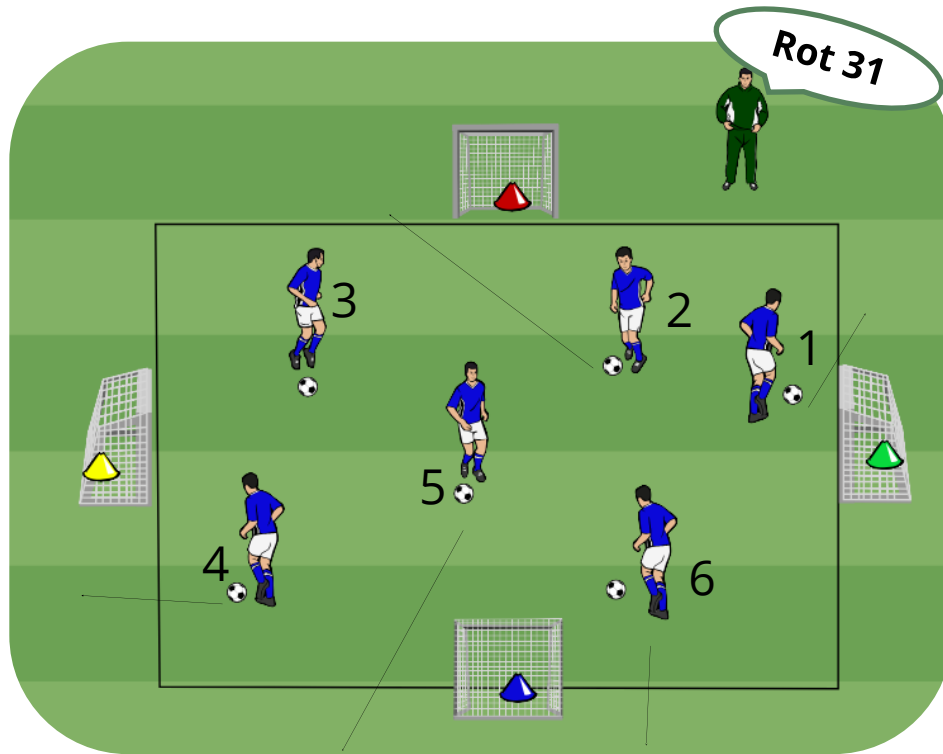
Übungsbeschreibung

- Es wird ein Spielfeld aufgebaut mit einem Minitor auf jeder Seite, jedes Tor wird mit einer Farbe markiert
- Jeder Spieler bekommt eine Zahl zugewiesen
- Freies Dribbling im abgesteckten Feld
- Der Trainer ruft eine Farbe und eine Zahl mit zwei Ziffern: rot 31
- 3 spielt gegen 1 und attackiert das rote Tor, 1 spielt seinen Ball weg, verteidigt das rote Tor und darf bei Balleroberung auf das gegenüberliegende Tor attackieren
- Alle anderen Spieler verlassen mit Ball das Spielfeld
- Das 1vs1 ist beendet, wenn ein Tor erzielt wurde, der Ball im Aus ist oder eine zeitliche Vorgabe abläuft
- Im Anschluss dribbeln wieder alle Spieler im Feld, bis der Trainer eine neue Farbe-Zahl-Kombination ruft

