

<i>Ein kritisches Wort zuvor</i> .....	7
<i>Einleitung</i> .....	9
 <i>Kapitel 1:</i>	
<i>Die Trainingsplanung</i> .....	11
1.1. Kontinuierlich besser werden: Die Adaptationsmechanismen ...	12
1.2. Schnell wieder fit: Die Wiederherstellungsmaßnahmen .....	17
1.3. Das Laktat und seine Bedeutung für den Trainingsprozess .....	17

*Kapitel 2:*

<i>Das Auf- und Abwärmen</i> .....	21
2.1. Aufwärmprogramme .....	22
2.2. Abwärmprogramme .....	23

*Kapitel 3:*

<i>Das Ausdauertraining</i> .....	25
3.1. Der Muskelstoffwechsel .....	26
3.2. Aerobe und anaerobe Ausdauer ..	26
3.3. Die Auswirkungen eines Ausdauertrainings auf die Leistungsfähigkeit des Fußballspielers .....	29
3.4. Die Auswirkungen auf das Herz ..	31
3.5. Das Sportherz .....	32
3.6. Die Durchblutung des Herzens ...	34
3.7. Der Kreislauf .....	35
3.8. Die Atmung .....	37
3.9. Nasenatmung und Mundatmung	38

3.10. Die Temperaturregulation .....	38
3.11. Was Schwitzen mit dem Körper macht .....	41
3.12. Die Grundmethoden des Ausdauertrainings .....	41
3.13. Die Auswirkungen einer schlechten Ausdauer auf die Leistungs- fähigkeit .....	45
3.14. Das Training der Grundlagen- ausdauer .....	46
3.15. Periodisierung des Ausdauer- trainings .....	51
3.16. Der Muskelkater .....	53
3.17. Ausdauertraining in der Vorberei- tungs- und Wettkampfperiode ...	53
3.18. Ausdauertests .....	55
3.19. Die Laktatmessung .....	57

#### *Kapitel 4:*

<i>Das Schnelligkeitstraining</i> .....	61
4.1. Die Voraussetzung für Schnellig- keitsleistungen .....	62
4.2. Die verschiedenen Arten der Schnelligkeit .....	63
4.3. Physiologische Grundlagen der Antrittsschnelligkeit .....	63
4.4. Trainingseffekte im Schnelligkeits- training .....	65
4.5. Praktische Trainingsbeispiele für ein Schnelligkeitstraining .....	65
4.6. Überprüfung der Schnelligkeits- fähigkeiten .....	71
4.7. Wochentrainingspläne .....	72

## Kapitel 5:

<i>Die Kraft</i> .....	77
5.1. Die Muskulatur .....	77
5.2. Das Muskelwachstum .....	79
5.3. Schnellkraft und ihre Bedeutung für den Fußballspieler .....	80
5.4. Die Krafttrainingsmethoden .....	81
5.5. Das Krafttraining .....	85
5.6. Das Circuittraining .....	90
5.7. Das vorbereitende Sprungkraft- training .....	92
5.8. Spezielle Krafttrainingsmethoden	94
5.9. Das Schnellkrafttraining .....	96
5.10. Das Kraftausdauertraining .....	100
5.11. Spezielle Krafttrainingsformen ...	101
5.12. Die Periodisierung des Kraft- trainings .....	102
5.13. Der Muskelkater – die Rache des Körpers .....	103
5.14. Muskuläre Dysbalancen .....	104
5.15. Trainingsbeispiele .....	105
5.16. Testformen zur Überprüfung der Kraftfähigkeiten .....	109

## *Kapitel 6:*

<i>Die Beweglichkeit</i> .....	111
6.1. Die Bedeutung der Beweglichkeit für den Fußballspieler .....	111
6.2. Physiologische und anatomische Grundlagen der Beweglichkeit ...	113
6.3. Die Dehnung der Muskulatur ....	115
6.4. Muskuläre Dysbalancen erkennen	116
6.5. Beweglichkeitstests .....	118
6.6. Muskelfunktionstests mit Partner	123
6.7. Formen des Beweglichkeits- trainings .....	126
6.8. Die Periodisierung des Beweglich- keitstrainings .....	129
6.9. Die besten Stretchingübungen ...	130