INHALT

Vorwort 20

Einführung 22

Entwicklung des nationalen und des internationalen Fußballspiels 25

1954 – Weltmeisterschaft in der Schweiz 28

1958 – Weltmeisterschaft in Schweden 29

1962 – Weltmeisterschaft in Chile 30

1966 – Weltmeisterschaft in England 31

1970 – Weltmeisterschaft in Mexiko 32

1974 – Weltmeisterschaft in Deutschland 33

1978 – Weltmeisterschaft in Argentinien 34

1982 – Weltmeisterschaft in Spanien 35

1986 – Weltmeisterschaft in Mexiko 37

1990 – Weltmeisterschaft in Italien 33

1994 – Weltmeisterschaft in den USA 38

1998 – Weltmeisterschaft in Frankreich 40

2002 – Weltmeisterschaft in Japan und Südkorea 42

2006 – Weltmeisterschaft in Deutschland 45

Fazit der Fußballweltmeisterschaft 2006 48

Training 51

Belastungsgrundsätze 52

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/98480840X

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Belastungsfaktoren 54
Reizintensität 54
Reizdauer 55
Reizdichte 55
Reizumfang 56

Formen der Energiebereitstellung 56

Trainingsprinzipien 57
Prinzip des stufenförmigen Belastungsanstiegs (Progressive Loading) 58
Prinzip der Superkompensation 58
Prinzip der Ausgewogenheit von Belastung und Erholung 59
Prinzip der optimalen Relation von Trainings- und Wettkampfbelastung und Trainingshäufigkeit 59
Prinzip der Individualität und Differenzierung 60
Prinzip des ganzjährigen Trainings und der Periodisierung 60
Die Vorbereitungsperiode 62
Die Hinrunde (1. Hauptperiode) 63
Die Zwischenperiode 64
Die Rückrunde (2. Hauptperiode) 64
Die Übergangsperiode 65

Trainingsplanung 65
Trainingsorganisation 67

KONDITION 71

Leistungsdiagnostik 73

Spielbeobachtung und Spielanalyse 75
Verfahren der Spielbeobachtung 75
Ziele der Spielbeobachtung 77
Pädagogisch-psychologische Einflüsse bei der Leistungsbewertung 80

Tests 81
Testgütekriterien, Funktion und Bedeutung 82
Techniktests 84

Leistungsdiagnostik: Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft 86
Schnelligkeit 87
Ausdauer 88
Feldstufentest 88
Leistungsdiagnostische Testergebnisse 89
Kritische Anmerkungen zum Feldstufentest 92
Exkurs: Laktatmittelwerte bei Läufen mit unterschiedlicher Intensität 95
Studie zur Auswirkung von kurzzeitiger intensiver Laufbelastung 96
Schnelligkeitsleistungen 97
Feldstudien zur Belastung in Trainings- und in Wettspielen 101
Leistungsmessungen: Kraft (und Schnelligkeit) 104
Subjektive Leistungsbewertung 106
Borg-Skala 106
EZ-Skala 106

Ausdauer 107

Methodik des Ausdauertrainings 107

Trainingsmethoden 108
Dauermethode 110
Intervallmethoden 112
Wiederholungsmethode 114
Wettspielmethode 115

Ausdauertraining 116
Waldlauf 116
Ausdauertraining auf dem Platz 117
Lauf- und Belastungsvariationen 117
Fahrtspiel auf dem Platz 122
Fahrtspiel im Gelände 122

Kraft 123

Anmerkung zu den biologischen Grundlagen 123

Wirkungsformen der Kraft 123

Methodik des Krafttrainings 126

Stabilisationstraining 126
Methodische Hinweise zur Integration
eines Stabilisationstrainings in das Aufwärmprogramm 127
Kraftausdauertraining 127
Maximalkrafttraining 128
Schnellkrafttraining 129
Reaktivkrafttraining 130
Krafttraining und Beweglichkeit 131

Praxis des Krafttrainings 132

Stabilisationstraining 132
Konditionelles Grundlagentraining ohne Gerät 132
Basisprogramm Rumpfstabilisation 144
Kompaktprogramme 145

Kompaktprogramm I:
Stabilisationstraining der Bein- und Rumpfmuskulatur 145
Kompaktprogramm II: Stabilisation der Bein- und Rumpfmuskulatur 146
Kompaktprogramm III: Stabilisationstraining und Schnellkrafttraining der Beinmuskulatur in Kombination mit Gewandtheit 148
Kompaktprogramm IV: Stabilisationstraining der Bauchmuskulatur 149
Kompaktprogramm V: Stabilisationstraining der Rückenmuskulatur 149
Basistraining 149
Rückenmuskulatur 150
Bauchmuskulatur 151