PRAXISBEISPIEL

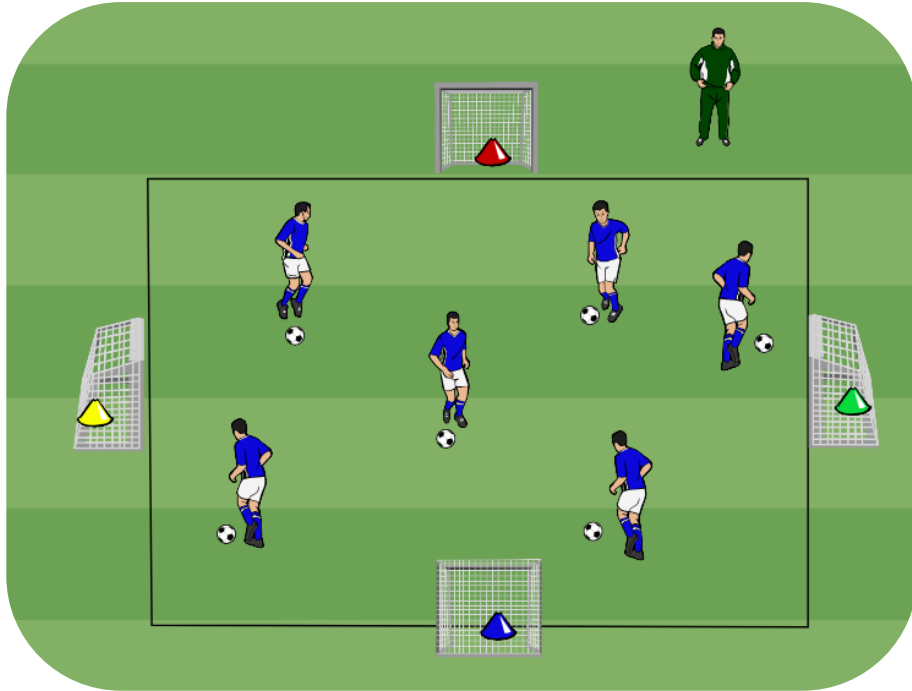
SPIELFORM 1 VS. 1

ZIEL: KOGNITIVER LOAD TRAINING > KOGNITIVER LOAD SPIEL



PRAXISBEISPIEL

KOGNITIVE AUFSETZER



Variation in der Ansage:

- Rot 14 & 14 Rot: Ziffer an der Farbe ist der Angreifer
- Alle Zahlen außer zwei werden genannt: rot 1246 & 1246 rot

Zusätzliche Ansagen für Tore:

- Vereine
- Länder
- Städte
- Himmelsrichtungen: Norden wird durch eine Stange markiert

Zusätzliche Ansagen für Spieler:

- Buchstaben
- Variieren in der Sprache

Zusätzliche Aufgabe für Spieler:

- Addieren / Multiplizieren der Zahlen
- Bei Land: Nennen einer Stadt bevor ein Tor erzielt werden darf

Regeln zur Torerzielung:

- Rot nur mit rechts
- Blau nur mit links
- Gelb nur mit der Außenseite
- Grün nur mit dem Spann

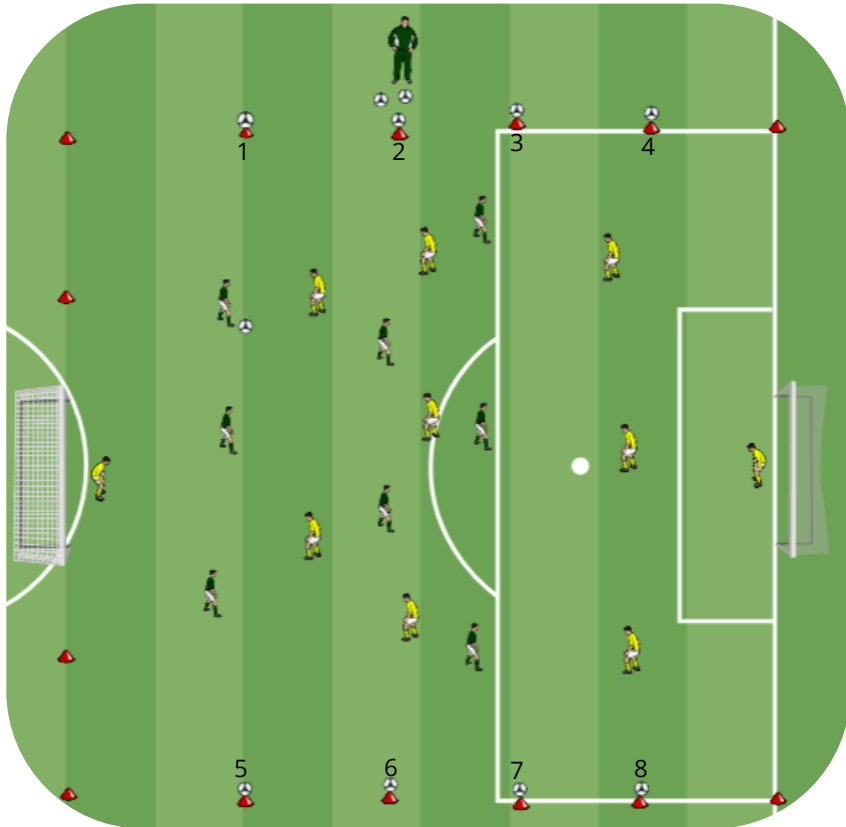
Regeln für die Spieler im Dribbling:

