

Der Fussball Vorbereitung Report



von Maximilian Beckert

© Copyright www.erfolgsfussballer.de - Alle Rechte vorbehalten

© Copyright www.erfolgsfussballer.de - Alle Rechte vorbehalten

von Maximilian Beckert

Vorbereitung im Fussball

Inhaltsverzeichnis:

- Einführung - Sinn und Zweck der Vorbereitung im Fussball
Seite 3
- Analyse und Zielsetzung
Seite 4 bis 5
- Die inhaltliche Planung der Vorbereitung im Fussball
Seite 6 bis 9
- Dosierung und Gewichtung der Trainingsinhalte
Seite 9 bis 12
- Teambuilding - eine Mannschaft schaffen
Seite 12 bis 15
- Grundlegende Prinzipien der Trainingsplanung innerhalb einer Saison
Seite 15 bis 17
- Trainingsplanung für Spieler, meine Antwort auf eine Leser Mail
Seite 17 bis 21
- Hilfreiche Links und Weiterführungen
Seite 21 bis 23
- Über Erfolgsfussballer
Seite 24 bis 25

Einführung - Sinn und Zweck der Vorbereitung

Ich freue mich Dich als Leser dieses kleinen Reports begrüßen zu dürfen. Die richtige Vorbereitung im Fussball ist ein sehr gefragtes Thema, wenn es darum geht im Fussball mehr Erfolg zu haben. Gerade vor der anstehenden Saison stellen sich Trainer und auch Spieler die Frage, wie sie sich optimal für die bevorstehende Spielzeit vorbereiten können.

Besonders in der Sommer- und Wintervorbereitung legt man als Fussballmannschaft den Grundstein für den hoffentlich erfolgreichen Saisonverlauf. Mit diesem Report möchte ich Dir kurz und bündig dabei helfen Deinen eigenen, individuellen Weg der Vorbereitung im Fussball zu finden.

Thematisch werde ich auf den kommenden Seiten nicht nur auf die Saisonvorbereitung eingehen, sondern auch auf die Vorbereitung während des Saisonverlaufs. Fussball Vorbereitung ist für mich nämlich etwas umfassender, als nur die Sommer- und Wintervorbereitung. Mindestens genauso wichtig ist die Vorbereitung für jedes einzelne Spiel innerhalb der Saison. Hier gilt es für jeden Spieltag erneut physisch und mental topfit zu sein, um das Beste aus sich herausholen zu können.

Auch werde ich in diesem Report das Thema Teambuilding ansprechen. Eine echte Mannschaft entsteht nicht einfach so, sie muss vielmehr erschaffen werden, sie muss sich mit der Zeit immer mehr entwickeln, oder auch eben nicht. Ich möchte hier Wege aufzeigen, mit dem man schneller zu einer echten Mannschaft zusammenwachsen kann.

Nun wünsche ich Dir viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass Du einige Tipps für Deine Laufbahn als Trainer oder Spieler gebrauchen und umsetzen kannst. Ich würde mich sehr freuen über meinen Blog www.erfolgsfussballer.de demnächst von Dir hören zu können.

Beste Grüße,
Max :)

Analyse und Zielsetzung

Bevor man mit der detaillierten Ausarbeitung eines Vorbereitungsplans beginnen kann sollte man sich erst einmal den so genannten IST-Zustand vor Augen führen. Man stellt sich also Fragen wie: Welche Spieler mit welchen Fähigkeiten stehen mir zur Verfügung? Mit welcher Trainingsbeteiligung ist zu rechnen? Was ist meine Mannschaft in der Lage zu leisten? Wo liegen die Stärken und Schwächen innerhalb der Mannschaft? Auf welche Ziele möchte ich mit der Mannschaft hinarbeiten?...

Der Spieler sollte sich Fragen stellen wie: Welche Rolle möchte ich zukünftig in meiner Mannschaft einnehmen? Welche Ziele strebe ich persönlich und innerhalb der Mannschaft an? Was bin ich bereit dafür zu geben? Wo liegen meine derzeitigen Stärken und Schwächen? Wie mache ich mich für meine Mannschaft unersetzbar?...

Zu Beginn ist es also wichtig viele Fragen zu stellen. Ziel ist es mit den richtigen Fragen zu hilfreichen Antworten zu gelangen, um sich dadurch einen Überblick über den IST-Zustand verschaffen zu können.

Hat man anhand der Fragetechnik den IST-Zustand und damit die Ausgangsposition der Mannschaft und die jedes einzelnen Spielers analysiert, kann man nun zum nächsten Schritt übergehen.

Was ist mein Ziel und was muss ich dafür tun?

Hat man sich die Ausgangslage als Mannschaft oder Fußballspieler erarbeitet, beginnt man nun mit der Zielsetzung. Beispielweise möchte man mit der Mannschaft im oberen Tabellendrittel mitspielen. Nun heißt es Stärken ausbauen und Schwächen bestmöglich beseitigen. Wo liegen also die Stärken und Schwächen innerhalb der Mannschaft? Was hat letzte Saison bereits gut funktioniert, und wo besteht Nachholbedarf?

Als einzelner Fußballspieler kann man sich natürlich ähnliche Fragen stellen. Wichtig ist am Ende zu wissen, aus welcher Ausgangslage man startet / starten kann und welche Ziele man im Verlauf der Saison mit der Mannschaft verfolgen möchte. Einen Arbeitsbogen zur Ausarbeitung der Stärken und Schwächen innerhalb der Mannschaft bzw. für den einzelnen Spieler findest Du unter „Hilfreiche Links und Weiterführungen“ am Ende diese Reports

Der zeitliche Rahmen meiner Saisonvorbereitung

Hat man nun den genauen IST-Zustand mit Stärken und Schwächen analysiert, sowie eine realistische Zielsetzung vorgenommen, beginnt man nun damit einen zeitlichen Rahmen für die Fussball Saisonvorbereitung festzulegen. Man stellt sich also Fragen wie: Wann ist das erste Spiel in der kommenden Saison und wie viele Wochen Vorbereitung sind machbar? In der Regel kann sich die Vorbereitung je nach Spielklasse über 3 bis 6 Wochen erstrecken. Das ist je nach Spielklasse, Zielsetzung und Trainer verschieden.

Wochenrhythmus festlegen und Anzahl der Einheiten festlegen

Nachdem der große zeitliche Rahmen gesetzt wurde geht man nun in den ersten Schritt der Wochenplanung. Man überlegt sich nun die ungefähre Anzahl der Trainingstage pro Woche, die Möglichkeiten für Testspiele und die Dauer einzelner Trainingseinheiten. Ziel ist es, in diesem ersten Schritt einen ungefähren Überblick über die Anzahl der zur Verfügung stehenden Trainingseinheiten, Testspiele und Erholungstage zu bekommen.

