



Timo Jankowski



Taktische Periodisierung im Fußball

Die Übungen der Spitzentrainer
Trainieren wie Guardiola und Mourinho

MEYER
& MEYER
VERLAG

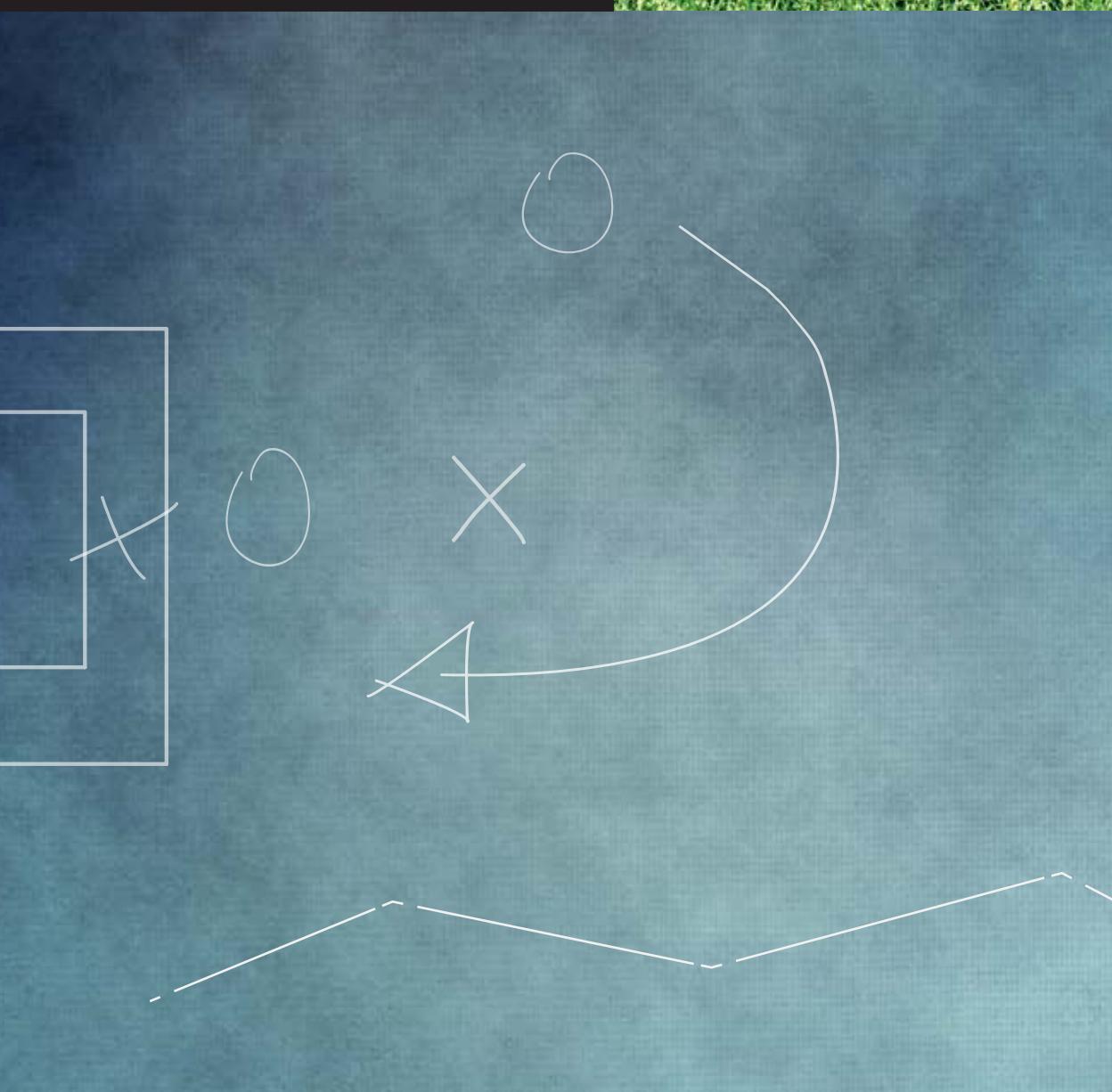
Inhalt

| | | |
|-------|--|----|
| 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 | Gesetzmäßigkeiten 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 |