- 1: Ballpendeln
- 2-5: ...
- 6: Innen / Außen / Sohle

PRAXISBEISPIEL

ABSCHLUSSSPIEL

ZIEL: KOGNITIVER LOAD TRAINING > KOGNITIVER LOAD SPIEL



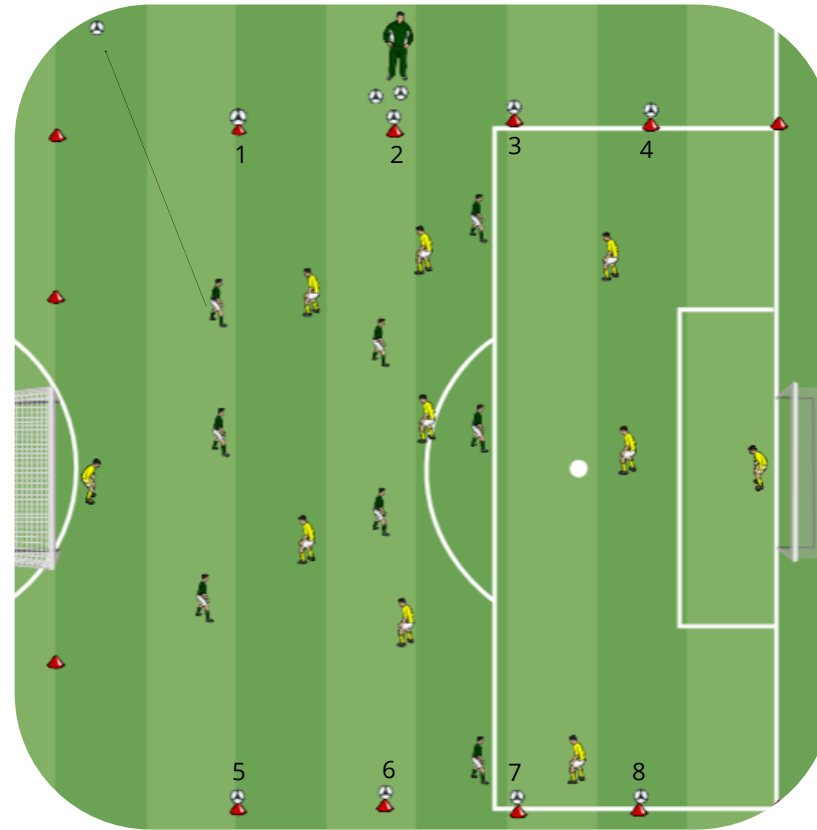
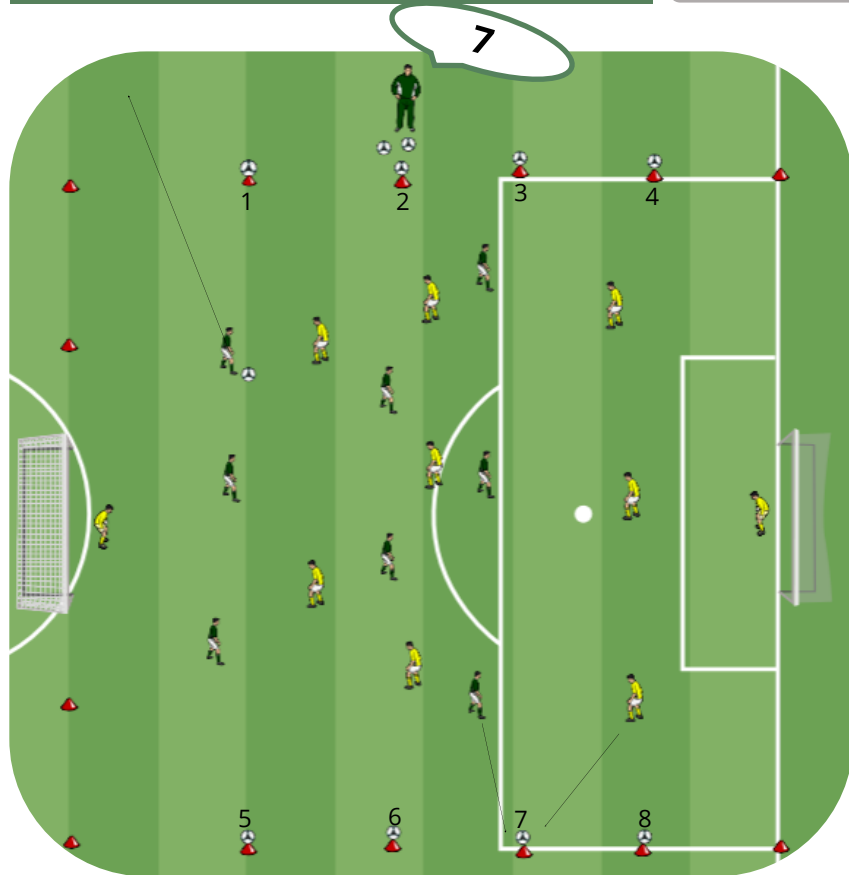
Übungsbeschreibung:

- Spielfeldgröße ca. 35 m x 45 m (bei 8-gegen-8; an die Spieleranzahl anpassbar)
- Zwei große Tore mit Torhütern
- An beiden Seitenlinien je 4 Bälle auf Hütchen platzieren
- Zwei Bälle beim Trainer, die übrigen Bälle in die Tore legen
- Die Teams spielen ein freies Spiel gegeneinander
- Geht der Ball ins Aus oder fällt ein Tor, ruft der Trainer eine Zahl von 1 bis 8. Der Ball mit der entsprechenden Nummer wird ins Spiel gebracht und es geht weiter
- Es spielt keine Rolle, welches Team laut Regelwerk in Ballbesitz wäre – wer zuerst am Ball ist, spielt weiter
- Spielt der Trainer einen seiner beiden Bälle ein, geht es damit weiter
- Ein Durchgang endet, wenn alle 10 Bälle gespielt wurden.

PRAXISBEISPIEL

ABSCHLUSSSPIEL

ZIEL: KOGNITIVER LOAD TRAINING > KOGNITIVER LOAD SPIEL



„TRAINIERE HEUTE, WORÜBER ANDERE ERST MORGEN NACHDENKEN“

PRAXISBEISPIEL

KOGNITIVE AUFSETZER



Variation in der Ansage:

- Rechenaufgabe statt einer Zahl
- Buchstaben, Vereine, etc.
- Hütchen Farben: Blau 1-4 & rot 1-4, usw.
- Sprachen: „blue“ steht für rot & „red“ für blau

Variation der Spielform:

- Spielrichtungswechsel bei jedem Tor & Mannschaft bleibt im Ballbesitz
- Uno: Spiel auf die Großfeld-Tore
- Dos: Spiel auf 4 Minitore
- Tres: Ballbesitz mit TW als Anspieler
- Quatro: Wechsel der Spielrichtung

Zusätzliche Aufgabe für Spieler:

- Zahlenreihe für das Team in Ballbesitz: Beide Teams beginnen mit 1er-, bei Torerzielung mit der 2er-Reihe usw.
- Tor ist so viel wert, wie die Zahl in der Zahlenreihe
- Bei Tor erhöht sich eigene und reduziert sich gegnerische Zahlenreihe

Zusatzregel Spiel:

- Ball vom blauen Hütchen: max. 2 Kontakte
- Ball von rot: mind. 3 Kontakte
- Ball gerade Zahl: Torabschluss nur rechts
- Ball ungerade Zahl: Torabschluss nur links