Konditionelles Grundlagentraining mit Gerät 151
Kompaktprogramm I: Mit dem Deuserband 151
Kompaktprogramm II: Schnellkrafttraining für die Beinmuskulatur mit dem Deuserband (Thera-Band) 153
Kompaktprogramm III: Mit dem Sprungseil 154
Kompaktprogramm IV: Mit dem Medizinball 156
Kompaktprogramm V: Mit dem Fußball 159

(Schnell-)Kraftausdauertraining 161
Kompaktprogramm im Kraftraum: Kräftigung der Muskulatur des Oberkörpers 162

Schnellkrafttraining 164
Kompaktprogramm im Kraftraum für die Bein- und Gesäßmuskulatur 164
Kompaktprogramm im Kraftraum mit Kurzhanteln (1-3 kg) für die Oberkörpermuskulatur 165
Kompaktprogramm im Kraftraum für die Schultermuskulatur mit Geräten 167
Schnellkrafttraining an der Treppe 168
1. TE: 14 Treppensprints mit Längen-Häufigkeitswechsel 169
2. TE: 7 Treppensprints nach dem Pyramidensystem 169
3. TE: Treppensprints mit betontem Abdruck 169

4. TE: 20 Treppensprints mit Schrittwechsel 169
5. TE: 10 Treppensprints mit Schrittwechsel pro Sprint 169

Sensomotorisches Training zur Verletzungsvorbeugung 170
Ansatzpunkte des Stabilisationstrainings zur Verletzungsprophylaxe 171
Basistraining zur Verletzungsprophylaxe 172
FIFA-Trainingsprogramm 177
Anmerkungen zum Kraftaufbautraining nach Verletzungen 180

Schnelligkeit 182

Physiologische Grundlagen des Schnelligkeitstrainings im Fußball 182

Reaktionsschnelligkeit 184
Wahrnehmungs- und Entscheidungsschnelligkeit 184
Laufschnelligkeit 186
Bewegungsschnelligkeit 186
Handlungsschnelligkeit 186
Verantwortung und Willensaktivierung 189
Schnelligkeit und Kreativität 189

Schnelligkeitstraining: Planungsgrundlagen aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungswerten 190

Schnelligkeitsaktionen in Bundesliga- und Champions League-Spielen 194

Methodik des Schnelligkeitstrainings 195

Schnelligkeit und Schnellkraft 197
Methodische Grundsätze und Richtlinien zur Gestaltung des Schnelligkeitstrainings 198

Schnelligkeitstraining 201
Basisübungen zum Sprinttraining 201
„Sprint-ABC" 203
Laufschule und sprintvorbereitende Übungen 205
Spezialübungen zum Sprinttraining 207
Trainingseinheiten Schnelligkeit 208
1. TE Laufschnelligkeit 209
2. TE Laufschnelligkeit 211
3. TE Schnelligkeitsparcours: Sprungkraft und Antrittsschnelligkeit 214
4. TE „Sprintstehvermögen" 215
5. TE Schnelligkeitsparcours: Antrittsschnelligkeit und Explosivität 216
6. TE Antritte/Ballkontrolle/Torschüsse 217
7. TE „Italienisches Quadrat": Reaktions-/Konzentrationstraining 218
8. TE Torhütertraining: Konzentration und Reaktionsschnelligkeit 219
9. TE Schneller Torabschluss 223
10. TE Koordination und Handlungsschnelligkeit 225
11. TE Handlungsschnelligkeit I 227
12. TE Handlungsschnelligkeit II 229
13. TE Handlungsschnelligkeit III 233
14. TE „Startkraft/Explosivität 234

Koordination 235

Vorbemerkungen 235

Trainingsmethodische Hinweise 236

Übungsprogramme 238
Lauf und Sprungformen 238
Laufformen mit Bewegungskombinationen 238
Laufformen mit Anpassung und Umstellung 239
Laufformen mit Reaktions- und Umstellungsfähigkeit 241