Nun hat man einen genauen Überblick über den zeitlichen Rahmen, wie viele Trainingstage zur Verfügung stehen, bzw. wieviele mit der Mannschaft realistisch gesehen möglich sind, und kann jetzt im zweiten Schritt zur inhaltlichen Planung übergehen, welcher wir uns als nächstes widmen wollen.

Ich empfehle Dir nun die oben genannten Schritte exakt so durchzuführen. Erst dann solltest Du weiterlesen und Dir Gedanken über die Inhaltliche Planung und weitere wichtige Aspekte machen.

Hier nochmal eine kurze Checkliste, was genau zu tun ist:

- 1.) Ist - Zustand analysieren
- 2.) Soll - Zustand definieren / Ziele festlegen
- 3.) Stärken und Schwächen herausarbeiten
- 4.) zeitlichen Rahmen der Saisonvorbereitung festlegen
- 5.) Wochenrhythmus der Saisonvorbereitung festlegen

Die inhaltliche Planung der Fussball Vorbereitung

Mit dem Beginn der Vorbereitung startet man mit dem Konditionstraining. Hier soll die konditionelle Leistungsfähigkeit innerhalb der Mannschaft verbessert werden. In dieser Zeit erarbeitet man sich den größten Teil des konditionellen Niveaus innerhalb der Mannschaft.

Im Laufe der Saison gilt es dann das zuvor erarbeitete Niveau aufrecht zu erhalten und wenn überhaupt nur leicht zu steigern. Erst in der Winterpause kann man das konditionelle Niveau innerhalb der Mannschaft weiter erhöhen, da hier ausreichend Zeit für das Training + Erholung vorhanden sind und man sich nicht jede Woche erneut auf ein Meisterschaftsspiel vorbereiten muss.

Je nach Trainingsziel und Spielklasse kann man nach 2-6 Wochen die Phase der intensiven konditionellen Vorbereitung abschließen.

In dieser intensiven Phase sollte vor allem auf das Training der konditionellen Bereiche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit Wert gelegt werden. In der Regel widmet man Woche 1-3 dem Training der Grundlagenausdauer und Kraftausdauer. Erst in Woche 3 - 6 geht man vom Grundlagentraining hin zum Schnelligkeitstraining über.

Zur optimalen Trainingssteuerung im Ausdauertraining, ist es wichtig die 3 verschiedenen Trainingszonen zu kennen. Jede Zone hat seine eigene Intensität, welche im Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz angegeben wird.

Zunächst sollte man anhand der Altersformel seine maximale Herzfrequenz ausrechnen, um anschließend seine individuellen Pulszonen festlegen zu können. Mit der Altersformel werden natürlich keine individuellen Werte einzelner Spieler berücksichtigt. Trotzdem kann man sich mithilfe dieser Formel eine recht gute Orientierung für das Training verschaffen.

Für die Berechnung der maximalen Herzfrequenz (HF) gilt folgende Formel:

Beim Mann: $220 - (\text{minus}) \text{ Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$

Bei der Frau: $226 - (\text{minus}) \text{ Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$

Mit diesen Werten ist es Dir anschließend möglich, Deine drei Trainingszonen festzulegen:

Wer über eine Pulsuhr verfügt, kann dann anhand dieser Zonen ein optimales Training durchführen. Wer über keine Pulsuhr verfügt, der muss sich auf sein eigenes Körpergefühl verlassen und muss dementsprechend sein Lauftempo drosseln oder steigern. Hier nun die 3 verschiedenen Trainingszonen:

Zone 1: Aktiver Fettstoffwechsel 60% - 70% der maximalen HF

In dieser Zone wird die Fettverbrennung des Körpers angeregt. Außerdem ist dieser Bereich optimal zum Auslaufen und für Regenerationsläufe.

Zone 2: Die aerobe Zone 70% - 80% der maximalen HF

Diese Zone ist optimal zum Aufbau der Kondition, insbesondere zum Aufbau der Grundlagenausdauer, welche die Basis für die anaerobe Ausdauer bietet.

Zone 3: Die anaerobe Zone 80% - 90% der maximalen HF

In dieser Zone findet hauptsächlich das Schnelligkeitstraining oder auch Intervalltraining statt. Hier benötigt der Körper mehr Sauerstoff, als ihm durch das Atmen zur Verfügung gestellt wird (es entsteht Laktat und der Muskel übersäuert nach und nach). Ziel ist es, die anaerobe Schwelle immer weiter nach oben zu verlagern, sodass wir schließlich über eine verbesserte Schnelligkeitsausdauer verfügen (die vollständige Sauerstoffversorgung des Körpers durch das Atmen in höhere Pulszonen zu verschieben).

Mithilfe dieser Zonen kann das Konditionstraining optimal gesteuert werden. Mehr Informationen zu dieser Thematik findest Du in meinem ebenfalls kostenlosen Fussball Konditionstrainings Report, welcher Dir unter folgender Adresse als Geschenk zum Eintrag in meinem ebenfalls sehr hilfreichen Fussball Newsletter als PDF zugeschickt wird.

<http://www.erfolgsfussballer.de/ebooks/konditionstraining-report>

Falls Du an einer Pulsuhr interessiert bist, so findest Du hier eine Auflistung empfehlenswerter Pulsuhren auf Amazon.de:

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/polarpulsuhren/>

Neben dem Konditionstraining sollte man auch gleich zu Beginn der Vorbereitung mit dem Techniktraining beginnen. Hier gilt es zunächst einmal wieder ein sehr gutes Gefühl für den Ball zu erlangen und sich nach der Saisonpause wieder an die Bewegungsabläufe des Fussballs zu gewöhnen. Man beginnt also in der ersten bis zweiten Woche mit den Basis

Übungen des Techniktrainings und geht dann nach Woche 2 zu den etwas komplexeren bis positionsspezifischen Technikübungen über.

Grundlegend würde ich die Zeit der Vorbereitung inhaltlich in 2 Phasen unterteilen. In **Phase 1** (ca. Woche 1-4) geht es eher um die Basisfertigkeiten des Fußballs. Das heißt konkret wir beginnen damit eine konditionelle Basis aufzubauen, zeitgleich erarbeiten wir uns auch ein technisches Ausgangsniveau und stimmen die Spielweise jedes einzelnen Spielers im Team in den ersten Vorbereitungsspielen untereinander ab.

In der **Phase 2** der Vorbereitung (ca. Woche 3-7) geht es dann um die Spezifizierung. Das heißt wir haben uns nun ein gemeinsames Grundleistungsvermögen in Technik und Kondition als Team erarbeitet. In diesem Schritt gestalten wir das Konditionstraining sehr viel fußballspezifischer (also mehr in Richtung Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Explosivität), machen das Techniktraining positionsspezifischer (wir teilen unser Team also z.B. in Trainingsgruppen auf) und widmen uns nun auch der Erarbeitung von Taktik und Aufgabenverteilung (z.B. bei Standardssituationen) innerhalb der Mannschaft.

