

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.....	36
1990 – Weltmeisterschaft in Italien.....	37
1994 – Weltmeisterschaft in den USA.....	38
1998 – Weltmeisterschaft in Frankreich.....	40
2002 – Weltmeisterschaft in Japan und Südkorea.....	42
2006 – Weltmeisterschaft in Deutschland.....	45
2010 – Weltmeisterschaft in Südafrika.....	49
Abschließendes Resumée der Weltmeisterschaften.....	51

Training..... 53

Belastungsgrundsätze 54

Belastungsfaktoren.....	56
Reizintensität.....	56
Reizdauer.....	57
Reizdichte.....	57
Reizumfang.....	57
Formen der Energiebereitstellung.....	58
Trainingsprinzipien.....	59
Prinzip des stufenförmigen Belastungsanstiegs (Progressive Loading).....	60
Prinzip der Superkompensation.....	60
Prinzip der Ausgewogenheit von Belastung und Erholung.....	61
Prinzip der optimalen Relation von Trainings- und Wettkampfbelastung und Trainingshäufigkeit.....	61
Prinzip der Individualität und Differenzierung.....	62
Prinzip des ganzjährigen Trainings und der Periodisierung.....	62
Die Vorbereitungsperiode.....	64
Die Hinrunde (1. Hauptperiode).....	65
Die Zwischenperiode.....	66
Die Rückrunde (2. Hauptperiode).....	66
Die Übergangsperiode.....	67
Trainingsplanung.....	67
Trainingsorganisation.....	69
KONDITION.....	73
Leistungsdiagnostik.....	75

Spielbeobachtung und Spielanalyse.....	77
Verfahren der Spielbeobachtung.....	77
Ziele der Spielbeobachtung	79
Pädagogisch-psychologische Einflüsse bei der Leistungsbewertung	82
Tests.....	83
Testgütekriterien, Funktion und Bedeutung.....	84
Techniktests	86
Leistungsdiagnostik: Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft	88
Schnelligkeit	89
Ausdauer.....	90
Feldstufentest.....	90
Leistungsdiagnostische Testergebnisse.....	91
Kritische Anmerkungen zum Feldstufentest	94
Exkurs: Laktatmittelwerte bei Läufen mit unterschiedlicher Intensität.....	97
Studie zur Auswirkung von kurzzeitiger intensiver Laufbelastung	98
Schnelligkeitsleistungen.....	99
Feldstudien zur Belastung in Trainings- und in Wettspielen	103
Leistungsmessungen: Kraft (und Schnelligkeit)	106
Subjektive Leistungsbewertung	108
Borg-Skala.....	108
EZ-Skala	108

Ausdauer..... 109

Methodik des Ausdauertrainings 109

Trainingsmethoden	110
Dauermethode.....	112
Intervallmethoden.....	114
Wiederholungsmethode.....	116
Wettspielmethode	117

Ausdauertraining.....	118
Waldlauf.....	118
Ausdauertraining auf dem Platz.....	119
Lauf- und Belastungsvariationen	119
Fahrtspiel auf dem Platz.....	124
Fahrtspiel im Gelände.....	124

Kraft..... 125

Anmerkung zu den biologischen Grundlagen 125

Wirkungsformen der Kraft..... 126

Methodik des Krafttrainings 128

Stabilisationstraining..... 128

Methodische Hinweise zur Integration
eines Stabilisationstrainings in das Aufwärmprogramm..... 129

Kraftausdauertraining..... 129

Maximalkrafttraining 130

Schnellkrafttraining 131

Reaktivkrafttraining..... 132

Krafttraining und Beweglichkeit 133

Praxis des Krafttrainings 134

Stabilisationstraining..... 134

Konditionelles Grundlagentraining ohne Gerät 134

Basisprogramm Rumpfstabilisation..... 146

Kompaktprogramme..... 147

Kompaktprogramm I:	
Stabilisationstraining der Bein- und Rumpfmuskulatur	147
Kompaktprogramm II: Stabilisation der Bein- und Rumpfmuskulatur.....	148
Kompaktprogramm III: Stabilisationstraining und Schnellkrafttraining der Beinmuskulatur in Kombination mit Gewandtheit.....	150
Kompaktprogramm IV: Stabilisationstraining der Bauchmuskulatur	151
Kompaktprogramm V: Stabilisationstraining der Rückenmuskulatur.....	151
Basistraining	151
Rückenmuskulatur	152
Bauchmuskulatur	153
Konditionelles Grundlagentraining mit Gerät	153
Kompaktprogramm I: Mit dem Deuserband	153
Kompaktprogramm II: Schnellkrafttraining für die Beinmuskulatur mit dem Deuserband (Thera-Band).....	155
Kompaktprogramm III: Mit dem Sprungseil.....	156
Kompaktprogramm IV: Mit dem Medizinball	158
Kompaktprogramm V: Mit dem Fußball.....	161
(Schnell-)Kraftausdauertraining	163
Kompaktprogramm im Krafraum: Kräftigung der Muskulatur des Oberkörpers	164
Schnellkrafttraining	166
Kompaktprogramm im Krafraum für die Bein- und Gesäßmuskulatur.....	166
Kompaktprogramm im Krafraum mit Kurzhanteln (1-3 kg) für die Oberkörpermuskulatur	167
Kompaktprogramm im Krafraum für die Schultermuskulatur mit Geräten	169
Schnellkrafttraining an der Treppe	170
1. TE: 14 Treppensprints mit Längen-Häufigkeitswechsel	171
2. TE: 7 Treppensprints nach dem Pyramidensystem.....	171
3. TE: Treppensprints mit betontem Abdruck.....	171