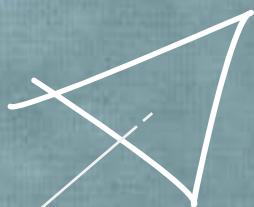
| | | |
|-------|---|-----|
| 7.2 | Bedeutung und Entwicklung eines Spielmodells im Konzept der taktischen Periodisierung | 138 |
| 7.2.1 | Die Entwicklungsschritte eines Spielmodells im Detail | 141 |
| 7.2.2 | Beispiel für die Untergliederung taktischer Verhaltensweisen | 145 |
| 7.3 | Die acht methodologischen 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 |

KAPITEL 2





Unterschiedspieler:
Selbstvertrauen,
Eigenmotivation, Demut,
Leistungsdruck, Persön-
lichkeitsentwicklung und
„Positive Pushing“



KAPITEL 2

Unterschiedspieler: Selbstvertrauen,
Eigenmotivation, Demut, Leistungs-
druck, Persönlichkeitsentwicklung
und „Positive Pushing“

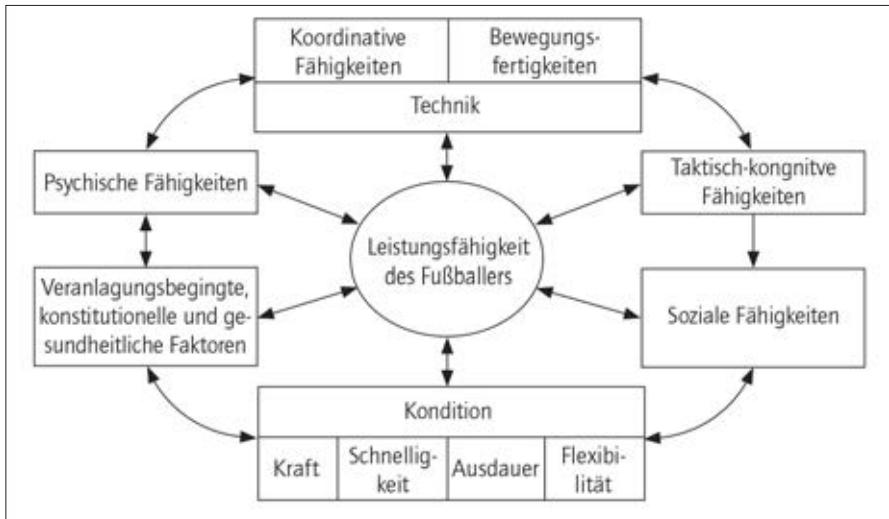
„You need an inner, deep-rooted belief you are good enough. No confidence, no performance.“



Selbstvertrauen oder Arroganz? Fakt ist – ohne Selbstvertrauen keine Weltklasseleistung – CR7 feiert sein Tor im Champions-League-Finale 2014.

Ohne Planung kein Erfolg, doch aufgrund der extrem hohen Komplexität im Fußball kann es selbst mit einer perfekten Planung an manchen Tagen zu Niederlagen kommen.

Die enorme Komplexität wird sehr gut im folgenden Schaubild von Prof. Jürgen Weinck aufgezeigt, in dem die Vielfältigkeit der benötigten Fähigkeiten dargestellt wird.



Komponenten der Leistungsfähigkeit im Fußball nach Weinck (Weineck, J. (2004). Optimales Fußballtraining (4., überarbeitete Aufl.) Balingen: Spitta.)

Jedoch können, der Komplexität zum Trotz, die Chancen auf einen Sieg durch eine perfekte Planung und Ausbildung enorm erhöht werden und somit kann auch dem Zufall entgegengewirkt werden.

Zu Beginn jeder Planung muss – wie bereits in Kap. 1 erwähnt – eine Weltstandsanalyse erstellt werden:

- **Was machen die weltbesten Mannschaften und Trainer und warum sind sie so erfolgreich?**

Daraus abgeleitet, ergeben sich Zielsetzungen in der Ausbildung eines Fußballers.

Was muss ein Fußballer in seiner Ausbildung erfahren, damit er sich auf höchstem Niveau durchsetzen kann?



Im Fußball gibt es vier große Leistungsfaktoren, die sich jedoch immer gegenseitig beeinflussen und in einem Gesamtzusammenhang gesehen werden müssen.

Diese vier großen Leistungsfaktoren lassen sich wiederum in zahlreiche Unterpunkte gliedern, was jedoch den Rahmen von jedem Schaubild sprengen würde:

- Taktik,
- Technik,
- Athletik und
- mentale Faktoren.

