

# Neue Inputs für dein Team.

## Das Mannschaftstraining mit dem gewissen Etwas.

Visuelle und kognitive Schwerpunkte dienen als Abwechslung und sorgen sowohl im Breitensport- als auch im Leistungssport für vielfältige Lerneffekte. Ob Vorbereitungs-Wettkampf oder Übergangsphase, wir passen das Mannschaftstraining an die Sportart und das jeweilige Leistungsniveau an.

Die neuen Impulse des Trainings regen Sportlerinnen und Sportler an, die Wichtigkeit visueller und kognitiver Elemente zu hinterfragen, um bestmögliche Entscheidungen im Wettkampf zu treffen.

Wir passen das Niveau an die jeweilige Leistungsstufe an und differenzieren auch innerhalb der Mannschaft individuell. Vom Aufwärmen bis hin zu sportartspezifischen Spielformen, durch variierende Reize trainiert die Mannschaft durchgehend an der Grenze der Überforderung. Die Trainingseinheit unterscheidet sich somit von der bisherigen Praxis und beinhaltet zahlreiche Schwerpunkte, die sich mannschaftsintern erweitern und fortführen lassen.



Übungen zur Handlungsschnelligkeit

Prozesse der Entscheidungsfindung

Einsatz neuer Trainingsutensilien

Challenges innerhalb der Mannschaft

Motivation zur weiteren Anwendung



Unterschiedliche Leistungen geben Aufschluss über Stärken und Schwächen und lassen Rückschlüsse auf Wettkampfsituationen ziehen. Sportlerinnen und Sportlern erhalten dadurch einen Einblick und können mithilfe gezielter Übungen individuell daran arbeiten, etwaige Defizite im visuellen und kognitiven Bereich zu minimieren.

Zugleich Spaß und Verzweiflung am Scheitern, das Mannschaftstraining garantiert einen abwechslungsreichen Trainingstag mit Mehrwert für die Zukunft.

## Kontakt

Mag. Simon Mogg & Philipp Albrecht, BSc

cogni.skill sports OG  
Kastelfeldgasse 8  
8010 Graz  
info@cogniskill.at

