

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	1
Vorwort	5
1 Periodisierung der Fußballfitness	6
1.1 Allgemeines	6
1.1.1 Allgemeine Grundsätze und Orientierungen.....	9
1.1.2 Belastungs-Variablen	9
1.1.3 Resteffekte	10
1.1.4 Regenerationszeiten	10
1.1.5 Erforderlicher Zustand für verschiedene Trainingsmethoden	10
1.2 Belastungssteuerung.....	11
1.2.1 Superkompensation	11
1.2.2 Belastungsempfinden.....	12
1.2.2.1 RPE	12
1.2.2.2 s-RPE und ws-RPE	12
1.2.2.3 ACWR	13
1.2.3 Morphozyklus	14
1.2.3.1 Morphozyklus aus Sicht der Athletik	14
1.2.3.2 Länge der verschiedenen Morphozyklen	14
1.2.3.3 Morphozyklus mit 2 Trainingseinheiten	15
1.2.3.4 Morphozyklus mit 3 Trainingseinheiten	15
1.2.3.5 Morphozyklus mit 4 Trainingseinheiten	15
1.2.3.6 Morphozyklus mit 5 Trainingseinheiten	16
1.2.4 Meso- und Makrozyklus	16
1.2.5 Progressive Belastungssteigerung	19
1.2.5.1 Be- und Entlastungs-Rythmus	19
1.2.5.2 Beispielhafte Belastungssteigerung in den Bereichen Ausdauer und Schnelligkeit.....	20
1.2.6 Feldgrößen	21
1.2.7 Belastungs- und Pausenzeiten	21
1.2.8 Laufdistanzen als Ersatz für Spielform	21
2 Testverfahren.....	22
2.1 Beobachtung und Anamnese (Befragung)	22
2.2 Tests zur allgemeinen Bewegungsfähigkeit (Mobilität)	22
2.3 Performance-Tests	22
2.3.1 Kraftausdauer-Tests.....	22
2.3.2 Sprungkraft-Tests.....	23
2.3.3 Ausdauer-Tests	25
2.3.4 Schnelligkeits-Tests	27
3 Aufwärmen	28
3.1 Aufwärmende Übungen (Movement Preps)	28
3.1.1 Mobilität / Beweglichkeit.....	28
3.1.2 Schnelligkeitsrelevante Aufwärmübungen (Movement Preps)	34
3.2 Laufkoordination mit Stabilisation und Kraft	36
3.3 Neuroathletik, Kognition und Life-Kinetik	38
3.4 Fangspiele.....	44
3.5 Ballgewöhnung und Zuspieldübungen	45
3.6 Passformen	50
3.6.1 Passübungen für 2 Spieler.....	50
3.6.2 Passübungen für 3 Spieler.....	51
3.6.3 Passübungen für 4 Spieler.....	52
3.6.4 Passübungen für 5 Spieler.....	55
3.6.5 Passübungen für 6 Spieler.....	58
3.6.6 Passübungen für 7 Spieler.....	63
3.6.7 Passübungen für 8 Spieler.....	65
3.6.8 Passübungen für 9 Spieler.....	70

3.6.9	Passübungen für 10 Spieler.....	71
3.6.10	Passübungen für 12 Spieler.....	75
3.6.11	Passübungen für 15 Spieler.....	79
3.6.12	Passübungen für 16 Spieler.....	81
3.7	Handball-Kopfball.....	82
3.7.1	Handball-Kopfball ohne Tore	82
3.7.2	Handball-Kopfball mit Tore	83
3.8	Positionsspiele (Überzahl vs Unterzahl).....	84
3.8.1	Positionsspiele mit 8 Feldspieler.....	84
3.8.2	Positionsspiele mit 9 Feldspieler.....	86
3.8.3	Positionsspiele mit 10 Feldspieler.....	88
3.9	Zonenspiele (Überzahl vs Unterzahl)	90
3.9.1	Zonenspiele mit 8 Feldspieler	90
3.9.2	Zonenspiele mit 9 Feldspieler	92
3.9.3	Zonenspiele mit 10 Feldspieler	94
3.9.4	Zonenspiele mit 11 Feldspieler	96
3.9.5	Zonenspiele mit 12 Feldspieler	98
4	Ausdauerparcours.....	99
4.1	Ausdauerparcours (Extensive Dauermethode)	99
4.2	FSA-Parcours (Extensive Intervalle).....	102
4.3	HIIT und Pendelläufe (Intensive Intervalle).....	108