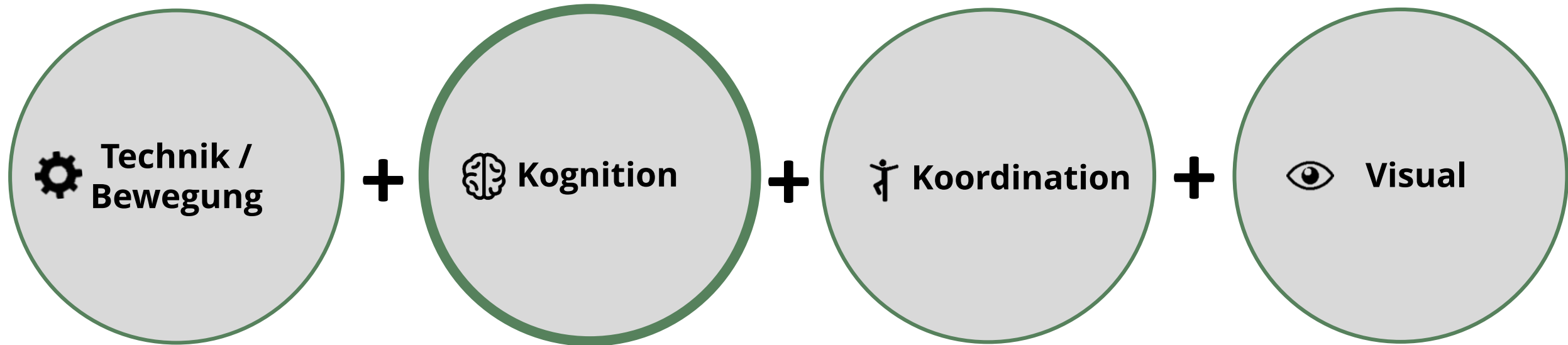
KOGNITIVE DIMENSION

LEITLINIEN & COACHING

- Mit einem Erfolgserlebnis starten: erste Variante darf zuverlässig gelingen
- Bewusste Überforderung & stetige Steigerung der Schwierigkeit
- Training darf gerade so außerhalb der Reichweite der Spieler liegen, sodass es die aktuellen Fähigkeiten der Spieler leicht übersteigt
- Regelmäßig mit Spielern das Gespräch suchen:
 - *Wie hat sich die Übung auf einer Skala von 1-10 für euch angefühlt?*
 - *Was fällt dir noch schwer, was war bereits leicht?*
 - *Warum machen wir diese Übung?*
 - *Fühlst du dich bereit für das nächste Level?*
- Fortschritte & Verbesserungen loben
- Spieler motivieren, immer den nächsten Schritt wagen zu wollen
- Fehler sind ein fester Bestandteil & Scheitern ist ein ganz normaler Prozess

