

INHALT

Vorwort20

Einführung22

**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

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 Grundagentraining 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 betonem 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 Aktivierung 264

Mobilisation	264
Aktivierung	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