Laufformen mit erhöhter Belastungsintensität zur Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit ... 242
Hürden-Laufformen zur Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit ... 243
Laufformen mit Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit (Brasilianisches Aufwärmen) 243
Partnerübungen mit dem Fußball ... 244
Koordinationstraining im Gruppenverband mit und ohne Ball ... 244
Koordinationstraining als Techniktraining ... 247
Trainingsprogramm komplexer koordinativer Fähigkeiten in Kombinationsform ... 249

Beweglichkeit ... 251

Methodik und Funktionen des Beweglichkeitstrainings ... 252

Methodik ... 252
Funktionen ... 253
Fazit ... 254
Trainingspraxis ... 254
Einzelübungen ... 255
Partnerübungen ... 262

Mobilisation und Aktivation ... 264

Mobilisation ... 264
Aktivation ... 268
Aufwärmprogramm vor einer Trainingseinheit ... 270
Aufwärmprogramm der deutschen Fußball-Nationalmannschaft ... 272

Zirkeltraining ... 274

Hinweise für die Durchführung ... 275
Beispiele für Trainingseinheiten ... 275
Stationstraining zum Kraftaufbau (Stabilisation) ... 275

Stationstraining zur Verbesserung der (Schnell-)Kraftausdauer 277
Stationstraining zur Verbesserung von Schnellkraft und Technik 278

Aquatraining im Fußball 279
Einführung 279
Wasserbecken 279
Besonderheiten des Lauftrainings durch Wasserwiderstand, Auftrieb und Wasserdruck 280
Leitgedanken zur Trainingspraxis 281
Ausdauer 281
Stabilisation 281
Beweglichkeit 282
Entspannung 282
Konzeptionelle Hinweise für ein Aquatraining im Tiefwasser 282
Trainingspraxis 284
Übungsformen in der Fortbewegung 284
Sprungvariationen 286
Übungsformen am Ort 287
Übungsformen am Beckenrand sitzend 288
Übungsformen am Beckenrand (in einer Ecke) auf den Unterarmen aufgestützt im Wasser hängend 289
Übungsformen im Wasser liegend am Beckenrand festhaltend 289
Übungsformen im Wasser stehend seitlich am Beckenrand festhaltend 289
Übungsformen im Wasser mit dem Rücken zum Beckenrand stehend 290
Übungen mit Hilfsgeräten 290
Widerstandsübungen mit dem Schwimmbrett und der Kunststoffnudel 290
Kurzprogramm zur Kräftigung der Bein-, Rumpf und Armmuskulatur 292

Juniorenfußball 293
Training zum Leistungsaufbau im Kindes- und Jugendalter 293

Methodische Anmerkungen
zu Lehr- und Lernprozessen im Fußball 297
Lehr- und Lernphasen 298
Lernziele im Fußball 300

Anmerkungen zum Konditionstraining
mit Kindern und Jugendlichen 303
Schnelligkeit 303
Kraft 304
Ausdauer 304
Beweglichkeit 304
Koordination 304
Beispiel für ein koordinatives Trainingsprogramm mit U 17-Junioren 305

Motivation bei Kindern 306

Was können Trainer und Jugendleiter tun,
um destruktiver Aggression im Fußballspiel entgegenzuwirken
und konstruktive Aggression zu fördern? 308

Mädchen- und Frauenfußball 315

Vorurteile im Abseits 315

TECHNIK 317

Grundsätze für das Techniktraining 319

Bewegungsformen mit Ball – Angriff 321
Dribbling 321
Finten 323
Trainingsziele 326
Anregungen zum Training und zur Verbesserung von Finten 331
Pass, Schuss, Flanke 332
Stoßvariationen 340

Ballkontrolle 340
Kopfballspiel 355
Kopfballtraining am Pendel 362
Bewegungsformen ohne Ball – Abwehr 363
Torhütertraining 366

TAKTIK 377

Taktische Handlungsfähigkeit 380
Lernziele für taktisches Handeln 381

Anforderungen an den Trainingsprozess 382
Der Moment des Ballgewinns 383
Der Moment des Ballverlusts 384

Individualtaktik 386
Angriff 387
Abwehr 389

Gruppentaktik 392
Angriff 393
Abwehr 402

Mannschaftstaktik/Spieltaktik 408
Mannschaftstaktische Maßnahmen für das Angriffsspiel 411
Handlungsmöglichkeiten nach Spielunterbrechungen bei Standardsituationen: Angriff 419
Mannschaftstaktische Maßnahmen für das Abwehrspiel 421
Handlungsmöglichkeiten nach Spielunterbrechungen bei Standardsituationen: Abwehr 429