5	Fußballspezifische Ausdauer (Spielformen).....	114
5.1	Fußballspezifische Ausdauer - Kleinspielformen (KSF).....	114
5.1.1	Kleinspielformen für 4 Spieler	114
5.1.1.1	Kleinspielformen für 4 Spieler auf 2 Tore	114
5.1.1.2	Kleinspielformen für 4 Spieler auf 1 Tor	115
5.1.1.3	Kleinspielformen für 4 Spieler ohne Tore	115
5.1.2	Kleinspielformen für 5 Spieler	116
5.1.2.1	Kleinspielformen für 5 Spieler auf 2 Tore	116
5.1.2.2	Kleinspielformen für 5 Spieler auf 1 Tor	116
5.1.2.3	Kleinspielformen für 5 Spieler ohne Tore	116
5.1.3	Kleinspielformen für 6 Spieler	117
5.1.3.1	Kleinspielformen für 6 Spieler auf 2 Tore	117
5.1.3.2	Kleinspielformen für 6 Spieler auf 1 Tor	117
5.1.3.3	Kleinspielformen für 6 Spieler ohne Tore	118
5.1.4	Kleinspielformen für 7 Spieler	119
5.1.4.1	Kleinspielformen für 7 Spieler auf 2 Tore	119
5.1.4.2	Kleinspielformen für 7 Spieler auf 1 Tor	120
5.1.4.3	Kleinspielformen für 7 Spieler ohne Tore	120
5.1.5	Kleinspielformen für 8 Spieler	121
5.1.5.1	Kleinspielformen für 8 Spieler auf 2 Tore	121
5.1.5.2	Kleinspielformen für 8 Spieler auf 1 Tor	122
5.1.5.3	Kleinspielformen für 8 Spieler ohne Tore	123
5.1.6	Kleinspielformen für 9 Spieler	124
5.1.6.1	Kleinspielformen für 9 Spieler auf 2 Tore	124
5.1.6.2	Kleinspielformen für 9 Spieler auf 1 Tor	125
5.1.6.3	Kleinspielformen für 9 Spieler ohne Tore	126
5.1.7	Kleinspielformen für 10 Spieler	127
5.1.7.1	Kleinspielformen für 10 Spieler auf 2 Tore	127
5.1.7.2	Kleinspielformen für 10 Spieler auf 1 Tor	127
5.1.7.3	Kleinspielformen für 10 Spieler ohne Tore	128
5.1.8	Kleinspielformen für 11 Spieler	129
5.1.8.1	Kleinspielformen für 11 Spieler auf 2 Tore	129
5.1.8.2	Kleinspielformen für 11 Spieler auf 1 Tor	130
5.1.8.3	Kleinspielformen für 11 Spieler ohne Tore	130
5.1.9	Kleinspielformen für 12 Spieler	131
5.1.9.1	Kleinspielformen für 12 Spieler auf 2 Tore	131
5.1.9.2	Kleinspielformen für 12 Spieler auf 1 Tor	133
5.1.9.3	Kleinspielformen für 12 Spieler ohne Tore	133
5.1.10	Kleinspielformen für 13 Spieler	134
5.1.10.1	Kleinspielformen für 13 Spieler auf 2 Tore	134
5.1.10.2	Kleinspielformen für 13 Spieler auf 1 Tor	134
5.1.10.3	Kleinspielformen für 13 Spieler ohne Tore	135
5.1.11	Kleinspielformen für 14 Spieler	136
5.1.11.1	Kleinspielformen für 14 Spieler auf 2 Tore	136
5.1.11.2	Kleinspielformen für 14 Spieler auf 1 Tor	136
5.1.11.3	Kleinspielformen für 14 Spieler ohne Tore	137
5.1.12	Kleinspielformen für 15 Spieler	138
5.1.12.1	Kleinspielformen für 15 Spieler auf 2 Tore	138
5.1.12.2	Kleinspielformen für 15 Spieler auf 1 Tor	139
5.1.12.3	Kleinspielformen für 15 Spieler ohne Tore	139
5.1.13	Kleinspielformen für 16 Spieler	140
5.1.13.1	Kleinspielformen für 16 Spieler auf 2 Tore	140
5.1.13.2	Kleinspielformen für 16 Spieler auf 1 Tor	141
5.1.13.3	Kleinspielformen für 16 Spieler ohne Tore	141

5.1.14	Kleinspielformen für 17 Spieler	142
5.1.14.1	Kleinspielformen für 17 Spieler auf 2 Tore	142
5.1.14.2	Kleinspielformen für 17 Spieler auf 1 Tor	142