Zusammengefasst haben wir also Phase 1, wo es eher um das gemeinsame Erarbeiten einer Ausgangsposition / Grundlage geht, und Phase 2, in der es zum größten Teil um Spezifizierung und dem Erarbeiten taktischer Feinheiten geht. Das große gemeinsame Ziel sollte es somit als Team sein ein gemeinsames Level zu erreichen, mit dem es möglich ist eine erfolgreiche Saison zu bestreiten.

Die Wochen, welche ich für jede Phase in Klammern genannt habe sollen nur zur Orientierung dienen. Wie viele Wochen man als Trainer dann tatsächlich wählt ist je nach Spielklasse, Leistungsniveau und verfügbarer Zeit unterschiedlich. Hier gilt es nach eigenem Ermessen zu entscheiden, wie es für die Mannschaft am besten ist.

Außerdem sollte man für die Zeit der Vorbereitung möglichst jede Woche 1-2 Testspiele mit der Mannschaft ansetzen. So kann man das im Training gelernte und einstudierte direkt in der Praxis / im Spielverlauf umsetzen. Gerade diese Vorbereitungsspiele sind enorm wichtig, um die Spielweise der Mannschaft in die richtige Richtung zu lenken.

Als Trainer kann man über die Testspiele immer wieder bestens erkennen, auf welchem Level sich die Mannschaft zur Zeit befindet, worauf man in den nächsten Trainingseinheiten besonders achten wollte, und wo die individuellen Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler liegen.

So kann sich das Team optimal aufeinander abstimmen und einspielen, und der Trainer bekommt ein immer besseres Gefühl vom Leistungsvermögen jedes einzelnen Spielers. Je nach Trainingsleistung, Entwicklung und Spielstärke kann der Trainer somit den Mannschaftskader bestmöglich festlegen.

Anregungen für Übungen und Trainingsmethoden gebe ich Dir in diesem Report unter „Hilfreiche Links und Weiterführungen“. Hier erhältst Du sehr gute Anregungen zum Training von Kondition, Technik und Taktik.

Dosierung und Gewichtung der Trainingsinhalte

Nachdem wir die inhaltliche Planung der Vorbereitung geklärt haben kommen wir nun zur Dosierung und Gewichtung dieser einzelnen Trainingsinhalte. Zur Verfügung stehen uns nun die konditionellen Trainingsinhalte, wie Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft, technische Trainingsinhalte, koordinative Trainingsinhalte, welche immer mal wieder verbunden mit Technik und Kondition angewendet werden können, und zuletzt die taktischen Trainingsinhalte.

Wichtig ist neben den vielen Trainingstagen auch auf eine optimale Erholungs-Balance zu achten. Die Reize, welche im Training und in den Vorbereitungsspielen gesetzt werden können schließlich nur in den Erholungsphasen vom Körper bestmöglich umgesetzt und verarbeitet werden.

Man sollte also je nach dem Leistungslevel des Teams immer wieder genügend freie Tage / Zeit zur Regeneration in die Vorbereitungszeit mit einplanen. Da die Erholungszeiten je nach dem Leistungsstand der Mannschaft unterschiedlich sein können, gibt es auch kein einheitliches Patentrezept (ähnlich wie bei den Trainingsinhalten) zu den optimalen Erholungszeiten.

Es ist wichtig, dass der Trainer in allen Bereichen ein eigenes Gefühl für die Mannschaft entwickelt. Je besser er die Mannschaft kennt und er diese einschätzen kann, desto leichter wird ihm natürlich die Dosierung und Gewichtung der einzelnen Trainingsinhalte fallen. Analyse und Zielsetzung einer Mannschaft bekommen hier eine immer wichtiger werdende Bedeutung.

Trotzdem möchte ich im folgenden noch ein paar Tipps zur richtigen Dosierung und Gewichtung der einzelnen Trainingsinhalte auflisten. Niemand muss sich exakt daran

halten, es bietet aber, gerade für noch unerfahrene Trainer, ein gewisses Maß an Orientierung. So ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass man mit der Abstimmung der einzelnen Trainingstage auf der sicheren Seite ist.

Konditionelle Trainingsinhalte:

Konditionelle Trainingsinhalte können mit ganz verschiedenen Intensitäten durchgeführt werden. Je nach Intensität der Einheit variiert auch die Erholungsdauer / Regenerationszeit. Sehr intensive Einheiten in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit erfordern eine Regenerationszeit von 12 bis zu 24 Stunden oder auch mehr. Durch sogenanntes Auslaufen, Auslockern und Regenerationsläufe kann bereits am Ende einer Trainingseinheit für eine Beschleunigung der Erholungsdauer des Körpers gesorgt werden.

Neben Intensität, Trainingsinhalten und Vorsorge für das nächste Training, sind auch Faktoren wie Ernährung und Trinken vor, während und nach dem Training entscheidend. Der wichtigste Faktor ist jedoch das aktuelle Trainings- / Fitnesslevel des Teams und das der einzelnen Spieler. Je besser der Körper trainiert und damit die hohen Trainingsintensitäten gewohnt ist, desto schneller wird er sich auch wieder regenerieren können und desto leichter werden ihm die entsprechenden Trainingseinheiten fallen.

Am Schluss sei noch darauf hingewiesen, dass gerade beim Konditionstraining auf ein richtig dosiertes Training großen Wert gelegt werden sollte. Das heißt, die Trainingsinhalte sollten dem Leistungsstand des Teams und der einzelnen Spieler entsprechen und sollten weder zu wenig noch zu viel fordern. Hier ist das gesunde Mittelmaß entscheidend. Dort liegt auch ein Faktor, der gute Trainer von weniger guten unterscheidet. Gerade am Anfang wird man mit der Gewichtung der Trainingsinhalte sicherlich nicht immer richtig liegen. Das ist jedoch normal und nur der Beginn eines Lernprozesses, denn mit der Zeit wird man ein Gefühl für die richtige Dosierung der einzelnen Trainingsinhalte innerhalb der Mannschaft bekommen.

Technische Trainingsinhalte:

Technische Trainingsinhalte sind zumeist anders intensiv als konditionelle Trainingsinhalte. Häufig lassen sich auch sehr gut beide Trainingsinhalte miteinander verbinden, hier ist es dann wieder entscheidend die Einheit im technischen und konditionellen Bereich richtig zu dosieren.

Bei der Technik kommt es jedoch nicht nur auf die körperlichen Faktoren an, sondern auch besonders die mentalen Faktoren, wie Konzentrationsfähigkeit, Präzision und Entscheidungsschnelligkeit tragen hier eine nicht zu kleine Rolle. So ist es wichtig das Techniktraining hauptsächlich dann durchzuführen, wenn auch jeder Spieler in der Lage ist sich 100% darauf zu konzentrieren.

Dies ist empfehlenswert, da mit der mangelnden Konzentration die technischen Fehler immer häufiger werden können und sich diese somit immer mehr einprägen. Unter dem Strich erreicht man ohne Konzentration keinen Trainingseffekt beim Techniktraining, ganz im Gegenteil kann es sogar zu Verschlechterungen kommen.

