



Timo Jankowski

Taktische Periodisierung **im Fußball**

Die erfolgreichste Methodologie im Fußball

MEYER
& MEYER
VERLAG

Taktische Periodisierung im Fußball

Für alle, für die Fußball mehr als „nur“ ein Spiel ist!



Be positive – Timo Jankowski, April 2015

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Timo Jankowski

TAKTISCHE PERIODISIERUNG IM **FUSSBALL**

Die erfolgreichste Methodologie im Fußball

Meyer & Meyer Verlag

Taktische Periodisierung im Fußball

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2015 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2., überarbeitete und ergänzte Auflage 2021

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo,
Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314339
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

VORWORT ZUR 2. ÜBERARBEITETEN AUFLAGE	8
1 DIE WEITERENTWICKLUNG DES FUSSBALLS UND DIE BEDEUTUNG DER TAKTISCHEN PERIODISIERUNG	12
Das Konzept der taktischen Periodisierung	22
2 GRUNDVORAUSETZUNGEN UND SCHLÜSSELFAKTOREN: FUSSBALL ALS SPIEL DER SPIELER – „HINTER JEDEM SPIELER STECKT EIN MENSCH“. ÜBER OBJEKTIVE REFERENZEN, SPIELFÄHIGKEIT, WERTE UND EINE POSITIVE LERNUMGEBUNG	28
2.1 Growth Mindset vs. Fixed Mindset	40
3 TRAININGSPLANUNG UND TRAININGSSTEUERUNG – DEFINITIONEN UND GRUNDLAGEN	44
3.1 Gesetzmäßigkeiten des Trainings als Basis für sportlichen Erfolg	47
3.2 Trainingsprinzipien als Grundlage der Planung und Steuerung	49
3.3 Prinzipien zur Festigung der Anpassung	51
3.4 Tapering: Leistung im richtigen Moment abrufen	51
4 LANGFRISTIGE ATHLETENENTWICKLUNG – DIE SIEBEN STUFEN DES „LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENTS“ (LTAD)	54
5 EIN QUERSCHNITT DURCH VERSCHIEDENE PERIODISIERUNGSMODELLE	60
5.1 Die klassische lineare Periodisierung	64
5.1.1 Vorbereitungsperiode	67
5.1.2 Wettkampfperiode	67
5.1.3 Übergangsperiode	69

5.1.4	Ganzjahresperiodisierung im Fußball – Zyklisierung bei einer Doppelperiodisierung	69
5.1.5	Nutzen der klassischen Periodisierung für den Fußball	70
5.2	Die Blockperiodisierung	72
5.2.1	Kennzeichen der Blockperiodisierung	75
5.2.2	Nutzen der Blockperiodisierung im Fußball	76
5.3	Die Wellenperiodisierung	77
5.3.1	Nutzen der Wellenperiodisierung im Fußball	78
5.4	Die Coerver-Methode	79
5.4.1	Die Coerver-Pyramide	81
5.5	Das Erfolgsrezept der Brazilian Soccer Schools von Simon Clifford und die konzeptionelle Integration von Futsal.....	89
5.6	Das Entwicklungsmodell von Horst Wein	93
5.6.1	Gedanken zum Thema Spielintelligenz im Fußball	96
5.6.2	Spielintelligenz im Wettkampf	101
5.6.3	Exkurs: „Ich mag das kontrollierte Chaos“ – Fußball als Gehirnsport schneller wahrnehmen, schneller handeln	103
5.6.4	Die Schulung der Spielintelligenz: Das fünfstufige Entwicklungsmodell von Horst Wein im Detail	105
5.6.5	Horst Weins Mini-Fußballkonzept „FUNiño“ und die Studie U 9 von Manchester United	111
5.6.6	Beispiele für offene Fragen im Fußballtraining	115
5.7	Zusammenfassung der vorgestellten Periodisierungsmodelle	116
5.8	Verwendung des Pareto-Prinzips im Fußball	122
6	PERFORMANCE STATT KOMPETENZ	124
7	DAS ERFOLGSKONZEPT DER TAKTISCHEN PERIODISIERUNG – EIN FUSSBALLSPEZIFISCHER, GANZHEITLICHER UND TAKTISCHER ANSATZ	130
7.1	Die vier (fünf) Phasen des Spiels und die Bedeutung des Umschaltverhaltens	138

7.2	Bedeutung und Entwicklung eines Spielmodells im Konzept der taktischen Periodisierung	142
7.2.1	Die Entwicklungsschritte eines Spielmodells im Detail	146
7.2.2	Beispiel für die Untergliederung taktischer Verhaltensweisen	149
7.3	Das Supra-Prinzip der Spezifität und die methodologischen Prinzipien der taktischen Periodisierung mit ihren häufigsten Fehlerquellen.....	153
7.3.1	Die acht methodologischen Prinzipien	154
7.3.2	Fehlerquellen bei der Anwendung der taktischen Periodisierung ...	162
7.4	Teamskalen.....	163
7.5	Taktische Konzentration: Die Wichtigkeit der Spezifität und der spielnahen Intensität	168
7.6	Vermittlung der Lerninhalte bei der taktischen Periodisierung.....	170
7.6.1	Die differenzielle Lernmethode	170
7.6.2	Implizites Lernen	175
7.7	Der Morphozyklus – der Wochenaufbau der taktischen Periodisierung im Detail	177
7.7.1	Der Wochenplan im Detail	178
7.8	Taktische Periodisierung von Trainingsinhalten und die enormen Vorteile von Positionsspielen	183
7.9	Abschlussbetrachtung und Überlegenheit der taktischen Periodisierung	192
8	BEISPIEL EINER IN DER PRAXIS ERPROBTEN METHODOLOGIE	194
9	LAST, NOT LEAST – „ZUFRIEDENHEIT VS. DANKBARKEIT“	336
ANHANG		340
1	Über den Autor.....	340
2	Bildnachweis	341
3	Hinweise	341



