

INHALTSANGABE

ÜBER DEN AUTOR	5
CO-AUTOR	7
WEITERE DANKSAGUNGEN UND MITWIRKENDE DER STUDIEN	8
EMPFEHLUNGEN	9
VORWORT VON WALTER SMITH	10
SCHLÜSSELBEGRIFFE	11
EINLEITUNG	12
KAPITEL 1: FUßBALL TRAINING UND PRAXIS	14
Die Zusammenhänge zwischen Key Performance Indikatoren (KPIs) und Tabellenstand	17
1. PERIODISIERUNG IM SPITZENFUßBALL	18
Tapering für Wettkämpfe	21
Training Periodisierung und Ermüdungsmanagement im Fußball	22
Trainingszyklen	23
Paradigmen der Periodisierung des 21st Jahrhunderts: Basierend auf Beweisen oder Tradition?	28
2. DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EINEM ODER ZWEI SPIELEN PRO WOCHE	30
Körperliche Vorbereitung während enger Spielpläne	32
Effekte eines intensiven Spielplans	35
Enge Spielpläne: Taktische und körperliche Leistung	36
3. FITNESSTRAINING IM MODERNEN FUßBALL	37
Pre-Season	39
Der Zwiespalt von Kraft- und Ausdauertraining: Die Rolle der Trainingsvariablen	42
Wie wichtig ist ein guter Saisonstart?	43
In-Season	44
Mid-Season	47
Effekte von Intervalltraining auf körperliche Fitness und Ermüdung während der Saison	49
Off-Season	50
4. SPEZIFISCHES TRAINING IM MODERNEN SPITZENFUßBALL	51
Intermittierende Übungen	52
Trainingsprinzipien und Methoden	54
Richtungswechsel (COD)	55
Der Effekt von Low-Volume Sprint Intervalltraining auf aerobe Fitness	57
Schnelligkeit, Repeated Sprint Ability (RSA) und Beweglichkeit	58
Repeated Sprint Ability: Trainingsempfehlungen	64
Small Sided Games	65
Kapitel Zusammenfassung	69
KAPITEL 2: SMALL SIDED GAMES	74
1. KÖRPERLICHE UND PHYSIOLOGISCHE ANFORDERUNGEN VON SMALL SIDED GAMES	76
Physiologische Reaktionen und Aufwandsprofile von Small Sided Games	78
Der Vergleich zwischen Pflichtspielen und Small Sided Games	79



Physiologische Entwicklungen durch Small Sided Games.....	82
2. EINFLUSSFAKTOREN DER SMALL SIDED GAME INTENSITÄT	90
Spielfeldgröße	91
Spieleranzahl	95
Simultane Effekte von Spielfeldgröße und Spieleranzahl.....	97
Spielregeln	98
Physiologie des Trainings von Small Sided Games im Fußball	105
3. PERIODISIERUNG VON SMALL SIDED GAMES.....	106
4. LEISTUNGSBEWERTUNG WÄHREND SMALL SIDED GAMES	108
5. GRENZEN VON SMALL SIDED GAMES	111
Kapitel Zusammenfassung	114
KAPITEL 3: SMALL SIDED GAMES (TRAININGSINHALTE).....	117
Übungsformat	118
Legende.....	118
Durch die Linien spielen in einem Ballbesitzspiel mit Torhütern.....	119
4 v 4 (+4) direktionales Ballbesitzspiel mit 3 Teams	120
Kombinieren durch das Mittelfeld in einem 5 v 5 (3 v 3) direktionalen Ballbesitzspiel	121
Ballbesitzspiel mit Vertikallauf in einem 7 v 7 Small Sided Game mit Endzonen.....	122
Einbeziehen des Torhüters in einem dynamischen Ballbesitzspiel.....	123
Fortlaufende High Intensity 3 v 3 Duelle	125
High Intensity Pressing und schneller Abschluss in einem 4 v 4 Angriff vs Verteidigung.....	126
Schnelles Spiel in einem 7 v 7 Small Sided Game auf 4 Tore	127
Schnelles Spiel und Pressing in einem 7 v 7 Ballbesitzspiel mit Torhütern.....	128
6 (+2) v 6 (+2) Ballbesitzspiel mit schnellen Positionswechseln.....	129
7 v 7 Dynamisches Small Sided Game mit Minitoren und Hüthcentor	130
KAPITEL 4: UMSCHALTSPIELE.....	131
Dynamisches Zonen-Umschaltspiel mit 3 Teams	132
Ballbesitz über Mittelzone und intensives Pressing (3 v 7) in einem Umschaltspiel.....	133
8 v 8 Umschaltspiel – Ballbesitz in größerem Feld / Pressing in kleinerem Feld.....	134
Pressing mit schneller Balleroberung in einem 8 v 4 Umschaltspiel	135
Pressing mit schneller Balleroberung in einem 6 v 6 (+6) Umschaltspiel	136
Intensives Pressing (2 v 4) in einem Umschaltspiel mit 3 Teams	137
Ballbesitz mit Felderwechsel in einem 2 Zonen Umschaltspiel	138
Ballbesitzspiel und schnelle Kontor in einem 7 v 7.....	139
Dynamisches 8 (+4) v 8 Ballbesitzspiel in 4 Zonen	140
Schnelle Kontor in einem Small Sided Game mit 3 Teams	141
3 v 3 (+2) Ballbesitz- und Pressingspiel.....	142
Spielen durch die Mitte in einem Positionsspezifischen Spiel auf 4 Tore.....	143
High Intensity Fitnesstraining in fortlaufenden 3 v 3 Ballbesitzspielen.....	144
High Intensity aerobe Ausdauer in einem 5 v 5 Small Sided Game	145
Aerobe Ausdauer in einem dynamischen 6 v 6 Umschaltspiel.....	146
BIBLIOGRAFIE	148