So sollte man also mit einem hohen Maße an „geistiger Frische“ in das Techniktraining gehen, um mit hoher Konzentration seine technischen Fähigkeiten und die der Mannschaft insgesamt bestmöglich zu optimieren. Auch eine gewisse Erholungszeit ist nach intensivem Techniktraining wichtig. Nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn muss sich regenerieren und die eingeübten Bewegungsabläufe richtig verarbeiten.

Das Techniktraining sollte je nach Fortschritt der einzelnen Spieler auch individuell fordern und fördern. Ein zu „leichtes“ Techniktraining langweilt und demotiviert, zu anspruchsvolles Techniktraining überfordert und demotiviert. Da in vielen Mannschaften die technischen Fähigkeiten der einzelnen Spieler recht unterschiedlich sein können empfiehlt es sich hier das Team in mehrere technisch gleichstarke Trainingsgruppen aufzuteilen, um somit jede Gruppe mit gezielten Übungen individuell an ihren Stärken und Schwächen arbeiten kann. So ist ein erfolgreiches Training sichergestellt.

Zuletzt bestimmt natürlich auch hier wieder die Intensität der Trainingseinheit und das Leistungsniveau die Erholungsdauer der Mannschaft mit ihren einzelnen Spielern.

Taktische Trainingsinhalte:

Bei taktischen Trainingsinhalten spielt der Faktor Erholung wohl eher eine kleinere Rolle. Eher bietet Taktiktraining eine gesunde Anwechslung neben Konditions-, Koordinations und Techniktraining. Die taktische Abstimmung innerhalb der Mannschaft ist sehr wichtig und lässt sich gerade dann gut trainieren, wenn in den anderen Trainingsbereichen schon sehr viel gearbeitet und trainiert wurde. Konzentrieren wir uns hier also weniger um die Dosierung, sondern eher darum, was beim Taktiktraining besonders wichtig zu vermitteln ist.

Zum Taktiktraining gehört u.a. das Gewöhnen an taktische Formationen, beispielweise das Einspielen einer 4-er Ketter innerhalb der Mannschaft, das Kreuzen der Stürmer und die Defensivarbeit der Mittelfeldspieler. Hier soll jeder Spieler seine exakten Aufgaben innerhalb der Mannschaft und während eines Fussballspiels zugeteilt bekommen.

Wie verhält man sich bei Eckbällen, Freistößen, Einwürfen und Elfmetern defensiv und offensiv als Mannschaft? Welche Spieler besetzen bei Standardsituation welche Positionen und wo liegen die individuellen Aufgaben? Welche Varianten bei Eckbällen, Freistößen und Einwürfen möchte ich mit meiner Mannschaft einstudieren um später im Spiel mehrere Möglichkeiten und Handlungspläne zum Torerfolg zu haben? Gibt es gewisse Spielzüge einzustudieren, um den Gegner auch aus dem Spiel heraus gezielt unter Druck setzen zu können?

Dies alles sind Fragen, die sich ein Trainer für das Taktiktraining zu stellen hat. Natürlich muss er diese Fragen nicht nur alleine beantworten, sondern es empfiehlt sich vielmehr die gesamte Thematik mit der Mannschaft zusammen zu erarbeiten und durchzugehen. Man trifft sich also am besten und erarbeitet die Taktik innerhalb der Mannschaft zunächst theoretisch, trägt seine taktischen Planungen vor und vereinbart diese mit der Mannschaft zusammen.

Später dann gilt es, das taktisch erarbeitete mit der Mannschaft in der Praxis umzusetzen, und zwar zum einen mit Hilfe von taktischen Trainingseinheiten auf dem Trainingsplatz, und zum anderen innerhalb von Freundschaftsspielen, um sich somit taktisch bestmöglich für den Spielbetrieb einzustimmen.

Wie schon erwähnt, lassen sich auch Trainingseinheiten in Taktik, Technik, Koordination und Kondition miteinander verbinden. Wichtig ist auch hier, die richtige Dosierung zwischen dem gesonderten Training der einzelnen Trainingsbereiche und dem verknüpfenden Training zwischen mehreren Trainingsbereichen.

Teambuilding - eine Mannschaft schaffen

Um ein „echtes Team“ entstehen zu lassen bedarf es nicht nur dem Training von Kondition, Technik, Taktik und Koordination. Entscheidend zwischen Sieg oder Niederlage in den Meisterschaftsspielen und Turnieren ist auch die Stimmung und der Zusammenhalt innerhalb des Teams. Ich nenne es auch gerne den „Teamspirit“ welcher am Ende sehr

entscheidend für den Erfolg ist. Wie entstehen also erfolgreiche Teams? Wie funktioniert Teambuilding?

Zunächst möchte ich klar definieren, was für mich der Begriff Team genau bedeutet. Ein Team ist nämlich ein Zusammenschluss von Menschen mit verschiedensten Fähigkeiten, die im Verbund Ziele erreichen können, die für jemanden Alleine so niemals zu erreichen wären.

In dieser Definition sind auch schon die zwei wichtigsten Eigenschaften erfolgreicher Teams enthalten. Und zwar muss es erstens ein gemeinsames großes Ziel / eine Vision geben, für das man als Team streben möchte, und zweitens muss in einem Team jedes einzelne Teammitglied bereit sein sein bestmögliches Potential für dieses Team zur Verfügung zu stellen, sprich jeder einzelne muss in seinem Bereich sein bestes geben, er muss mit seinen Stärken zum Gesamterfolg der Mannschaft beitragen.

Auch im Fussball befindet man sich mit seiner Mannschaft in jeder neuen Saison auf einer gemeinsamen Reise. Wichtig ist es nun zunächst festzulegen wohin die Reise mit der Mannschaft denn nun gehen soll. Welches große Ziel möchte jeder Einzelne erreichen?

Zur Beantwortung dieser Frage ist es wichtig, sich mit dem Team zusammzusetzen. Jeder soll seine Ziele, Wünsche und Erwartungen innerhalb der Mannschaft schriftlich oder mündlich bekannt geben. Anschließend gilt es dann zusammen einen gemeinsamen Weg zu finden, den alle Beteiligten (Spieler, Trainer, Co-Trainer, Betreuer,...) bereit sind mit vollem Engagement gemeinsam zu gehen.

Wenn dann mit Schritt 1 das gemeinsame Ziel festgelegt ist, gilt es in Schritt 2 und 3 die Spielregeln innerhalb des Teams festzulegen und die Aufgaben innerhalb des Teams klar zu verteilen. Auch die Spielregeln und Aufgaben sollten gemeinsam als Team erarbeitet werden. Es sollte genau geregelt werden, wie man sich innerhalb des Teams zu verhalten hat, was erlaubt ist und wo die Tabus der Mannschaft liegen (z.B. Verspätungen, Trainingsbeteiligung, Umgang mit Beleidigungen, u.s.w.).