KOGNITIVE DIMENSION

ERFOLGSFORMEL



SOCCERKINETICS GUIDE

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

SOCCERKINETICS GUIDE
100% ONLINE
15 LERNEINHEITEN

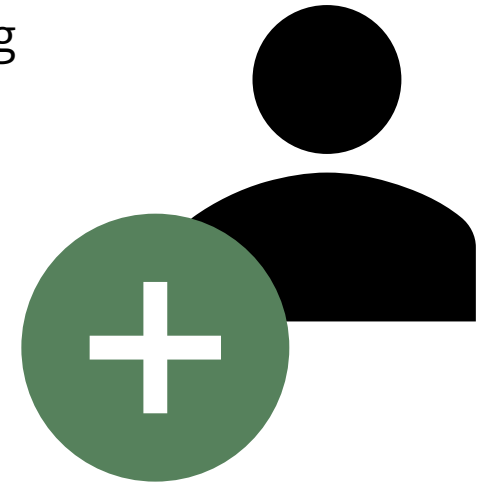
SOCCERKINETICS COACH
ONLINE + PRÄSENZ
30 LERNEINHEITEN

SOCCERKINETICS EXPERT
ONLINE + PRÄSENZ
60 LERNEINHEITEN

SOCCERKINETICS GUIDE

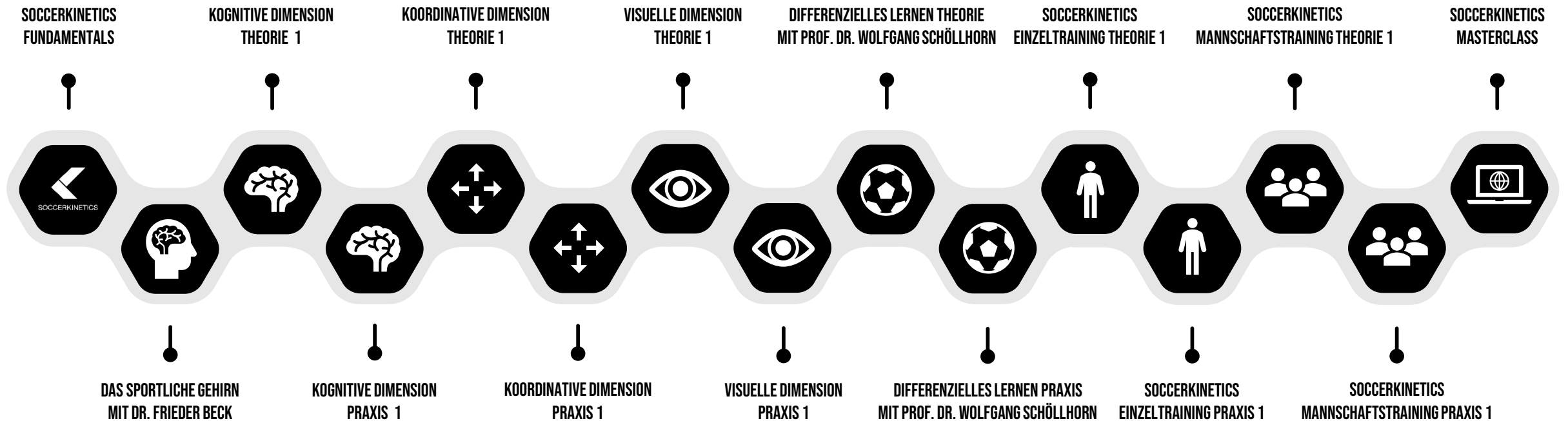
DEINE VORTEILE

- 1 Für alle Trainer geeignet: Bambini → Herren, Mannschafts- & Individual-Coaches
- 2 Du kennst die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse für dein Training
- 3 Innovative Trainingsmethoden kennenlernen und umsetzen können
- 4 Dein Mannschaftstraining auf ein neues Level heben
- 5 Durch Einzeltraining deine Spieler auf top Niveau bringen



INTRO

CURRICULUM GUIDE



SOCCERKINETICS GUIDE

PREVIEW

Soccerkinetics Guide
7 von 32 Lektionen abgeschlossen

Suche

Video | Kognitive Dimension Praxis
Jetzt weiterlernen: 7 von 32 abgeschlossen Fortsetzen

- 00 Intro**
1 von 1 Lektionen abgeschlossen 0h 30min
- 01 Soccerkinetics Fundamentals**
2 von 2 Lektionen abgeschlossen 0h 59min
- 02 Das sportliche Gehirn mit Dr. Frieder Beck**
2 von 2 Lektionen abgeschlossen 1h 1min
- 03 Kognitive Dimension | Theorie**
2 von 2 Lektionen abgeschlossen 0h 44min
- 04**
2 Lektionen 0h 49min

Soccerkinetics Guide > 04 Kognitive Dimension | Pra... > Video | Kognitive Dimension ..

23:18 / 49:10 • Video | Kognitive Dimension Praxis

Video | Kognitive Dimension Praxis

Als abgeschlossen markieren

© 2025 Soccerkinetics

Soccerkinetics Guide > 05 Koordinative Dimension | .. > Prüfung | Koordinative Dimen..

Prüfung | Koordinative Dimension Theorie

Teilen

Punkte 1

Warum ist die koordinative Schulung im Kindesalter entscheidend?

