

Inhalt

Einleitung	7	4. Kondition	69
Zur Arbeit mit diesem Buch	8	4.1 Leistungsfähigkeit	69
Zeichenlegende	10	4.1.1 Regeneration	70
1. Methodische Grundlagen	11	4.1.2 Energiebereitstellung	72
1.1 Vorüberlegungen	11	4.1.3 Ernährung	74
1.2 Lernprozesse	12	4.1.4 Schlaf	76
1.2.1 Implizites Lernen	13	4.1.5 Reizintensität und Anpassung	78
1.2.2 Explizites Lernen	17	4.1.6 Fazit	79
1.2.3 bottom-up – top-down	18	4.2 Fußballfitness	80
2. Erarbeitung des Spielstils	20	4.2.1 Trainingsgrundsätze	81
2.1 Implizite bottom-up-Prozesse	22	4.2.2 Kleingruppenspiele	82
2.1.1 Entscheidungstraining	22	4.3 Periodisierung	84
2.1.2 Motorisches Lernen	25	4.3.1 Belastungsbereitschaft	
2.2 Coaching	30	im Wochenverlauf	84
2.2.1 Instruktionen	31	4.3.2 Saisonphasen	89
2.2.2 Fehlerkorrekturen	34	4.3.2 Amateurbereich	93
2.2.3 Coaching- und Führungsstil	37	4.3.3 Nachwuchsbereich	94
2.3 Umsetzung des Trainings	38	4.3.4 Rekonvaleszenz	95
2.4 Kinder- und Jugendtraining	43	4.4 Fazit	95
2.4.1 Kindertraining	45	5. Individual- und	
2.4.2 Straßenfußballer	45	gruppentaktische Abläufe	100
2.4.3 Pubertät	47	5.1 Grundlagen	100
2.4.4 Entwicklungsmodell	47	5.2 Defensive	101
2.4.5 Ausblick	49	5.2.1 Deckungsarten	101
2.5 Fazit	54	5.2.2 Pressing	106
3. Kognition und Emotion	59	5.2.3 Ausblick aufs Training	112
3.1 Koordination	59	5.3 Offensive	113
3.1.1 „Dorfkrug“	59	5.3.1 Blickfeld	114
3.1.2 Implikationen für das Training	60	5.3.2 Passspiel	116
3.2 Visuelle Wahrnehmung	60	5.3.3 Gegnerisches Verschieben und	
3.2.1 Blick- und Gesichtsfeld	61	Raumverlagerungen	117
3.2.2 Anwendung und Übung	61	5.3.4 Ausblick auf das Training	120
3.3 Mentaltraining	63	6. Grundformationen – kein System,	
3.3.1 Strategie- und		sondern Orientierungspunkt	121
Taktikpsychologie	63	6.1 Pressingmechanismen	121
3.3.2 Mentalität	64	6.1.1 Viererkettenformationen	121
3.3.3 Visualisierung	66	6.1.2 Dreierkettenformationen	128
3.4 Zusammenfassung	67	6.2 Eigener Ballbesitz	132

6.2.1 Dreieckspiel und Diagonalität gegen Verbindungsmängel und Isolation.....	132
6.2.2 Dreierkette.....	135
6.3 Torhüterspiel	136
6.4 Strategisch-taktische Wechselwirkungen	137
6.4.1 Asymmetrien und Hybridformationen	138
6.4.2 Positionsspiel.....	139
6.5 Fazit und Ausblick auf das Training.....	142
7. Trainingsübungen	143
7.1 Ballspielformen	145
7.1.1 Dribbling und Zweikampf.....	145
7.1.2 Passformen	147
7.1.3 Torschuss	152
7.2 Positionsspiele	155
7.2.1 El rondó	155
7.2.2 Umschaltspiele	170
7.2.3 Zwischenfazit	174
7.3 Situationsübungen	175
7.3.1 Angriffe vorbereiten	176
7.3.2 Zwischenfazit	181
7.4 Kleingruppenspiele	181
7.4.1 Grundprinzipien	182
7.4.2 Grundformen.....	183
7.4.3 Über-/Unterzahlspiele.....	191
7.4.4 Kurzzonenspiele.....	194
7.4.5 Zwischenfazit	197
7.5 Ausblick	197
8. Trainingsgestaltung	199
8.1 Trainingseinheit.....	199
8.1.1 Aufwärmen	199
8.1.2 Hauptteil	200
8.1.3 Beispielenheiten.....	200
8.2 Individualisierung	201
8.2.1 Kontextuelle Analyse	202
8.2.2 Einbau ins Training.....	204
8.3 Einzel- und Gruppentraining.....	204
8.3.1 Gruppentraining	205

8.3.2 Einzeltraining.....	205
8.4 Strafraining	209
9. Alternative Trainingsmethoden	211
9.1 „Life Kinetik“	211
9.1.1 Anwendung	211
9.1.2 Kritik.....	213
9.2 „Coerver-Coaching“	213
9.2.1 Bausteine.....	213
9.2.2 Coaching	214
9.2.3 Kritik.....	215
9.3 Zusammenfassung.....	216
10. Neuroathletiktraining	217
10.1 Visuelles, vestibuläres, propriozeptives System – eine Frage der Signalqualität.....	218
10.2 Unser Gehirn und evolutions- biologische Schutzmecha- nismen	219
10.3 Hintergründe finden – mit Tests anstelle von Vermutungen.....	220
10.4 Fußballspezifische Anwendung – Beispiele aus der Praxis	221
10.4.1 Schnelligkeit	222
10.4.2 Positionsspezifische Umstellungen und positio- nelles Anforderungsprofil.....	223
10.4.3 Schusspräzision.....	223
10.4.4 Schusskraft	224
10.5 Abschließende Anmerkungen	225
11. Teambuilding	226
11.1 Übungen.....	226
11.2 Gesprächsführung	227
11.2.1 Grundaspekte.....	228
11.2.2 Folgen für den Fußball	229
11.3 Zusammenfassung.....	229
Schlussbetrachtung	231
Glossar	234
Literaturverzeichnis	236