

# SKILLCOURT® SPORTLER

*#fussball #basketball  
#handball #tennis #football  
#eishockey #boxen etc.*



**SKILLCOURT®**  
*Kognitive und motorische Entwicklung*

**PHYSIO**  
FITNESS

# VIKO-MOTORIK FÜR SPORTLER

VON PHYSIO FITNESS

Nahezu alle Sportarten sind in den letzten Jahren deutlich athletischer und schneller geworden. Häufig entscheidet die Athletik in den wichtigen Momenten über Sieg oder Niederlage. Der eine Sprint, der entscheidende Sprung zum Kopfball, die schnelle Reaktion des Torwarts, fast alle spielentscheidenden Szenen finden in höchstem Tempo oder mit maximaler Kraftanstrengung statt. Betrachtet man das Thema Schnelligkeit im Detail, stellt man fest, dass eine Vielzahl von einzelnen Skills nahtlos ineinander übergehen oder sogar parallel ablaufen müssen, um eine möglichst gute Leistung zu erzielen. So können z. B. Spieler mit einer sehr hohen linearen Geschwindigkeit in den entscheidenden Szenen im Nachteil sein, wenn ihre Reaktionszeit zu lange ist oder sie auf einer kurzen Distanz die ersten Schritte gegen ihren Gegner verlieren. Auf dem skillcourt arbeiten Sportler an allen Skills, die es braucht, um Schnelligkeit zu verbessern. Dabei stehen messbare Daten, verlässliche Tests und unsere natürliche Lust zu spielen im Vordergrund.

Der skillcourt ermöglicht Sportlern aber auch gezielte Entwicklung: indem die eigenen Leistungsparameter ins Verhältnis gesetzt werden können, Entwicklung sichtbar gemacht wird und Ziele visualisiert werden können. Vereinen ermöglicht das ein Scouting auf einem neuen Level. Zu wissen, in welchen Bereichen ein Sportler Entwicklungsbedarf hat, ist für die gezielte Förderung, gerade in der Jugend, extrem wichtig. Sollte sich ein Sportler verletzen, kann sogar der gesamte return to play-Prozess mit dem skillcourt gesteuert und gemessen werden.

- Defizite erkennen und Potenziale ausschöpfen,
- verbessern sie ihre lineare und multidirektionale Geschwindigkeit,
- werden sie explosiver im Antritt,
- vermeiden sie Verletzungen,
- bewegen sie sich ökonomischer,
- steigern sie ihre Geschicklichkeit mit und ohne Spielgerät,
- verbessern sie ihre Sehfähigkeit,
- optimieren sie ihre Handlungsschnelligkeit.