4. TE: 20 Treppensprints mit Schrittwechsel.....	171
5. TE: 10 Treppensprints mit Schrittwechsel pro Sprint.....	171
Sensomotorisches Training zur Verletzungsvorbeugung	172
Ansatzpunkte des Stabilisationstrainings zur Verletzungsprophylaxe.....	173
Basistraining zur Verletzungsprophylaxe.....	174
FIFA-Trainingsprogramm	179
Anmerkungen zum Kraftaufbautraining nach Verletzungen	182

Schnelligkeit..... 184

Physiologische Grundlagen des Schnelligkeitstrainings im Fußball 184

Reaktionsschnelligkeit.....	186
Wahrnehmungs- und Entscheidungsschnelligkeit	186
Laufschnelligkeit.....	188
Bewegungsschnelligkeit.....	188
Handlungsschnelligkeit.....	188
Verantwortung und Willensaktivierung.....	191
Schnelligkeit und Kreativität.....	191

Schnelligkeitstraining: Planungsgrundlagen aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungswerten 192

Schnelligkeitsaktionen in Bundesliga- und Champions League-Spielen.....	196
---	-----

Methodik des Schnelligkeitstrainings 197

Schnelligkeit und Schnellkraft.....	199
Methodische Grundsätze und Richtlinien zur Gestaltung des Schnelligkeitstrainings.....	200

Schnelligkeitstraining	203
Basisübungen zum Sprinttraining	203
„Sprint-ABC“	205
Laufschule und sprintvorbereitende Übungen	207
Spezialübungen zum Sprinttraining	209
Trainingseinheiten Schnelligkeit	210
1. TE „Startkraft/Explosivität“	211
2. TE Laufschnelligkeit.....	212
3. TE Laufschnelligkeit.....	214
4. TE Schnelligkeitsparcours: Sprungkraft und Antrittsschnelligkeit	217
5. TE „Sprintstehvermögen“	218
6. TE Schnelligkeitsparcours: Antrittsschnelligkeit und Explosivität.....	219
7. TE Antritte/Ballkontrolle/Torschüsse	220
8. TE „Italienisches Quadrat“: Reaktions-/Konzentrationstraining.....	221
9. TE Torhütertraining: Konzentration und Reaktionsschnelligkeit.....	222
10. TE Schneller Torabschluss	226
11. TE Koordination und Handlungsschnelligkeit.....	228
12. TE Handlungsschnelligkeit I.....	230
13. TE Handlungsschnelligkeit II	232
14. TE Handlungsschnelligkeit III	236
Koordination	237
Vorbemerkungen	237
Trainingsmethodische Hinweise	238
Übungsprogramme	240
Lauf und Sprungformen	240
Laufformen mit Bewegungskombinationen	240
Laufformen mit Anpassung und Umstellung	241
Laufformen mit Reaktions- und Umstellungsfähigkeit	243

Laufformen mit erhöhter Belastungsintensität zur Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit.....	244
Hürden-Laufformen zur Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit	245
Laufformen mit Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit (Brasilianisches Aufwärmen). ..	245
Partnerübungen mit dem Fußball.....	246
Koordinationstraining im Gruppenverband mit und ohne Ball	246
Koordinationstraining als Techniktraining	249
Trainingsprogramm komplexer koordinativer Fähigkeiten in Kombinationsform	251

Beweglichkeit..... 253

Methodik und Funktionen des Beweglichkeitstrainings..... 253

Fazit..... 254

Stretching 255

Einzelübungen..... 255

Partnerübungen

262

Mobilisation und Aktiviation 264

Mobilisation

264

Aktiviation

268

Aufwärmprogramm vor einer Trainingseinheit (Beispiel)

270

Aufwärmprogramm der deutschen Fußball-Nationalmannschaft (Beispiel)

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	314
Vorurteile im Abseits	314
TECHNIK.....	317
Grundsätze für das Techniktraining	319
Bewegungsfertigkeiten mit Ball – Angriff.....	321
Dribbling/Finten	321
Finten.....	323
Trainingsziele.....	326
Anregungen zum Training und zur Verbesserung von Finten.....	331
Pass, Schuss, Flanke	332
Stoßvariationen.....	340
Ballkontrolle.....	349
Kopfballstoß	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	400
--------------	-----

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.....	447
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.....	528

Psychologisches Training	530
Traditionelle Methoden – typische Anwendungsbereiche – spezifische Verfahren.....	530
Autogenes Training.....	530
Mentales Training.....	530
Mentales Training zur Entspannung.....	532
Erfahrungsgel leitete 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
Ansätze zum Training der Konzentrationsfähigkeit.....	551
Gruppendrucktraining	554
Eimaligkeitstraining.....	555
Prognosestraining	555
Fazit.....	555
Schlussgedanke	558