

# INHALTSANGABE

ÜBER DEN AUTOR .....6  
 CO-AUTOR .....8  
 ÜBER DEN ÜBERSETZER .....9  
 EMPFEHLUNGEN .....10  
 VORWORT VON WALTER SMITH .....11  
 SCHLÜSSELBEGRIFFE .....12  
 EINLEITUNG .....13

**KAPITEL 1: LAUFDISTANZEN UND -INTENSITÄT IM FUßBALL..... 15**

1. ZURÜCKGELEGTE LAUFDISTANZEN WÄHREND EINES SPIELS .....17  
 Zurückgelegte Gesamtstrecke .....18  
 Zurückgelegte Gesamtstrecke im "High-Intensity Running" Bereich .....20  
 Richtungswechsel aka. Change of Direction (COD) .....22  
 Praxis-Beispiel: Schnelle Richtungswechsel und Abschluss .....24  
 Effekt des exzentrischen Überlastungstrainings auf Richtungswechsel und Leistung .....25  
 Positionsspezifische Anforderungen .....26  
 Variationen während des Spiels und beider Halbzeiten .....29  
 2. AUSWIRKUNGEN VON SPIELSTAND, TAGESZEIT UND WEITERER VARIABLEN ..... 31  
 Der Heimvorteil im Fußball .....34  
 Schlaf-Zyklus und Leistungsfähigkeit im Sport .....35  
 3. SPEZIFISCHE BELASTUNGSPROFILE .....36  
 Kapitel Zusammenfassung .....38  
 Wie kann ich die vorgestellten Informationen in mein Training einbauen? .....40

**KAPITEL 2: PHYSIOLOGISCHE ANFORDERUNGEN DES FUßBALLS ..... 41**

1. KOMPONENTEN DES AUSDAUERTRAININGS (AEROB) ..... 43  
 Überwachen der Herzfrequenz (HF) .....45  
 Sauerstoff-Kinetik .....50  
 Kohlehydrate: Zufuhrempfehlungen für Athleten .....55  
 Laufökonomie aka. running economy (CR) .....56  
 Der Effekt der sogenannten „Small Sided Games“ (SSG) .....58  
 Strategien zur Verbesserung der Lauf-Ökonomie .....59  
 2. KOMPONENTEN FÜR KURZES INTENSIVES TRAINING (ANAEROB) .....60  
 Laktatschwelle und phosphokreatines System (PCr) .....62  
 Training und Ernährung für Sportarten bei denen es auf Explosivität ankommt .....66  
 Laktatschwelle (LT) .....67  
 Aktive Erholung .....73  
 Glykogen Abbau und Hormon-Bildung .....74  
 "Repeated Sprint Ability" (RSA) .....77  
 High Intensity Interval Training (HIIT) .....83



3. ENTWICKLUNG VON SCHNELLIGKEIT, BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION .....	84
Der Effekt von "Resisted Sprint Training" auf Kinetik und Bewegung für maximale Geschwindigkeit .....	87
"Multi-Directional" Sprints und "Small Sided Games" .....	88
Kapitel Zusammenfassung .....	89
Wie kann ich die vorgestellten Informationen in mein Training einbauen? .....	91
<b>KAPITEL 3: ÜBUNGEN ZUM TRAINING VON SCHNELLIGKEIT .....</b>	<b>92</b>
Übungsformat .....	93
Legende .....	93
Schnelligkeits-Reaktions-Übung .....	94
Schnelligkeitsausdauer-Training in einer Fußballfitness-spezifischen Übung .....	95
Beschleunigung, Explosivität und Power in einer 1 v 1 Abschluss Übung .....	96
Schnelligkeitsausdauer in einer funktionellen Übung mit einem 1 v 1 Duell .....	97
Schnelligkeitsausdauer, Explosivität und Power in einer Angriffskombination mit Abschluss .....	98
Schnelligkeits- und Beweglichkeitszirkel mit Doppelpass .....	99
Schnelligkeitsausdauer in einer funktionellen Konter-Übung mit Abschluss .....	100
Wiederholte Schnelligkeitsausdauer: Dribbling, Sprint und Doppelpass .....	101
Dribbling und Schnelligkeitsausdauer in einem fortlaufenden Technik-Zirkel .....	102
Spiel-Kombinationen mit Schwerpunkt "erster Kontakt" in einem Schnelligkeitsausdauer-Zirkel .....	103
Sprint, An- und Mitnahme und Abschluss in einer Schnelligkeitsausdauer-Übung .....	104
Sprint, Flanke und Abschluss in einem Schnelligkeitsausdauer -Zirkel .....	105
Schnelligkeitsausdauer und Fitness in einem Positionsspezifischen 3 v 2 .....	106
Schnelligkeitsausdauer in einem 3 v 2 Angriff gegen Verteidigung .....	108
Dynamischer Schnelligkeitsausdauer Zirkel .....	109
Reaktionsschnelligkeit und Richtungswechsel in einer Schnelligkeits-Übung .....	110
Antritt und Reaktionsschnelligkeit in fortlaufenden Pass-Gassen .....	111
<b>KAPITEL 4: VERLETZUNGEN UND PRÄVENTION .....</b>	<b>112</b>
Einführung .....	113
Verletzungen im Fußball: Was sind die Risikofaktoren? .....	115
Verletzungs-Statistiken im Fußball .....	116
Techniken zur Verletzungsprävention im Fußball .....	117
Effekt eines Präventionsprogramms zur Vorbeugung von Muskelverletzungen: Funktioniert es? .....	118
Einfluss-Faktoren auf Leistung und Verletzungswahrscheinlichkeit .....	119
Verletzungswahrscheinlichkeit basierend auf geschlafene Stunden pro Nacht .....	120
Das 'FIFA 11+' Verletzungspräventionsprogramm .....	121
Was sind die Bestandteile eines guten Warm-Ups zur Verletzungsprävention? .....	122
Trainingsbelastung (Intensität und Umfang) .....	123
Management der Trainingsbelastung: Verletzungsrisiko .....	124
Wie die Verletzungshäufigkeit minimieren (Trainingsbelastung = Umfang x Intensität) .....	128
Herzfrequenz basierende Trainingsintensität und dessen Auswirkung auf Verletzungsanzahl .....	129
Kapitel Zusammenfassung .....	130
Wie kann ich die vorgestellten Informationen in mein Training einbauen? .....	133
<b>KAPITEL 5: WARM UP ÜBUNGEN .....</b>	<b>135</b>
Mannschafts-Pressing in einem Spielsystem – Warm Up .....	137
Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit im Zirkel – Warm Up .....	138
Fortlaufende Bewegungen während eines technischen Warm Ups .....	139