Im 3. Schritt sollten die Aufgaben klar verteilt werden. Wer ist im Team für was zuständig? Wer ist Kapitän, wer hat Balldienst, wer leitet die Einheiten, welche Stärken kann jedes einzelne Teammitglied in die Mannschaft mit einbringen (sowohl im Training als auch im Spiel, Stärken können hier sehr vielfältig sein: körperlich, mental, sozial)?

All diese Vorgehensweisen sollen Folgendes erreichen: Es soll ein „echtes Team“ entstehen, dass nach einem gemeinsamen Ziel strebt (es gibt also einen klaren Sinn). Außerdem ist in diesem Team eine klare Struktur und somit ein „roter Faden“ zu erkennen, was für den gemeinsamen Erfolg sehr wichtig ist. Schlussendlich steigt somit die Motivation, die Disziplin, der Erfolg, der Spaß und die Freude innerhalb des Teams enorm.

Auf der anderen Seite sollte man sich selbst und der gesamten Mannschaft immer wieder bewusst machen, dass es sich auf einer Reise befindet, und dass es wie auf jeder Reise Höhen, Tiefen, Siege und Niederlagen geben wird, die in dieser Form einfach dazu gehören. Wichtig ist es die Reise bis zum Ende hin durchzustehen. Auf diesem Weg kann man nur gewinnen, da man so auch in einem unglücklichen Saisonverlauf, die wichtigen Erkenntnisse und Erfahrungen gewinnt, die für die kommende möglicherweise sehr erfolgreich werdende Saison so wichtig sind.

Wer so vorgeht kann nur wachsen. Sowohl als Team, als auch individuell als Trainer oder Spieler. Zugleich wird somit der Weg für den, früher oder später garantiert eintreffenden, Erfolg geebnet.

Abschließend möchte ich nun noch ein paar weitere Tipps geben, wie man erfolgreich ein „echtes Team“ aufbauen kann:

Vorbereitungsspiele und Turniere:

Hier bekommt das Team die Gelegenheit, das im Training erlernte in der Praxis unter Meisterschaftsspiel nahen Bedingungen umzusetzen. Der Trainer kann anhand dieser Spiele den aktuellen Leistungsstand des Teams abschätzen und das kommende Training danach ausrichten. Erst in „realen“ Spielsituationen zeigt sich der vollständige Charakter einer Mannschaft und man macht oft Erfahrungen, die für den weiteren Saisonverlauf als Team sehr wichtig sind.

Auch bieten Vorbereitungsspiele und Turniere dem Team die Gelegenheit sich regelrecht für die kommende Saison „einzuspielen“ und die taktischen Vorgaben einzuüben und optimal umzusetzen.

Trainingslager:

Trainingslager eignen sich ebenfalls ideal um das Team noch mehr „zusammen zu schweißen“. Hier kann noch viel gezielter an den Stärken und Schwächen des Teams, sowie an denen der individuellen Spieler gearbeitet werden. Auch lernt man sich hier als Team untereinander besser kennen, da man hier mehrere Tage nahezu zusammen lebt und so ein ganz neues „Untereinander“ entstehen kann.

Trainingslager können außerhalb mit gemeinsamer Übernachtung durchgeführt werden, aber auch am heimischen Fußballplatz mit mehreren Einheiten ganztägig. Welche Variante gewählt wird ist dem Verein selbst zu überlassen und sollte je nach Team entschieden werden.

Private Aktionen:

Für einen besseren Zusammenhalt als Team eignen sich auch Aktivitäten neben dem Fußballplatz. Hier können allerlei Dinge gemeinsam unternommen werden. Wichtig ist hierbei, dass das Team auch wirklich gemeinsam etwas unternimmt und keine Gruppenbildung entsteht. Klar kann man Gruppenbildung nicht immer vermeiden, trotzdem kann der Trainer hier gezielt entgegenwirken, indem er Aktivitäten auswählt, die zum Beispiel ein besonders hohes Maß an Teamwork erfordern.

Ein paar Ideen wären hier zusammen andere Sportarten auszuprobieren, wie zum Beispiel Kanu fahren, Klettern, Kart fahren, Bowling, Schwimmen und vieles mehr. Auch kann man hin und wieder gemeinsame Teamabende veranstalten, Grillen, Fußballgucken, oder gemeinsam feiern gehen.

Wie man merkt sind bei den privaten Aktionen der Kreativität keinerlei Grenzen gesetzt. Wichtig ist hier, dass diese nicht zum Zwang werden, sondern stattdessen für ein verstärktes Miteinander innerhalb des Teams sorgen und so auch von den einzelnen Teammitgliedern erwünscht sind.

Grundlegende Prinzipien der Trainingsplanung in der Saison

Zum Thema Trainingsplanung haben wir bereits sehr viel über die Saisonvorbereitung gesprochen. Genau so wichtig, wie die richtige Saisonvorbereitung ist jedoch auch die

Trainingsplanung innerhalb der Saison und die wöchentliche Vorbereitung vor jedem bevorstehenden Meisterschaftsspiel.

Zunächst sei gesagt, dass das bisher über die Trainingsplanung geschriebene auch in vielen Bereichen 1 zu 1 für die Trainingsplanung innerhalb der Saison übernommen werden kann. Auch hier werden auf Technik-, Taktik-, Konditions-, und Koordinationstraining großen Wert gelegt. Trotzdem sollte man für die Trainingsgestaltung innerhalb der Saison besonders drei grundlegende Prinzipien als Trainer immer im Hinterkopf behalten:

1. Das Spiel als Höhepunkt der Wochenvorbereitung

Im Saisonverlauf gibt es für jede Woche ein neues Ziel auf das man hinarbeitet. Das bevorstehende Meisterschaftsspiel. Vom Anfang bis zum Ende der Woche gilt es das Team optimal auf den bevorstehenden Spieltag vorzubereiten. So müssen auch die Trainingsinhalte optimal auf die bevorstehende Herausforderung abgestimmt werden. Wenn möglich sind einem bereits die Spielweise, Stärken und Schwächen des Gegners bekannt und man kann das Team auch hier optimal vorbereiten. Erholung und Dosierung ist auch hier ein ganz wichtiges Thema, da der Höhepunkt der Wochenvorbereitung stets das Meisterschaftsspiel ist.

2. Intensives am Anfang

Um im Meisterschaftsspiel topfit zu sein empfiehlt es sich, die körperlich sehr intensiven Trainingseinheiten an den Anfang der Woche zu verlagern. Konditionstraining spielt also besonders am Anfang der Woche eine große Rolle und nimmt dann ab Mitte der Woche immer mehr ab. Technische, taktische und koordinative Elemente nehmen dann sehr viel mehr den Platz für das Konditionstraining ein. Die letzten Tage vor dem Spiel sollte immer besonderen Wert auf Technik, Taktik und das Training von Spielabläufen gelegt werden.

