

Inhalt

VORWORT ZUR 2. ÜBERARBEITETEN AUFLAGE	8
1 DIE WEITERENTWICKLUNG DES FUSSBALLS UND DIE BEDEUTUNG DER TAKTISCHEN PERIODISIERUNG	12
Das Konzept der taktischen Periodisierung	22
2 GRUNDVORAUSSETZUNGEN UND SCHLÜSSELFAKTOREN: FUSSBALL ALS SPIEL DER SPIELER – „HINTER JEDEM SPIELER STECKT EIN MENSCH“. ÜBER OBJEKTIVE REFERENZEN, SPIELFÄHIGKEIT, WERTE UND EINE POSITIVE LERNUMGEBUNG	28
2.1 Growth Mindset vs. Fixed Mindset	40
3 TRAININGSPLANUNG UND TRAININGSSTEUERUNG – DEFINITIONEN UND GRUNDLAGEN	44
3.1 Gesetzmäßigkeiten des Trainings als Basis für sportlichen Erfolg	47
3.2 Trainingsprinzipien als Grundlage der Planung und Steuerung	49
3.3 Prinzipien zur Festigung der Anpassung	51
3.4 Tapering: Leistung im richtigen Moment abrufen	51
4 LANGFRISTIGE ATHLETENENTWICKLUNG – DIE SIEBEN STUFEN DES „LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENTS“ (LTAD)	54
5 EIN QUERSCHNITT DURCH VERSCHIEDENE PERIODISIERUNGSMODELLE	60
5.1 Die klassische lineare Periodisierung	64
5.1.1 Vorbereitungsperiode	67
5.1.2 Wettkampfperiode	67
5.1.3 Übergangsperiode	69

5.1.4	Ganzjahresperiodisierung im Fußball – Zyklisierung bei einer Doppelperiodisierung	69
5.1.5	Nutzen der klassischen Periodisierung für den Fußball	70
5.2	Die Blockperiodisierung	72
5.2.1	Kennzeichen der Blockperiodisierung	75
5.2.2	Nutzen der Blockperiodisierung im Fußball	76
5.3	Die Wellenperiodisierung	77
5.3.1	Nutzen der Wellenperiodisierung im Fußball	78
5.4	Die Coerver-Methode	79
5.4.1	Die Coerver-Pyramide	81
5.5	Das Erfolgsrezept der Brazilian Soccer Schools von Simon Clifford und die konzeptionelle Integration von Futsal.....	89
5.6	Das Entwicklungsmodell von Horst Wein	93
5.6.1	Gedanken zum Thema Spielintelligenz im Fußball	96
5.6.2	Spielintelligenz im Wettkampf	101
5.6.3	Exkurs: „Ich mag das kontrollierte Chaos“ – Fußball als Gehirnsport schneller wahrnehmen, schneller handeln	103
5.6.4	Die Schulung der Spielintelligenz: Das fünfstufige Entwicklungsmodell von Horst Wein im Detail	105
5.6.5	Horst Weins Mini-Fußballkonzept „FUNiño“ und die Studie U 9 von Manchester United	111
5.6.6	Beispiele für offene Fragen im Fußballtraining	115
5.7	Zusammenfassung der vorgestellten Periodisierungsmodelle	116
5.8	Verwendung des Pareto-Prinzips im Fußball	122
6	PERFORMANCE STATT KOMPETENZ	124
7	DAS ERFOLGSKONZEPT DER TAKTISCHEN PERIODISIERUNG – EIN FUSSBALLSPEZIFISCHER, GANZHEITLICHER UND TAKTISCHER ANSATZ	130
7.1	Die vier (fünf) Phasen des Spiels und die Bedeutung des Umschaltverhaltens	138

7.2	Bedeutung und Entwicklung eines Spielmodells im Konzept der taktischen Periodisierung	142
7.2.1	Die Entwicklungsschritte eines Spielmodells im Detail	146
7.2.2	Beispiel für die Untergliederung taktischer Verhaltensweisen	149
7.3	Das Supra-Prinzip der Spezifität und die methodologischen Prinzipien der taktischen Periodisierung mit ihren häufigsten Fehlerquellen.....	153
7.3.1	Die acht methodologischen Prinzipien	154
7.3.2	Fehlerquellen bei der Anwendung der taktischen Periodisierung ...	162
7.4	Teamskalen.....	163
7.5	Taktische Konzentration: Die Wichtigkeit der Spezifität und der spielnahen Intensität.....	168
7.6	Vermittlung der Lerninhalte bei der taktischen Periodisierung.....	170
7.6.1	Die differenzielle Lernmethode	170
7.6.2	Implizites Lernen	175
7.7	Der Morphozyklus – der Wochenaufbau der taktischen Periodisierung im Detail	177
7.7.1	Der Wochenplan im Detail	178
7.8	Taktische Periodisierung von Trainingsinhalten und die enormen Vorteile von Positionsspielen	183
7.9	Abschlussbetrachtung und Überlegenheit der taktischen Periodisierung	192
8	BEISPIEL EINER IN DER PRAXIS ERPROBTEN METHODOLOGIE	194
9	LAST, NOT LEAST – „ZUFRIEDENHEIT VS. DANKBARKEIT“	336
ANHANG		340
1	Über den Autor.....	340
2	Bildnachweis	341
3	Hinweise	341