- ☐ Sie verbessert nur die kognitiven Fähigkeiten und ignoriert motorische Fähigkeiten
- ☐ Sie hat keinen Einfluss auf Lernzeiten, fördert aber soziale Fähigkeiten
- ☐ Sie verkürzt Lernzeiten und fördert motorische Fähigkeiten
- ☐ Sie verlängert Lernzeiten und hemmt motorische Fähigkeiten

Bestätigen

Aktuelle Punktzahl: 0/5

Frage 1 von 5

© 2025 Soccerkinetics

Soccerkinetics Guide > 07 Visuelle Dimension | Thea... > Video | Visuelle Dimension T...

TRAINERZERTIFIZIERUNG

VISUELLE DIMENSION

THEORIE 1

Prozentuale Veränderung der Schussqualität der Studierenden

Prozentuale Veränderung der Schussqualität der U16-Spieler

20% Placebo-Gruppe 9%
16:56 / 40:41 • Video | Visuelle Dimension Theorie

14% Placebo-Gruppe 14%
16:56 / 40:41 • Video | Visuelle Dimension Theorie

Video | Visuelle Dimension Theorie

Als abgeschlossen markieren

Teilen

© 2025 Soccerkinetics

SOCCERKINETICS GUIDE

DEIN WEBINAR-DEAL



Scanne mich!

<https://soccerkinetics.de/trainerausbildung/guide/webinardeal>

~~PREIS: 650€~~

499€

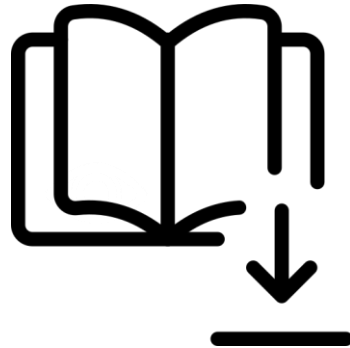


SOCCERKINETICS GUIDE

DEIN 4-FACH BONUS

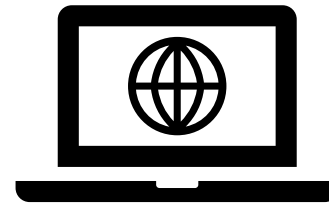


WHATSAPP-COMMUNITY



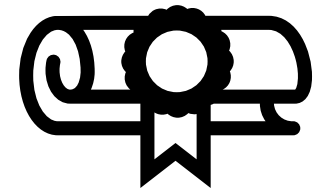
E-BOOK & HÖRBUCH

WERT: 14,99 €



1 MONAT MASTERCLASS

WERT: 119,- €



ZERTIFIZIERUNG

SOCCERKINETICS GUIDE

UNSERE GARANTIE



60-TAGE-GELD-ZURÜCK-GARANTIE

SOCCERKINETICS GUIDE

DEIN WEBINAR-DEAL



Scanne mich!

<https://soccerkinetics.de/trainerausbildung/guide/webinardeal>

ÜBER 150,- € SPAREN

4-FACH BONUS

GELD-ZURÜCK-GARANTIE

SOCCERKINETICS GUIDE

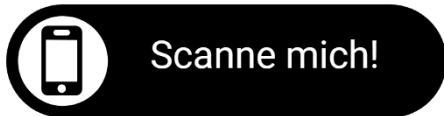
FAQ'S

- 1 Was ist das besondere an der Fortbildung?
- 2 Wer sind die Dozenten?
- 3 Was kann ich mit dem Zertifikat machen?
- 4 Brauche ich spezielle Vorkenntnisse?
- 5 Welche technische Ausstattung brauche ich?



SOCCERKINETICS GUIDE

WORAUF WARTEST DU?

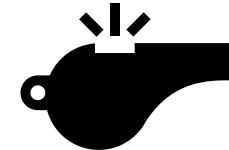


<https://soccerkinetics.de/trainerausbildung/guide/webinardeal>

Nutze Deinen Webinar-Deal

4-fach-Bonus für Dich inklusive

Entwickle heute den Fußballer
von morgen



Bleibe auf dem neuesten Stand
der Wissenschaft

Werde zum Vorreiter und
Experten in deinem Verein

Spannenderes Training &
motiviertere Spieler