Die Prioritäten verschieben sich also am Anfang der Woche von den konditionellen Trainingsinhalten im Verlauf der Woche immer mehr zu den taktischen und spielerischen Feinheiten. Ziel ist es, wie schon erwähnt, am Spieltag leistungstechnisch sowohl körperlich als auch mental die höchste Ausgangslage innerhalb der Woche zu besitzen.

3. Erhalten und Auffrischen ist die Devise

Generell unterscheidet sich die Saisonvorbereitung von der Vorbereitung innerhalb der Saison in einem besonderen Aspekt. Da man vor jedem Spieltag in der Regel maximal eine Woche Vorbereitungszeit zur Verfügung hat, dient diese Zeit leistungstechnisch hauptsächlich dem Erhalt und dem leichten Verfeinern der konditionellen und fussballerischen Fähigkeiten. Somit ist das Ausgangsniveau am Saisonstart, auf das man während der Saisonvorbereitung und in der Winterpause hinarbeitet, sehr entscheidend für das leistungstechnische Niveau innerhalb des Saisonverlaufs.

Da die Mannschaft in jedem Meisterschaftsspiel wieder in allen Bereich topfit sein muss, darf die Trainingsintensität im Saisonverlauf nie den zur Verfügung stehenden Erholungszeitraum innerhalb der Woche übersteigen. Stattdessen müssen die Einheiten so ausgelegt werden, dass am Tag des Meisterschaftsspiels das Team top vorbereitet an den Start gehen kann.

Trainingsplanung für Spieler, meine Antwort auf eine Leser Mail

Zuvor noch einmal die Frage von Marco:

Hallo Max ich habe deinen Report mit großem Interesse gelesen und bin sehr begeistert von Deiner Arbeit. Nun habe ich jedoch folgende Frage an Dich. Wie würdest du das Training am besten einteilen? Mo: Ausdauer, Di: Schnellkraft, Mi: Beweglichkeit, Do: Regeneration, Fr: usw. Ich möchte so schnell als möglich mit einem professionellen Training beginnen. Wie soll ich es am besten einteilen? Zeit und Wille spielen keine Rolle, Fitnesscenter gehe ich auch, jedoch weis ich nicht wie ich es am besten einteile, um in kein Übertraining zu kommen. Danke für Dein Remail und Deine qualifizierte Antwort. Sportliche Grüße Marco.

Die Antwort:

Hallo Marco, erst einmal vielen Dank für die interessante Frage. Das ganze ist wirklich ein sehr komplexes Thema, wie Du gleich feststellen wirst. Somit bedarf es auch ein wenig Zeit, eine hilfreiche Antwort zu verfassen. Ich wünsche Dir jetzt aber viel Spass beim Lesen:

Ja, ja das Thema der optimalen Trainingsplanung ist wirklich sehr komplex und nicht gerade einfach zu erklären, bzw. zu verstehen. Man benötigt wirklich eine Menge an Erfahrung und Wissen, um sein eigenes Training optimal planen zu können.

Naja, gehen wir das Ganze am besten Schritt für Schritt durch, von A bis Z, so vollständig wie möglich: Am Anfang jeder Trainingsplanung steht immer die Frage „Was will ich überhaupt erreichen, was sind meine Ziele!“. Hierbei ist es enorm wichtig zu wissen, was man durch das Training überhaupt erzielen möchte. Sobald das „Was?“ beantwortet ist, sollte man als nächstes das „Warum?“ beantworten. Mit Beantwortung der Frage „Warum möchte ich das alles überhaupt erreichen?“ liefert man seinem Vorhaben und damit sich selbst einen ernsten Grund, und diesen Punkt sollte man nicht unterschätzen.

Vielen Sportlern fehlt es an Motivation, weil sie keinen „offiziellen“ Grund für ihr Vorhaben haben. Erst, wenn das „Warum?“ beantwortet wurde, steigt die Motivation um sein Vorhaben überhaupt erreichen zu können. Ohne Motivation geht leider überhaupt nichts. Ich bin der Meinung, dass Motivation das wichtigste Kriterium für sportlichen Erfolg ist. Wenn geklärt ist, was man will und warum man das will, dann kommt das „Wie?“ fast schon von alleine.

Nagut, ganz so einfach ist es dann doch nicht, aber es ist nun wirklich so: Du kannst noch so viel Wissen haben, es wird Dir überhaupt nichts bringen, wenn Du es Dir an Motivation mangelt. Allein beim Thema Motivation gibt es so viele Strategien und Methoden. Das alles hier nieder zu schreiben würde mehrere Seiten Text beanspruchen . Das gesamte Thema ist wirklich sehr komplex, aber machen wir weiter. Kommen wir nun zum „Wie?“ und damit zu Deiner eigentlichen Frage: „Wie kann ich mein Training wirklich optimal und professionell planen und gestalten?“

Okay, da Du Dir ja jetzt bereits genaustens aufgeschrieben hast, welche Ziele Du erreichen möchtest, solltest Du vorerst ein kleines Brainstorming durchführen. Und das funktioniert so: Liste Dir alle Trainingsmöglichkeiten auf, die Dir momentan zu Verfügung stehen. Das können ganz einfache Dinge sein, wie ein Fussballplatz, lange Wege zum Joggen, aber auch Trainingsmöglichkeiten wie ein Schwimmbad, ein Fitnessstudio u.s.w.. Gewisse Dinge kannst Du, je nach Möglichkeiten und verfügbare Trainingsgeräte, natürlich auch Zuhause machen. Ich selbst verwende dazu den Begriff „Hometraining“ .

Wenn Du Dir um Deine Trainingsmöglichkeiten etwas bewusster geworden bist (und man merkt dabei wirklich immer wieder, was man doch für tolle Möglichkeiten hat), dann solltest Du Dir als nächstes aufschreiben, welche Fähigkeiten Du benötigst, um Dein(e) Ziel(e) zu erreichen. Brauchst Du dafür einen schnelleren Antritt, kräftige Muskeln, eine gute Technik, mehr Schnellkraft, Flexibilität und, und, und?

(Da ich leider nicht weiß, was Deine Ziele nun genau sind, kann ich Dir diesbezüglich erstmal leider auch keine Ratschläge geben.)

Als nächstes müsstest Du dann Trainingsblöcke bilden, was Du ja bereits mehr oder weniger getan hast. Du teilst Dein Training also auf in Blöcke wie Krafttraining, Schnellkrafttraining, Ausdauertraining, Intervalltraining, Sprungkrafttraining, Techniktraining, Beweglichkeitstraining, Funktionaltraining, u.s.w. Die Trainingsblöcke können dann teilweise auch direkt im Anschluss durchgeführt werden. Das hängt von Zeit, Ort, Belastbarkeit Deines Körpers, aber auch vor allem vom Nutzen ab. Es bringt zum Beispiel nichts, nach einem Ausdauertraining noch ein ausgiebiges Schnellkrafttraining durchzuführen, oder nach einem Dehntraining ein Sprinttraining durchzuführen.

