

Inhalt

1	WORK HARD AND WORK SMART – FAKten, TRENS, „FANS“ UND TAKTISCHE PERIODISIERUNG	10
	Das Konzept der taktischen Periodisierung	18
2	UNTERSCHIEDSPIELER: SELBSTVERTRAUEN, EIGENMOTIVATION, DEMUT, LEISTUNGSDRUCK, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND „POSITIVE PUSHING“	26
3	TRAININGSPLANUNG UND TRAININGSSTEUERUNG – DEFINITIONEN UND GRUNDLAGEN	38
3.1	Gesetzmaßigkeiten des Trainings als Basis für sportlichen Erfolg	39
3.2	Trainingsprinzipien als Grundlage der Planung und Steuerung	41
3.3	Prinzipien zur Festigung der Anpassung	43
3.4	Tapering: Leistung im richtigen Moment abrufen	44
4	LANGFRISTIGE ATHLETENENTWICKLUNG – DIE SIEBEN STUFEN DES „LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENTS“ (LTAD)	48
5	EIN QUERSCHNITT DURCH VERSCHIEDENE PERIODISIERUNGSMODELLE	54
5.1	Die klassische lineare Periodisierung	56
5.1.1	Vorbereitungsperiode	59
5.1.2	Wettkampfperioden	59
5.1.3	Übergangsperiode	61
5.1.4	Ganzjahresperiodisierung im Fußball – Zyklisierung bei einer Doppelperiodisierung	61

5.1.5	Nutzen der klassischen Periodisierung für den Fußball	62
5.2	Die Blockperiodisierung	64
5.2.1	Kennzeichen der Blockperiodisierung	67
5.2.2	Nutzen der Blockperiodisierung im Fußball	68
5.3	Die Wellenperiodisierung	69
5.3.1	Nutzen der Wellenperiodisierung im Fußball	70
5.4	Die Coerver-Methode	71
5.4.1	Die Coerver-Pyramide	74
5.5	Das Erfolgsrezept der Brazilian Soccer Schools von Simon Clifford	81
5.6	Das Entwicklungsmodell von Horst Wein	85
5.6.1	Gedanken zum Thema Spielintelligenz im Fußball	88
5.6.2	Spielintelligenz im Wettkampf	93
5.6.3	Exkurs: „Ich mag das kontrollierte Chaos“ – Fußball als Gehirnsport schneller wahrnehmen, schneller handeln	95
5.6.4	Die Schulung der Spielintelligenz: Das fünfstufige Entwicklungsmodell von Horst Wein im Detail	98
5.6.5	Horst Weins Mini-Fußballkonzept „FUNiño“ und die Studie U 9 von Manchester United	104
5.6.6	Beispiele für offene Fragen im Fußballtraining	108
5.7	Das Modell von Dr. Raymond Verheijen	109
5.7.1	Die vier konditionellen Fähigkeiten nach Verheijen	111
5.8	Zusammenfassung der vorgestellten Periodisierungsmodelle	118
6	DUALISMUS, „FUSSBALL-DENKEN“ UND WARUM IMMER PERFORMANCE STATT KOMPETENZ TRAINIERT WERDEN SOLLTE	124
7	DAS ERFOLGSKONZEPT DER TAKTISCHEN PERIODISIERUNG – EIN FUSSBALLSPEZIFISCHER, GANZHEITLICHER UND TAKTISCHER ANSATZ	130
7.1	Die vier Phasen des Spiels und das Umschaltverhalten	135

7.2	Bedeutung und Entwicklung eines Spielmodells im Konzept der taktischen Periodisierung	138
7.2.1	Die Entwicklungsschritte eines Spielmodells im Detail	141
7.2.2	Beispiel für die Untergliederung taktischer Verhaltensweisen	145
7.3	Die acht methodologischen Prinzipien und die 10 größten Fehler, die man begehen kann beim Konzept der taktischen Periodisierung	148
7.3.1	Die acht methodologischen Prinzipien	149
7.3.2	Zehn Fehler, die man unbedingt vermeiden sollte	154
7.4	Mentale Einflussfaktoren, taktische Konzentration und die Wichtigkeit der Spezifität und einer spielnahen Intensität	155
7.5	Vermittlung der Lerninhalte bei der taktischen Periodisierung	157
7.5.1	Die differenzielle Lernmethode	157
7.5.2	Implizites Lernen	160
7.6	Mikrozyklus – der Wochenaufbau der taktischen Periodisierung im Detail	162
7.6.1	Der Wochenplan im Detail	163
7.7	Taktische Periodisierung von Trainingsinhalten und die enormen Vorteile von Positionsspielen	166
7.8	Abschlussbetrachtung und Überlegenheit der taktischen Periodisierung	174
8	ÜBER 60 PRAXISBEISPIELE DER SPITZENTRAINER UND TOP-NACHWUCHSAKADEMIEN	178
9	LAST, NOT LEAST „ZUFRIEDENHEIT VS. DANKBARKEIT“	250
	Bildnachweis	252