

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

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
Auszauer	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 Wettkämpfen	101
Leistungsmessungen: Kraft (und Schnelligkeit)	104
Subjektive Leistungsbewertung	106
Borg-Skala	106
EZ-Skala	106
Auszauer	107

Methodik des Ausdauertrainings	107
Trainingsmethoden	108
Dauermethode	110
Intervallmethoden	112
Wiederholungsmethode	114
Wettkämpfmethode	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 Pyramidenystem	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
Laufschwung	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 Anritte/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
Aquatrainung 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 Schwimmabrett 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 Wettspielnährung	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 Misserfolsserien 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 Wettkampf	551
Konzentrationsförderung	
Aufwärmen	
Ansätze zum Training der Konzentrationsfähigkeit	551
Gruppendrucktraining	554
Eimaligkeitstraining	555
Prognosetraining	555
Fazit	555
Schlussgedanke	558