Und da kommen wir auch schon zum aller wichtigsten Punkt beim Thema Trainingsplanung: Jedes Training muss aufeinander abgestimmt sein und trainingstechnisch Sinn ergeben. Du hast doch sicherlich schon einmal etwas von der Superkompensation gehört, oder? Falls nicht einfach mal googeln und nachlesen.

Jedes Training macht nämlich nur dann Sinn, wenn es auf längere Hinsicht leistungssteigernd ist und einen wirklich weiter bringt. Und da kommen wir auch schon zum Thema Erholung bzw. Regeneration und zur Frage „Wie viel Erholungszeit benötigt mein Körper nach einem Training?“. Auch diese Frage ist nicht gerade leicht zu beantworten. Es gibt da Durchschnittswerte.

Zum Beispiel sollte man nach einem Ganzkörpertraining Krafttraining in etwa 24 Stunden Pause machen u.s.w.. Diese Durchschnittswerte halte ich aber teilweise für vollkommen überholt. Zumal funktioniert nicht jeder Mensch vollkommen gleich. Training ist nicht gleich Training, und somit ist je nachdem was und wie man trainiert hat, jede Erholung von unterschiedlicher Dauer. Zum anderen kommt es darauf an, wie trainiert und geübt der jeweilige Sportler bereits ist. All diese Dinge beeinflussen unseren Erholungszeitraum und wie Du merkst, ist auch das Thema Erholung sehr komplex und nicht gerade einfach in der Praxis.

Jeder Mensch hat trotz alledem ein wirklich gutes Werkzeug bereits in sich, um seine Erholungszeit zu ermitteln. Und das ist die eigene Körperwahrnehmung, die es bei den meisten Menschen nur zu aktivieren und zu entwickeln gilt. Wie man das macht? Auch dazu gibt es allerlei Übungen (auch im Internet). Eine gute Körperwahrnehmung hat man jedoch niemals von jetzt auf gleich, sie muss vielmehr ausgebildet werden (und das bedarf Zeit und Erfahrung).

Wenn man häufig Übungen zur Steigerung der eigenen Körperwahrnehmung praktiziert, dann bildet sich diese natürlich schneller aus. Ein erfahrener Radsportler hat mir einmal

gesagt: "Um sich selbst richtig trainieren zu können, bedarf es mindestens 2 harte Jahre Trainingserfahrung". Und damit ist sicherlich 4 - 6 mal die Woche kontrolliertes Training gemeint.

Aber jetzt nicht den Mut verlieren. Ich finde, man muss anfangen, um zu lernen und um überhaupt Erfahrungen sammeln zu können. Auch ich habe so angefangen. Und von Tag zu Tag, Woche für Woche..., wurde das Training immer besser. Irgendwann bekam ich ein Gefühl dafür und ich wusste plötzlich genau, was mein eigener Körper zu diesem und jenem Zeitpunkt benötigte. Dann muss man flexibel werden und auch mal seinen vorher festgelegten Trainingsplan umstrukturieren.

Vorherige Trainingsplanung ist die eine Sache und sie ist wirklich wichtig. Aber auf der anderen Seite muss man trotzdem flexibel bleiben und auf die Signale seines Körpers hören. Denn was bringt es, mit starkem Muskelkater ein hartes Krafttraining durchzuführen, welches zwar zuvor geplant war, zum jetzigen Zeitpunkt aber trainingstechnisch überhaupt keinen Sinn machen würde? Es würde einem für die längere Leistungsentwicklung einfach nichts bringen.

So sollte man sich vor jedem Training fragen: „Inwiefern bringt mich dieses Training heute weiter? Bringt es mich denn überhaupt weiter, wenn ich diese Trainingseinheit jetzt durchführe? Oder habe ich mich mit der Trainingsplanung einfach etwas überschätzt und brauche stattdessen noch etwas mehr Pause?“ All das sind Dinge, die man sich Fragen sollte. Training ist viel mehr „Kopfsache“, als man zunächst einmal meinen würde.

Fazit:

Die richtige Trainingsplanung ist eine Kunst, wofür es nunmal kein Patentrezept gibt. Im Mittelpunkt steht immer der Sportler selbst und zwar physisch und psychisch. Wir sind bei der Trainingsplanung sozusagen unser eigener Dirigent und erst die richtige Komposition verhilft uns zu unseren so hoch ersehnten Trainingszielen.

Ein Training optimal zu planen ist ein Prozess und es kommt darauf an wie gut man sich selbst bereits kennt...

So, ich glaube Du merkst immer mehr, wie komplex das Ganze ist. Es gibt sicherlich noch so viel mehr zu sagen, doch ich möchte es erst einmal dabei belassen. Ich hoffe, ich konnte Dir hiermit die wesentlichen Eckpfeiler verdeutlichen, die für Dein Training am wichtigsten sind. Im Folgenden schreibe ich Dir noch einmal kurz auf, wie Du jetzt vorgehen könntest:

1. Verinnerliche das, was ich Dir geschrieben habe
2. Nehme Dir einen Kalender zur Hilfe. Am besten kannst Du Dein Training mit einem Kalenderprogramm direkt am PC planen. Es empfiehlt sich dafür das kostenlose Tool Sunbird. Ich hatte dazu bereits 2 Videos erstellt, in denen ich Sunbird ausführlich erkläre. Auch gibt es darin noch mehr Tipps zum Thema Trainingsplan erstellen. Hier ist der Artikel: <http://www.erfolgsfussballer.de/fussball-trainingsplan-erstellen>
3. Plane die ersten beiden Trainingswochen mit all dem neuen Wissen zum Thema Trainingsplanung im Hinterkopf.
4. Beginne zu trainieren, mach erste Erfahrungen und lerne von diesen.
5. Nach den ersten 2 Wochen planst Du die nächsten Wochen.
6. Wichtig: Protokolliere Deine Fortschritte und sei Dir bewusst, wann Du Dein Ziel erreicht hast und woran Du genau erkennst, dass Du Dein Ziel erreichst hast.
7. Habe Spaß und Freude dabei

Okay, ich hoffe Du hast das alles einigermaßen verstanden. Nun gilt es, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Viel Spaß und Freude dabei.

Hilfreiche Links und Weiterführungen

Unser Partner für Trainingshilfsmittel: Teamsportbedarf.de

Bei Teamsportbedarf.de erhältst Du Trainingsmaterialien für das Fussballtraining. Egal ob Hütchen, Hürden, Slalomstangen, Leibchen, Fussbälle oder Koordinationsleitern, hier bist Du richtig wenn Du das nötige Zubehör für das Fussballtraining benötigst.

Hier der Link zum Shop: <http://www.erfolgsfussballer.de/go/teamsportbedarf/>

Der Techniktraining Leitfaden von Erfolgsfussballer:

Der Techniktraining Video-Leitfaden ist ein Online-Kurs, der mit speziell ausgewählten Videoübungen und Lernlektionen dabei hilft, das Beste aus jedem Fussballspieler in Sachen Technik und Kondition herauszuholen. Der gesamte Leitfaden besteht aus einem

Theorie und aus einem Praxisteil. Im Theorieteil wird anhand von 12 Videolektionen genau erklärt, wie effektives Konditions- und Techniktraining funktioniert und wie man sich anhand spezieller Prinzipien einen eigenen Trainingsplan erstellen kann.