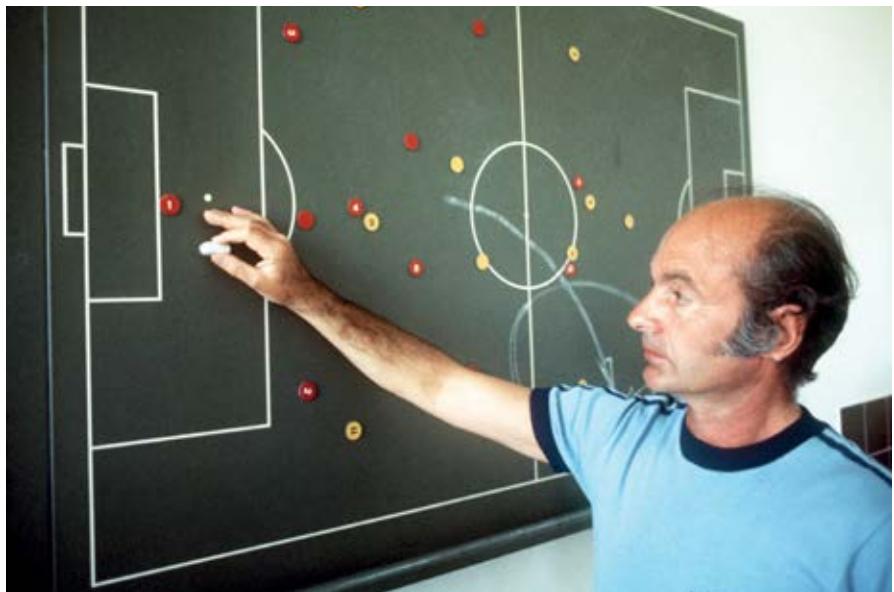
Ist ein Spieler taktisch, technisch, athletisch und mental perfekt ausgebildet, so verfügt der Spieler über eine hohe Spielfähigkeit.

Schafft er es, diese Eigenschaften der Spielfähigkeit zielorientiert auf den Platz zu bringen, verfügt der Spieler automatisch über Selbstvertrauen und hat sich somit zu einem **Unterschiedspieler** entwickelt.

Oberstes Ziel bei der Arbeit mit Fußballlern ist es also, den Spielern **Selbstvertrauen** zu vermitteln, was sich jedoch nie in Überheblichkeit niederschlagen sollte, was in vielen Fällen ein schmaler Grad ist, weshalb die Vermittlung von Werten wie **Demut** und **Bescheidenheit** eine zentrale Rolle in der Zusammenarbeit mit einer Fußballmannschaft einnehmen sollte:

Demut (nach Wikipedia) = der Demütige erkennt und akzeptiert aus freien Stücken, dass es etwas für ihn Unerreichbares, Höheres gibt.

Oder wie Dettmar Cramer bereits anmerkte:



„Auch Dettmar Cramer war sich der Bedeutung der Taktik und der richtigen Einstellung bewusst.“

„Solange besser möglich ist, ist gut nicht gut genug.“

Oder wie der Musikproduzent und erfolgreiche Unternehmer Dieter Bohlen sagt:

„Wer nicht kann was er will, muss wollen was er kann!“

Für Joachim Löw spielten Tugenden wie Disziplin und Demut beim WM-Sieg 2014 ebenso eine wichtige Rolle, wie auch für Pep Guardiola, der seine großen Erfolge mit dem FC Barcelona und den Superstars rund um Messi zu großen Teilen der Verinnerlichung dieser wichtigen Tugenden zuschreibt.

Im Idealfall stehen in der eigenen Mannschaft mehr Spieler als beim Gegner auf dem Platz, die ein gutes Selbstvertrauen, die richtigen Tugenden besitzen und bereit sind, Verantwortung zu übernehmen:

„Gib mir den Ball, ich entscheide.“

Auch der Trainer von Arsenal London, Arsène Wenger, bestätigt diesen Ansatz in Bezug auf die Ausbildung eines Fußballers mit folgender Aussage:

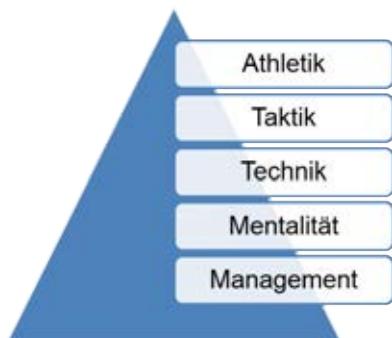
„At a young age, winning is not the most important thing. The important thing is to develop creative and skilled players with good confidence.“



Auch Arsenal-London-Trainer Arsène Wenger legt bei seinen Trainingseinheiten viel Wert auf taktische Elemente und weiß um die Wichtigkeit des Selbstvertrauens im Fußball.

