

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 im Wochenverlauf	84
2.2 Coaching	30	4.3.2 Saisonphasen	89
2.2.1 Instruktionen	31	4.3.3 Amateurbereich	93
2.2.2 Fehlerkorrekturen	34	4.3.4 Nachwuchsbereich	94
2.2.3 Coaching- und Führungsstil	37	4.3.4 Rekonvaleszenz	95
2.3 Umsetzung des Trainings	38	4.4 Fazit	95
2.4 Kinder- und Jugendtraining	43	5. Individual- und gruppentaktische Abläufe	100
2.4.1 Kindertraining	45	5.1 Grundlagen	100
2.4.2 Straßenfußballer	45	5.2 Defensive	101
2.4.3 Pubertät	47	5.2.1 Deckungsarten	101
2.4.4 Entwicklungsmodell	47	5.2.2 Pressing	106
2.4.5 Ausblick	49	5.2.3 Ausblick aufs Training	112
2.5 Fazit	54	5.3 Offensive	113
3. Kognition und Emotion	59	5.3.1 Blickfeld	114
3.1 Koordination	59	5.3.2 Passspiel	116
3.1.1 „Dorfkrug“	59	5.3.3 Gegnerisches Verschieben und Raumverlagerungen	117
3.1.2 Implikationen für das Training	60	5.3.4 Ausblick auf das Training	120
3.2 Visuelle Wahrnehmung	60	6. Grundformationen – kein System, sondern Orientierungspunkt	121
3.2.1 Blick- und Gesichtsfeld	61	6.1 Pressingmechanismen	121
3.2.2 Anwendung und Übung	61	6.1.1 Viererkettenformationen	121
3.3 Mentaltraining	63	6.1.2 Dreierkettenformationen	128
3.3.1 Strategie- und Taktikpsychologie	63	6.2 Eigener Ballbesitz	132
3.3.2 Mentalität	64		
3.3.3 Visualisierung	66		
3.4 Zusammenfassung	67		

6.2.1 Dreieckspiel und Diagonalität	205
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
4.3.2 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 Beispieleinheiten.....	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 Straftraining	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