

| Inhaltsverzeichnis | Seite |
|--|--------------|
| 1.1 Abbildungsverzeichnis..... | ix |
| 1 Einleitung..... | 1 |
| 2 Training..... | 5 |
| 2.1 Begriffsbestimmung..... | 5 |
| 2.2 Trainingsprinzipien | 5 |
| 2.1.1 Das Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung..... | 7 |
| 2.2 Belastungsnormativa | 9 |
| 2.3 Trainingsmethoden..... | 10 |
| 2.3.1 Dauermethoden | 10 |
| 2.3.2 Intervallmethoden | 11 |
| 2.3.3 Wiederholungsmethoden..... | 13 |
| 2.4 Trainingsplanung und -steuerung | 14 |
| 3 Kondition..... | 17 |
| 3.1 Begriffsbestimmung..... | 17 |
| 3.2 Bedeutung der Kondition für den Fußballer | 18 |
| 4 Ausdauer..... | 21 |
| 4.1 Begriffsbestimmung..... | 21 |
| 4.2 Funktionen der Ausdauer..... | 21 |
| 4.3 Strukturierung der Ausdauer..... | 21 |
| 4.3.1 Aerobe und anaerobe Ausdauer | 23 |
| 4.3.2 Grundlagen- und spezielle Ausdauer | 24 |
| 4.4 Bedeutung der Ausdauer für den Fußballer..... | 25 |
| 4.4.1 Art der Muskelfaserzusammensetzung und Ausdauerleistungsfähigkeit | 28 |
| 4.5 Methoden des Ausdauertrainings..... | 29 |
| 4.5.1 Dauermethode..... | 30 |
| 4.5.2 Intervallmethode..... | 31 |
| 4.5.3 Wiederholungsmethode | 32 |
| 4.5.4 Spielmethode..... | 32 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 4.6 | Inhalte des Ausdauertrainings eines Fußballers | 33 |
| 4.6.1 | Schulung der Grundlagenausdauer..... | 33 |
| 4.6.2 | Schulung der speziellen Ausdauer | 34 |
| 4.7 | Periodisierung des Ausdauertrainings eines Fußballers | 35 |
| 4.7.1 | Ausdauertraining während der Vorbereitungsphase..... | 35 |
| 4.7.2 | Ausdauertraining während der Saison | 36 |
| 4.7.3 | Ausdauertraining während der Übergangsphase..... | 36 |
| 4.8 | Kontrollmethoden/ Ausdauerests | 37 |
| 4.8.1 | Cooper-Test..... | 37 |
| 5 | Kraft..... | 41 |
| 5.1 | Begriffsbestimmung..... | 41 |
| 5.2 | Die Morphologie der Skelettmuskulatur..... | 41 |
| 5.2.1 | Arbeitsweisen und Kontraktionsformen der Skelettmuskulatur | 41 |
| 5.2.2 | Einfluss von Training auf die Muskulatur..... | 42 |
| 5.3 | Strukturierung der Kraftfähigkeiten | 43 |
| 5.3.1 | Maximalkraft | 44 |
| 5.3.2 | Schnellkraft | 44 |
| 5.3.3 | Reaktivkraft | 45 |
| 5.3.4 | Kraftausdauer | 45 |
| 5.4 | Bedeutung der Kraft für den Fußballer | 46 |
| 5.5 | Methoden des Krafttrainings | 47 |
| 5.5.1 | Methoden zur Entwicklung der Maximalkraft..... | 49 |
| 5.5.2 | Methoden zur Entwicklung der Schnellkraft | 57 |
| 5.5.3 | Methoden zur Entwicklung der Kraftausdauer.... | 58 |
| 5.6 | Gefahren und Probleme des Krafttrainings..... | 59 |
| 5.6.1 | Mechanische Überlastungen | 60 |
| 5.6.2 | Muskelkater | 60 |
| 5.6.3 | Muskuläre Dysbalancen bei Fußballern..... | 61 |
| 5.7 | Periodisierung des Krafttrainings eines Fußballers..... | 62 |
| 5.7.1 | Krafttraining während der Vorbereitungsphase .. | 62 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 5.7.2 | Krafttraining während der Saison..... | 62 |
| 5.7.3 | Krafttraining während der Übergangsphase | 63 |
| 5.8 | Kontrollmethoden/ Krafttests | 63 |
| 5.8.1 | Standweitsprung..... | 63 |
| 5.8.2 | Maximale Liegestütze | 64 |
| 5.8.3 | Maximale Klimmzüge..... | 65 |
| 6 | Empirische Untersuchung..... | 67 |
| 6.1 | Einleitung | 67 |
| 6.2 | Übungsauswahl der Krafttrainingseinheiten | 67 |
| 6.2.1 | Krafttraining auf dem Fußballplatz | 68 |
| 6.2.2 | Krafttraining im Fitness-Studio | 75 |
| 6.3 | Präsentation/Vorstellung der Mannschaften..... | 81 |
| 6.3.1 | Untersuchungsmannschaft..... | 81 |
| 6.3.2 | Kontrollmannschaft | 81 |
| 6.4 | Saisonvorbereitungsphase der Mannschaften..... | 81 |
| 6.4.1 | Vorbereitungsphase der Untersuchungsmannschaft..... | 82 |
| 6.4.2 | Trainingshäufigkeit | 82 |
| 6.4.3 | Vorbereitungsphase der Kontrollmannschaft..... | 83 |
| 6.5 | Testwerte zu Beginn der Vorbereitung (Eingangstests)..... | 84 |
| 6.5.1 | Eingangswerte Cooper-Test..... | 84 |
| 6.5.2 | Eingangswerte Standweitsprung | 86 |
| 6.5.3 | Eingangswerte Liegestütze..... | 87 |
| 6.5.4 | Eingangswerte Klimmzüge | 89 |
| 6.5.5 | Eingangswerte beider Mannschaften im Vergleich..... | 90 |
| 6.6 | Eingangswerte der Körperanalyse | 91 |
| 6.6.1 | Werte der Untersuchungsmannschaft..... | 91 |
| 6.6.2 | Werte der Kontrollmannschaft | 92 |
| 6.7 | Testwerte am Ende der Vorbereitung (Ausgangstests) | 93 |
| 6.7.1 | Ausgangswerte Cooper- Test..... | 93 |
| 6.7.2 | Ausgangswerte Standweitsprung | 95 |
| 6.7.3 | Ausgangswerte Liegestütze | 96 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 6.7.4 | Ausgangswerte Klimmzüge..... | 97 |
| 6.7.5 | Ein- und Ausgangswerte beider Mannschaften im Vergleich..... | 99 |
| 6.7.6 | Interpretation der Ergebnisse | 101 |
| 6.8 | Werte der Körperanalyse am Ende der Vorbereitung..... | 102 |
| 6.8.1 | Werte der Untersuchungsmannschaft..... | 102 |
| 6.8.2 | Werte der Kontrollmannschaft | 105 |
| 6.8.3 | Auswertung der Umfrage | 107 |
| 6.8.4 | Interpretation der Ergebnisse | 108 |
| 6.9 | Zusammenfassung der Ergebnisse..... | 110 |
| 7 | Ausblick und Schluss..... | 113 |
| 8 | Trainingspläne | 115 |
| 8.1 | Trainingspläne zur Saisonvorbereitungsphase | 116 |
| 8.2 | Trainingspläne für die Saison..... | 122 |
| | Literaturverzeichnis | 125 |