Einer der weltbesten Ausbilder von Nachwuchsfußballern ist der Holländer Piet Hamberg, der als Spieler u. a. für Ajax Amsterdam und Servette Genf und als

Nachwuchschef für die Talente bei Grasshoppers Zürich, dem FC Liverpool und Red Bull Salzburg tätig war, bestätigt diese Denkweise mit seiner Ansatz des „House of Talents“, in der das Management – also Trainer, Betreuer und das Umfeld und die richtige Mentalität das Fundament bilden, auf der dann alle anderen Fähigkeiten aufbauen. Ist man sich erst einmal im Klaren, dass ein gesundes Selbstvertrauen oberste Priorität in der Arbeit mit Fußballern hat und die anderen Leistungsfaktoren „Diener“ dieses Ziels sind, wird diese Tatsache enorme Auswirkungen auf die Planung und das Coaching eines Trainers haben.



Ziele in der Ausbildung werden nun deutlich klarer und der Umgang mit den Spielern sowie das Coaching werden wesentlich positiver, was zu einer perfekten Lernsituation beiträgt, in der die Spieler sich weiterentwickeln können.

Der Trainer versucht nun, seine Spieler durch „Positive Pushing“ zu begleiten, was enorme Auswirkungen auf den Lernfortschritt haben wird.

Welcher Spieler und Mensch wird nicht gerne gelobt und positiv unterstützt?

Natürlich will der Trainer seine Spieler verbessern und ein positiver Umgang mit Kritik ist enorm wichtig, nur sollte diese immer konstruktiv sein und den Spieler weiterbringen. So werden durch dieses Wissen die Spieler in erster Linie ihren Stärken nach gefördert und nicht, um lediglich die Schwächen auszumerzen. Selbstvertrauen statt Angst ist also das Motto, was auch der Trainer des FC Everton, Roberto Martínez Montolin, bestätigt:

„Jugar sin miedo – spiele ohne Angst.“



Roberto Martínez Montolin

Viele Trainer nutzen als Führungsstil „Angst“, was niemals ein guter Ratgeber sein kann, da Angst blockiert und das Potenzial unter Angsteinfluss niemals voll entfaltet werden kann. Die Spieler müssen immer wissen, woran sie bei einem Trainer sind. Der spanische Welt- und Europameistertrainer Vicente del Bosque bestätigt dies mit der simplen Aussage:



„Siempre igual – immer gleich“

Vicente del Bosque

Angst ist jedoch nicht zu verwechseln mit einem positiven Leistungsdruck, der ein enorm leistungsbedeuter Faktor ist, der als feste Begleiterscheinung im Fußball wie im Leben akzeptiert werden muss.

Oder wie José Mourinho sagt:

„Welcher Druck? Druck ist, wenn arme Leute in der Dritten Welt versuchen, ihre Familie zu ernähren. Im Fußball gibt es keinen Druck.“



José Mourinho – positiver Umgang mit Leistungsdruck

„Champions do EXTRA“ oder „von nix kommt nix“

Eine weitere Auffälligkeit bei der Analyse von Weltklassepielern ist, dass nahezu alle **Unterschiedspieler** wie Bale, Ronaldo, Ramos, Robben, Messi etc. bereits von Fußballlaien optisch erkennbar, über eine bessere Muskulatur verfügen, als 99 % aller anderen Profispiele.

Die Optik ist jedoch nur der positive Nebeneffekt, vielmehr wissen diese Spieler, dass Kraft die Grundlage der sportlichen Leistung ist und eine gute Muskulatur vor Verletzungen schützt.

Dass diese Muskulatur hart erarbeitet ist, zeigt die Tatsache, dass Cristiano Ronaldo als Jugendspieler im Internat von Benfica Lissabon in der Nacht in den Kraftraum durch ein Fenster geklettert ist, um seine Muskulatur zu stählen.