5.1.14.3	Kleinspielformen für 17 Spieler ohne Tore	142
5.1.15	Kleinspielformen für 18 Spieler	143
5.1.15.1	Kleinspielformen für 18 Spieler auf 2 Tore	143
5.1.15.2	Kleinspielformen für 18 Spieler auf 1 Tor	143
5.1.15.3	Kleinspielformen für 18 Spieler ohne Tore	143
5.2	Fußballspezifische Ausdauer - Mittlere Spielformen (MSF)	144
5.2.1	Mittlere Spielformen für 8 Spieler	144
5.2.1.1	Mittlere Spielformen für 8 Spieler auf 2 Tore	144
5.2.1.2	Mittlere Spielformen für 8 Spieler auf 1 Tor	144
5.2.1.3	Mittlere Spielformen für 8 Spieler ohne Tore	145
5.2.2	Mittlere Spielformen für 9 Spieler	146
5.2.2.1	Mittlere Spielformen für 9 Spieler auf 2 Tore	146
5.2.2.2	Mittlere Spielformen für 9 Spieler auf 1 Tor	146
5.2.2.3	Mittlere Spielformen für 9 Spieler ohne Tore	146
5.2.3	Mittlere Spielformen für 10 Spieler	147
5.2.3.1	Mittlere Spielformen für 10 Spieler auf 2 Tore	147
5.2.3.2	Mittlere Spielformen für 10 Spieler auf 1 Tor	148
5.2.3.3	Mittlere Spielformen für 10 Spieler ohne Tore	149
5.2.4	Mittlere Spielformen für 11 Spieler	150
5.2.4.1	Mittlere Spielformen für 11 Spieler auf 2 Tore	150
5.2.4.2	Mittlere Spielformen für 11 Spieler auf 1 Tor	150
5.2.4.3	Mittlere Spielformen für 11 Spieler ohne Tore	151
5.2.5	Mittlere Spielformen für 12 Spieler	152
5.2.5.1	Mittlere Spielformen für 12 Spieler auf 2 Tore	152
5.2.5.2	Mittlere Spielformen für 12 Spieler auf 1 Tor	153
5.2.5.3	Mittlere Spielformen für 12 Spieler ohne Tore	155
5.2.6	Mittlere Spielformen für 13 Spieler	157
5.2.6.1	Mittlere Spielformen für 13 Spieler auf 2 Tore	157
5.2.6.2	Mittlere Spielformen für 13 Spieler auf 1 Tor	157
5.2.6.3	Mittlere Spielformen für 13 Spieler ohne Tore	158
5.2.7	Mittlere Spielformen für 14 Spieler	159
5.2.7.1	Mittlere Spielformen für 14 Spieler auf 2 Tore	159
5.2.7.2	Mittlere Spielformen für 14 Spieler mit 1 Tor	160
5.2.7.3	Mittlere Spielformen für 14 Spieler ohne Tore	161
5.2.8	Mittlere Spielformen für 15 Spieler	162
5.2.8.1	Mittlere Spielformen für 15 Spieler auf 2 Tore	162
5.2.8.2	Mittlere Spielformen für 15 Spieler auf 1 Tor	163
5.2.8.3	Mittlere Spielformen für 15 Spieler ohne Tore	164
5.2.9	Mittlere Spielformen für 16 Spieler	165
5.2.9.1	Mittlere Spielformen für 16 Spieler auf 2 Tore	165
5.2.9.2	Mittlere Spielformen für 16 Spieler auf 1 Tor	166
5.2.9.3	Mittlere Spielformen für 16 Spieler ohne Tore	167
5.2.10	Mittlere Spielformen für 17 Spieler	168
5.2.10.1	Mittlere Spielformen für 17 Spieler auf 2 Tore	168
5.2.10.2	Mittlere Spielformen für 17 Spieler auf 1 Tor	168
5.2.10.3	Mittlere Spielformen für 17 Spieler ohne Tore	169
5.2.11	Mittlere Spielformen für 18 Spieler	170
5.2.11.1	Mittlere Spielformen für 18 Spieler auf 2 Tore	170
5.2.11.2	Mittlere Spielformen für 18 Spieler auf 1 Tor	171
5.2.11.3	Mittlere Spielformen für 18 Spieler ohne Tore	171
5.2.12	Mittlere Spielformen für 19 Spieler	172
5.2.12.1	Mittlere Spielformen für 19 Spieler auf 2 Tore	172
5.2.12.2	Mittlere Spielformen für 19 Spieler auf 1 Tor	172
5.2.12.3	Mittlere Spielformen für 19 Spieler ohne Tore	173