Der Praxisteil besteht aus 224 speziell ausgewählten Übungen zum Technik- und Konditionstraining. Die meisten Übungen können bereits mit 2 Spielern (oder auch in der Mannschaft) durchgeführt werden. Somit eignet sich der Leitfaden sowohl für Spieler, als auch für Trainer, die das Beste aus ihrem Training herausholen wollen.

Unter folgendem Link kannst Du Dir das Angebot des Video Online-Kurses genau anschauen: <http://www.perfekte-fussballtechnik.de>

Weiterführende Artikel auf [erfolgsfussballer.de](http://www.erfolgsfussballer.de):

<http://www.erfolgsfussballer.de/dura-sudo-training>

http://www.erfolgsfussballer.de/interview_christian_wueck

<http://www.erfolgsfussballer.de/torschuss-fussball-training>

<http://www.erfolgsfussballer.de/fussball-trainingsplan-erstellen>

<http://www.erfolgsfussballer.de/konditionstraining-im-fussball>

<http://www.erfolgsfussballer.de/aufwaermen-fussball-lauf-abc-skipplings-anfersen-kniehebellauf-sidesteps>

<http://www.erfolgsfussballer.de/entspannung-erholung-und-regeneration-im-fussball-teil1-aktive-regeneration>

<http://www.erfolgsfussballer.de/entspannung-erholung-und-regeneration-im-fussball-teil2-passive-regeneration>

Konditionstrainings Report von erfolgsfussballer, kostenloser Download:

<http://www.erfolgsfussballer.de/ebooks/konditionstraining-report>

Hilfreiche Tipps und Übungen, die ich für Dich recherchiert habe:

Konditionstraining:

<http://www.kernbauer.net/leseraum/kraftuebungen.html>

<http://www.lauftipps.ch/laufsport/lauftechnik/lauf-abc-uebungen/>

<http://www.sportdiagnostik.de/leistungsdiagnostik/fussball-ausdauer-diagnostik.html>

<http://www.perform-better.de/Hersteller/Training/>

Taktik und Techniktraining:

<http://www.abwehrkette.de/>

<http://www.fussballtraining.de/uebungen/taktiktraining>

<http://www.fussballtraining.de/uebungen/techniktraining>

<http://www.uni-koblenz-landau.de/koblenz/fb3/sport/Inhaltsordner/Sportarten/techniktraining>

<http://www.soccerdrills.de/>

Die Internetseite des DFB mit einem großen Übungsarchiv und jeder Menge Tipps und Tricks für Spieler und Trainer: <http://www.training-wissen.dfb.de/>

Weiterführende Literatur und DVD Empfehlungen:

Core Performance von Mark Verstegen

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/coreperformance/>

Core Performance Fussball DVD von Mark Verstegen

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/coreperformancefussball/>

Fussballtraining für jeden Tag von Frank Thömmes

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/fussballtrainingjedentag/>

Das perfekte Fussballtraining von Paul Glück

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/perfektesfussballtraining/>

Fussball Konditionstraining von Thorsten Dargatz

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/fussballkondition/>

Spielend zur Viererkette von Martin Hasenpflug

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/spielendviererkette/>

Spielend angreifen von Martin Hasenpflug

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/spielendangreifen/>

Der DVD Fussballtrainer

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/dvdfussballtrainershop/>

Das Fussballtraining Vollpaket von Rene Renno

<http://www.erfolgsfussballer.de/go/fussballtraining-vollpaket/>

Über Erfolgsspieler

Mit Erfolgsspieler möchte ich Fußballspielern und Trainern dabei helfen im Fußball mehr Erfolg und vor allem Freude zu haben. Angefangen hat alles mit meinem Fußball Blog auf www.erfolgsspieler.de, wo ich in unregelmäßigen Zeitabständen über Methoden und Vorgehensweisen berichte, um sein Training zu optimieren und im Fußball noch mehr Erfolg zu haben.

Einige Zeit später kam dann der Newsletter dazu, gefolgt vom Konditionstrainingsreport, welchen Du nach der kostenlosen Anmeldung in meinem Newsletter zugeschickt bekommst. Mit der Zeit habe ich einen beachtenswerten Leserstamm aufgebaut, der regelmäßig meinen Blog, Newsletter und weitere Fußball Aktivitäten verfolgen.

Um mit meinen Lesern bestmöglich in Kontakt zu kommen bin ich auch bei den bekanntesten sozialen Netzwerken, wie Facebook, Xing, Twitter und Youtube registriert um einen guten Austausch zu ermöglichen. Auch kann man mich jederzeit über das Kontaktformular auf meinen Blog erreichen. Sobald die Zeit da ist, beantworte ich gerne jede eMail.

Der erste Erfolgsspieler Videokurs zum Thema Techniktraining (www.perfekte-fussballtechnik.de) ist im November 2010 erschienen. Dieser ist käuflich zu erwerben und hat schon vielen Fußballspielern und Trainer dabei geholfen ihr Techniktraining, Konditionstraining, sowie ihre Trainingsplanung zu verbessern (Einige Testberichte sind auch auf der Seite zu finden).

Dieser kleine Fußball Vorbereitungs Ratgeber ist nun mein nächster Report, den ich meinen Lesern kostenlos zur Verfügung stelle. Ich würde mich diesbezüglich sehr über Deine Rückmeldung freuen, aber auch weitere Anregungen, Tipps, Verbesserungen und Fragen sind sehr erwünscht. Du kannst mich über folgendes Kontaktformular jederzeit erreichen: www.erfolgsspieler.de/kontakt

Für die Zukunft plane ich nun weiterhin hilfreiche Artikel zu schreiben, ein umfassendes Werk zum Thema Fußballtraining herauszugeben und alle Erfolgsspieler (Trainer, Fußballer, Fußballbegeisterte) noch besser zusammenzuführen um noch erfolgreicher voneinander lernen zu können.

Hiermit danke ich Dir für das aufmerksame Lesen meines Reportes und freue mich eventuell bald etwas von Dir hören oder lesen zu können. Nur wenn Du meine Arbeit wertschätzt und diese umsetzt, ist mein Ziel mit erfolgfsfussballer erfüllt. Dafür möchte ich Dir und allen weiteren Lesern ausdrücklich Danken!

Ich wünsche Dir viel Freude und Erfolg auf Deinem weiteren, sportlichen Weg.

Alles Gute,

Max (imilian) Beckert

www.erfolgsfussballer.de

P.S.: Fast vergessen ;), Du darfst diesen Report natürlich gerne unverändert als PDF weitergeben. Sende ihn an Freunde, Bekannte und Mitspieler, von denen Du meinst, dass sie ihn gebrauchen könnten :).