

Wettbewerbsniveaus zu erarbeiten. Die hier vorgestellten Ideen verschaffen, im richtigen Zeitrahmen umgesetzt, Trainern und Athleten ein neues Grundlagenwissen. Dieses beruht auf etablierten Abläufen, die sich wiederum auf wissenschaftliche Erkenntnisse und ein fundiertes Verständnis physiologischer Abläufe stützen.

Fußball Athletiktraining ist so aufgebaut, dass die gesamte Bandbreite von Fitness über Gesundheit bis zur Wellness von Fußballern angesprochen wird. Zu oft begnügt sich Coaching damit, Spieler athletisch so aufzubauen, dass ihre Fitness mehr Einsätze zulässt. Tatsächlich sind jedoch im Hinblick auf eine Fußballkarriere alle Aspekte der körperlichen Vorbereitung und Regeneration von Bedeutung. **Kapitel 1** stellt das Grundlagenwissen für die im Folgenden dargestellten Ausbildungsmethoden dar. Sämtliche Schlüsselemente der Fitness –

Kraft, Schnelligkeit, Wendigkeit, Kondition und Leistung – werden angesprochen. Diese bewirken gemeinsam die optimale körperliche Leistung. Ebenso wesentlich ist das Wissen, wie stark diese Variablen bei den unterschiedlichen Positionen im Spielerteam jeweils zur Geltung kommen. [Kapitel 2](#) beschreibt detailliert die Beurteilung und Bewertung von Spielern. Die darin vorgestellten Tests verschaffen einen akkuraten Überblick über die notwendigen physischen Vorbereitungsmaßnahmen bei den unterschiedlichen Teammitgliedern. In den [Kapiteln 3 bis 6](#) werden die wichtigsten Prinzipien behandelt, die beim Training der einzelnen Fitnessvariablen zu berücksichtigen sind. Obwohl die Gewichtung dieser Variablen von der Spielposition abhängig ist, sollten alle Spieler über ein solides Grundwissen darüber verfügen, worauf die im Trainingsprogramm implementierten Vorgaben aufbauen. [Kapitel 7](#)

behandelt die Vorbereitung auf Training und Wettkampf. **Kapitel 8** bietet einen Überblick über die Periodisierung und Programmplanung des Trainings. Dieses Kapitel befasst sich mit den verschiedenen Phasen des Spielkalenders und den unterschiedlichen Wettkampfformaten in Bezug auf die Vorbereitung der Spieler. In den **Kapiteln 9** und **10** werden die kniffligen Themen der Regeneration, der Verletzungsprophylaxe und des Aufbautrainings zur Rückkehr in den Kader erörtert, um das Spektrum der körperlichen Leistungsfähigkeit abzurunden.

Die mehrmalige Überschneidung von Themen ist beabsichtigt. Es würde mich freuen, wenn Trainer und Sportler sich das ganze Jahr über mit **Fußball Athletiktraining** beschäftigen; das Buch ist nicht für eine einmalige Lektüre konzipiert. Das Programm arbeitet speziell beim Belastungsvolumen bewusst mit Bandbreiten anstelle von fixen

Grenzwerten, damit Trainerteam wie Spieler bedarfsgerecht Vorgaben für Spitzen- oder Amateurfußball erarbeiten können.

Ihr Interesse zeigt mir, dass Sie offen für eine neue Sichtweise sind. Mein Ziel ist es, dass wir in einer aufgeschlossenen Atmosphäre fortwährend voneinander lernen und die körperliche Vorbereitung unserer Teams so effizient gestalten, dass deren Leistungen auf dem Spielfeld qualitativ dauerhaft verbessert werden.

Kapitel 1

Körperliche Beanspruchung im Fußball

Stell dir folgende Situation vor: Du stehst als Außenbahnspieler im WMFinale, vor Zehntausenden Fans im Stadion und Millionen TV-Zuschauern. Es ist die 88. Spielminute, und du hast annähernd zehn Kilometer Laufstrecke hinter dir. Die Partie steht 0:0 unentschieden. Der Gegner hat einen Eckstoß herausgeholt.