Beweglichkeitstraining in einem Fang-Spiel – Warm Up ..... 140  
 Koordination und Beweglichkeit mit Doppelpass ..... 141

**KAPITEL 6: VERLETZUNGSPRÄVENTION, KRAFTTRAINING UND FITNESSÜBUNGEN ..... 142**

**PHASE 1: FASZIENROLLE..... 143**

Arbeiten mit der Faszienrolle ..... 144  
 Faszienrolle: Wade ..... 145  
 Faszienrolle: Unterer Rücken..... 146  
 Faszienrolle: Gesäß..... 147  
 Faszienrolle: Iliotibial Band (ITB) ..... 148  
 Faszienrolle: Hamstrings..... 149  
 Faszienrolle: Quadriceps..... 150  
 Faszienrolle: Adductoren ..... 151

**PHASE 2: AKTIVIERUNG DER GESÄßMUSKULATUR ..... 152**

Gesäß-Muskulatur: Widerstandstraining in Seitlage ..... 153  
 Gesäß-Muskulatur: Widerstandstraining im Stehen ..... 154  
 Gesäß-Muskulatur: Widerstandstraining für Hüft-Außenrotation im Stehen ..... 155  
 Gesäß-Muskulatur: Brücke einbeinig..... 156  
 Gesäß-Muskulatur: Brücke mit Pezziball..... 157  
 Gesäß-Muskulatur: Dehnungen ..... 158

**PHASE 3: RUMPFSTABILITÄT ..... 159**

Neuromuskuläre und athletische Leistung in Folge gezielten Trainings der Rumpfmuskulatur ..... 161  
 Rumpf-Stabilität: Unterarm- und Seitstütz ..... 162  
 Rumpf-Stabilität: Physioball Rollouts..... 163  
 Rumpf-Stabilität: Physioball Mountain Climbers..... 164  
 Rumpf-Stabilität: Alternate Leg Crossover..... 165

**PHASE 4: FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING ..... 166**

Vorbeugen von Hamstring Verletzungen..... 169  
 Propriozeption und Gleichgewichtstraining..... 170  
 Single Stiff Leg Dead Lift: Sprunggelenk, Einbeinkraft, Gleichgewicht und Stabilität ..... 172  
 Kettlebell Split Squats: Einbein-Kraft/Stabilität, Hüft-Flexibilität und Rumpf-Stabilität..... 173  
 Kettlebell Sumo Squat: Gesäßmuskulatur, Hamstrings und Quadriceps ..... 174  
 Kettlebell Swings:Ganzkörperkraft-Übung ..... 175  
 Bosu Liegestütze: Gesteigerte Rumpf-Stabilität und Anti-Rotations-Fähigkeit ..... 176  
 Kreuzheben: Gesäßmuskulatur, Hamstrings, Quadriceps und Ganzkörperübung ..... 177  
 Inverted Row: Kräftigung des Rückens- und des gesamten Rumpfs ..... 178

**BIBLIOGRAFIE ..... 179**