Unterschiedspieler und Modellathleten: Gareth Bale und Cristiano Ronaldo – perfekte athletische Voraussetzungen für einen Fußballer; geschaffen durch unzählige Extrastunden und eine hohe Eigenmotivation.

Eine wichtige Tatsache ist zudem, dass ein Trainer sich darüber im Klaren sein muss, dass er Spieler zwar kurzfristig „mental pushen“ kann, langfristig aber niemals ein Motivator ist.

Denn Motivation kann immer nur vom Spieler selbst kommen, weshalb **Eigenmotivation**, eine hohe **Lernfähigkeit** sowie eine gute **Siegermentalität** äußerst wichtige Talentkriterien im Fußball sind.

Ein Spieler, der mit acht Jahren in eine Nachwuchsakademie eintritt, hat 10 Jahre Zeit, um von Spitzentrainern technisch, taktisch und athletisch geformt zu werden, die Charakterbildung ist jedoch in vielen Fällen bereits in diesen jungen Jahren stark definiert und nur noch schwer veränderbar.

Der Trainer muss deshalb Spieler mit einer hohen Lernfähigkeit, Eigenmotivation und der nötigen Leidenschaft identifizieren, um diesen Spielern dann ein Umfeld zu bieten, in dem sie sich permanent weiterentwickeln können, weshalb die **Personalentwicklung** eine zentrale Rolle in der Ausbildung eines Fußballers einnimmt.

Welch einer großen Persönlichkeit bedarf es, damit 80.000 Zuschauer und Millionen weitere vor dem Fernseher ein Fußballspiel ansehen, das von diesen Persönlichkeiten geprägt ist?

„Vorbereitung trifft auf Gelegenheit“

Während in anderen Berufen mehr Zeit für die Persönlichkeitsentwicklung vorhanden ist, wie beispielsweise bei einem Arzt, der mit ca. 30 Jahren das erste Mal die volle Verantwortung tragen muss, stehen Fußballer oftmals bereits mit 17 oder 18 Jahren auf der großen Bühne, weshalb hier der Prozess der Persönlichkeitsentwicklung schneller vorstatten gehen muss.



*Verantwortung mit 17 Jahren:
Torschütze in der Champions
League gegen den FC Liverpool –
Breel Embolo vom FC Basel*

*„Wenn du eine helfende Hand suchst, dann wandere mit deinen Augen deinen Arm entlang ...
und da, da ist sie: die helfende Hand.“*

Oder wie mein Vater zu sagen pflegte:

„Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott!“

Ein wichtiger Trend im modernen Fußball ist zudem, dass alle erfolgreichen Teams versuchen, **aktiv statt passiv** zu agieren und zwar immer und überall.

Fußballspieler müssen deshalb von einem jungen Alter an durch ein entsprechendes Coaching und die richtigen Trainingsinhalte dazu erzogen werden, **ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen, statt passiv auf das Glück zu warten.**

Hierfür ist die richtige Wortwahl, der erste Schritt in die richtige Richtung.

Statt dem passiv besetzten Wort „Verteidigen“, besser das aktiv besetzte Wort „Ballangriff“ verwenden.

Statt „Torhüter“, der lediglich, wie es das Wort schon sagt, das Tor hütet, von einem „Torspieler“ sprechen, wie Manuel Neuer einer ist.

Statt Kinder mit Aussagen wie: „Mensch, mach doch das verdammte Tor“, zu verängstigen und zu blockieren (unabhängig davon, dass niemand mit Absicht danebenschießt), besser: „Egal, guter Versuch, den nächsten Ball machst du rein“, zu sagen und dann dem Spieler nach dem nächsten Training in Ruhe eine Hilfestellung bieten und die Situation im Einzeltraining üben.

Die übergeordneten Ziele in der Ausbildung eines Unterschiedspielers sind also:

- Spieler mit einer hohen Eigenmotivation, Lernfähigkeit und Siegermentalität zu identifizieren;
- Selbstvertrauen aufzubauen und gleichzeitig wichtige Werte wie Demut, Disziplin und Bescheidenheit zu vermitteln;
- die Spieler einem positiven Leistungsdruck auszusetzen und positiv zu pushen;
- Fußballer zu Persönlichkeiten zu formen;
- aktiv statt passiv zu sein und das Glück in die eigenen Hände zu nehmen.



Persönlichkeitsentwicklung im Fußball – David Beckham übernimmt auch außerhalb des Fußballplatzes als UNICEF-Botschafter Verantwortung.