COACHING 431

Funktionsbereiche des Trainers im Leistungsfußball 432

Berufseigenschaften des Trainers 435

„13 goldene Trainer-Regeln" von Ottmar Hitzfeld 437

Teambildung und Teamgeist 439

Entwicklung von Teamgeist und Aufbau einer Führungsstruktur 441

Zielsetzung 443

Regeln und Normen 444

Disziplin-Katalog 444

Zusammenhalt 443

Störfaktoren hinsichtlich Zusammenhalt und Leistung 447

Problemspieler und Disziplin 451

Integration neuer Spieler in den Mannschaftskader 452

Die Teambildung unterstützende Maßnahmen 452

Persönlichkeitsförderung 454

Persönlichkeitsbestimmung 455

Spielerpersönlichkeiten 456

Einzelgespräche 457

Vorbereitung und Einstellung auf das Wettspiel .. 460

Nominierung des Spielerkaders 460

Aktivitäten vor dem Spiel 461

Mannschaftsbesprechung 462

Wett-Kampf-Appelle 466

Die Halbzeitbesprechung 467
Coaching „von der Bank" 468
Gemeinsamer Abschluss nach dem Spiel 468

Spezielle Akzente zur Wettspieleinstellung 468
„Blaue Stunde": Gedankliche Einstimmung auf das Wettspiel ... 469
Professionelle Einstellung 470
Selbsteinschätzung zur individuellen Leistungsverbesserung 472
Besprechung im Trainingslager zur taktischen Grundeinstellung . 473

Zusammenarbeit mit der medizinischen Abteilung 474
Aufgabenkatalog für die medizinische Abteilung 475
Maßnahmenkatalog für die medizinische Abteilung 478
Anmerkungen zur Wettspielernährung 479
Ernährung vor dem Wettspiel 479
Flüssigkeitsausgleich in der Halbzeitpause 480
Energiezuführung nach dem Spiel 480

Psychologische und pädagogische Bereiche des Coachings 482
Motivation 482
Intrinsische oder extrinsische Motivation? 483
Leistungsmotivation 484
Anspruchsniveau 485
Ursachenzuschreibung 485
Bezugsnorm 486
Motivationsakzente in der Praxis 487
Leistungsvoraussetzungen 488
Der Umgang mit Erfolg 489

Selbstbewusstsein 490
Schlussbemerkungen 492

Kritik 493
Zusammenfassende Leitsätze konstruktiver Kritik 494
Fehlerkorrekturen als besondere Form konstruktiver Kritik 495

Aggression 496
Wie entsteht Aggression und wodurch wird sie ausgelöst? 496
Trieb- und Instinkttheorien 497
Frustrations-Aggressions-Theorie 498
Lerntheorien der Aggression 499
Aggressionstheorien, ein Fazit im Hinblick auf wirksame Verhaltenssteuerung 501
In welchen Formen und Ausprägungen tritt Aggression im Fußball auf? 503
Destruktive und konstruktive Aggressionshandlungen im Spiel 506

Konflikte 509
Fazit 512

Krisen 513
Krisenbewältigung 515
Umgang mit Misserfolgsserien und Krisen im Leistungsfußball 516

Stress 517
Sonderformen von Stress 520
Belastung 520
Angst 522
Stress bei Spielern 524
Stress bei Trainern 526
Stressbewältigung 526

Psychologisches Training 530

Traditionelle Methoden – typische Anwendungsbereiche – spezifische Verfahren 530

Autogenes Training 530

Mentales Training 530

Mentales Training zur Entspannung 532

Erfahrungsgeleitete Regulationsmaßnahmen 535

Aktivierung und Regulation psychischer Prozesse 536

Der innere Dialog 538

Visualisierung und Anker 539

Psychologisch bedingte Maßnahmen für die Wettkampfvorbereitung 542

Heimspiel und Auswärtsspiel 544

Angstgegner 545

Konzentration 547

Grundlegende Bedingungen für die Konzentrationsfähigkeit 548

Tests zur Konzentrationsfähigkeit 549

Wettspieleinstellung und Konzentration 550

Konzentration im Wettspiel 551

Konzentrationsförderung .....

Aufwärmen .....

Ansätze zum Training der Konzentrationsfähigkeit 551

Gruppendrucktraining 554

Eimaligkeitstraining 555

Prognosetraining 555

Fazit 555

Schlussgedanke 558

Bildnachweis 560