5.2.13	Mittlere Spielformen für 20 Spieler	174
5.2.13.1	Mittlere Spielformen für 20 Spieler auf 2 Tore	174
5.2.13.2	Mittlere Spielformen für 20 Spieler auf 1 Tor	175
5.2.13.3	Mittlere Spielformen für 20 Spieler ohne Tore	175
5.3	Fußballspezifische Ausdauer - Große Spielformen (GSF)	176
5.3.1	Große Spielformen für 14 Spieler	176
5.3.1.1	Große Spielformen für 14 Spieler auf 2 Tore	176
5.3.1.2	Große Spielformen für 14 Spieler auf 1 Tor	178
5.3.1.3	Große Spielformen für 14 Spieler ohne Tore	179
5.3.2	Große Spielformen für 15 Spieler	181
5.3.2.1	Große Spielformen für 15 Spieler auf 2 Tore	181
5.3.2.2	Große Spielformen für 15 Spieler ohne Tore	182
5.3.3	Große Spielformen für 16 Spieler	184
5.3.3.1	Große Spielformen für 16 Spieler auf 2 Tore	184
5.3.3.2	Große Spielformen für 16 Spieler auf 1 Tor	186
5.3.3.3	Große Spielformen für 16 Spieler ohne Tore	187
5.3.4	Große Spielformen für 17 Spieler	190
5.3.4.1	Große Spielformen für 17 Spieler auf 2 Tore	190
5.3.4.2	Große Spielformen für 17 Spieler ohne Tore	192
5.3.5	Große Spielformen für 18 Spieler	194
5.3.5.1	Große Spielformen für 18 Spieler auf 2 Tore	194
5.3.5.2	Große Spielformen für 18 Spieler auf 1 Tor	195
5.3.5.3	Große Spielformen für 18 Spieler ohne Tore	196
5.3.6	Große Spielformen für 19 Spieler	199
5.3.6.1	Große Spielformen für 19 Spieler auf 2 Tore	199
5.3.6.2	Große Spielformen für 19 Spieler ohne Tore	200
5.3.7	Große Spielformen für 20 Spieler	201
5.3.7.1	Große Spielformen für 20 Spieler auf 2 Tore	201
5.3.7.2	Große Spielformen für 20 Spieler ohne Tore	202

6	Schnelligkeit / Agility.....	204
6.1	Sprintvorbereitung (Tempoläufe)	205
6.2	Sprintausdauer (Fußballsprints mit minimalen Pausen)	206
6.3	Maximale Explosivität (Fußballsprints mit vollständigen Pausen)	210
6.4	Agility (Schnellkraft mit Sprint und Richtungswechsel).....	212
6.5	Schnelligkeitstraining mit Torabschluss.....	217
6.6	Handlungsschnelligkeit (Kognition in Spielformen)	220
7	Kraft.....	225
7.1	Kraftausdauer	226
7.1.1	Rumpfkraftstabilität (Funktionelle Kräftigung).....	226
7.1.2	Kräftigung (Ganzkörper).....	230
7.1.3	Athletik-Circuit (Kraftausdauer)	238
7.2	Schnellkraft	241
7.2.1	Schnellkraftfördernde Athletikübungen.....	241
7.2.2	Athletik-Circuit (Schnellkraft)	247
8	Spielersatztraining und Fahrtenspiele	252
8.1	Spielersatztraining mit 2 Tore	252
8.2	Spielersatztraining mit 1 Tor	257
8.3	Spielersatztraining ohne Tore.....	264
8.4	Fahrtenspiele (Individuelles Lauftraining).....	266
8.5	Individual- und Partnertraining	269
9	Regeneration und Spaß.....	278
9.1	Regeneration mit Technikübungen	279
9.2	Fussball-Tennis	285
9.3	Fussball-Golf.....	289
10	Wintertraining	291
10.1	Ballgewöhnung und Zuspielübungen	291
10.2	Spielformen ohne Tore	292
10.3	Spielformen ohne Tore mit Feldwechsel	293
10.4	Spielformen mit Tore	295
10.5	Torschuss	297
11	Glossar	299
11.1	Abkürzungen und Bezeichnungen	299
11.2	Zeichenerklärung	301
11.3	Definitionen.....	302
12	Schluss.....	303