Vorwort zur 2. überarbeiteten Auflage

Nachdem José Mourinho 2004 mit dem FC Porto unerwartet die Champions League gewinnen konnte und dann im Anschluss als „Special-One“ gleich zweimal hintereinander mit Chelsea London die Premier League gewinnen konnte und nach außen extrem überzeugt schien von seiner Erfolgsmethode, begann ich mich, parallel zum Start meiner Trainerausbildung, intensiv mit José Mourinho und seiner Erfolgsmethode zu beschäftigen.

Zu Beginn meiner Recherchen und bis zur Veröffentlichung der 1. Auflage war es extrem schwierig, im deutschsprachigen Raum überhaupt an Informationen über diese Erfolgsmethode zu kommen.

Informationen gab es nahezu ausschließlich auf Portugiesisch und Spanisch, selten in Englisch, was die Recherche sehr erschwerte und durch die in einer Fremdsprache verwendete Terminologie wurde diese ebenfalls nicht leichter.

Erst in den letzten Jahren, nachdem immer mehr erfolgreiche Trainer – nicht nur aus Portugal – das Konzept und die Ideen der taktischen Periodisierung nutzen, vervielfachten sich entsprechende Literatur oder Artikel im Internet über konkrete Inhalte.

Eine wichtige Grundlage für viele Inhalte, Ideen, Inspirationen und Referenzen aus diesem Buch waren folgende drei Personen und ihr wiedergegebenes Wissen, das sie mit

der Fußballwelt auf Englisch teilen und die ich jedem, der sich intensiv mit den besten Referenzen beschäftigen möchte, ans Herz legen würde:

- „Complex Football“ von Javier Mallo, der neben der taktischen Periodisierung in seinem Buch auch auf Paco Seirulos Ideen eingeht, der neben dem Erfolg des FC Barcelona auch Pep Guardiola wesentlich mitgeprägt hat.
- „What is Tactical Periodization“ von Xavier Tamarit (u. a. Co-Trainer beim FC Southampton und FC Valencia)
- Losgelöst von der Denkweise der taktischen Periodisierung der Niederländer Raymond Verheijen, der für viele als der beste Trainerausbilder der Welt gilt und mit Hilfe objektiver Referenzen und Theorien neue Maßstäbe in der Denkweise des Fußballs gesetzt hat.

Eine der wichtigsten Ideen in diesem Konzept ist die Dynamik und Flexibilität, mit der es zum Leben erweckt wird, innerhalb einiger fixer Bausteine und Ideen.

So hat sich im Laufe der Jahre auch meine eigene subjektive Anwendung dieses objektiven Konzepts ständig weiterentwickelt und das ständige Auseinandersetzen in Theorie und Praxis zu einer Weiterentwicklung geführt, die ich hier in diesem Buch mit den Lesern teilen möchte.

Ich möchte darauf hinweisen und festhalten, dass der Vater dieser Idee der portugiesische Professor Vitor Frade ist, der dieses geniale Konstrukt für die Fußballwelt geschaffen hat und die Grundlage der vorgestellten Ideen auf diesem Gedankenkonstrukt aufbaut, ich dem Leser jedoch keine blinde Kopie dieser Ideen wiedergeben möchte sondern eine subjektive Interpretation dieser, auch mit Erkenntnissen aus anderen Methoden und Bereichen, die ich versucht habe, in dieses Konstrukt zu integrieren, um dadurch den Leser zu begeistern, ebenfalls seine der eigenen Situation und eigenen Ideen angepasste Version dieses Konzeptes zu entwickeln.

In einem Artikel in der New York Times wies Professor Frade darauf hin, dass sein Konzept der taktischen Periodisierung eine Management-Philosophie ist und eine spezielle Art über Fußball zu denken und wie heißt es so schön: „Die Gedanken sind frei.“

Im selben Artikel in der New York Times sagt Vitor Frade weiter über die taktische Periodisierung:

“It is not a method, it is a methodology. You have a methodology so that you don’t need methods.”

Eine Methodologie im Fußball ist der Weg mit dem die grundlegende Fußballausrichtung eines Vereins oder Verbands, die Spielidee sowie das Spielmodell und die Spielprinzipien logisch aufeinander aufbauend für alle Bereiche definiert und umgesetzt werden soll:

„Wie wir arbeiten, trainieren und nach welchen Werten und Prinzipien wir Fußball spielen und uns entwickeln wollen, wenn wir das Spiel auf eine definierte Weise interpretieren.“

Der Begriff der Methodologie ist im deutschsprachigen Fußball-Raum leider so gut wie nicht verbreitet, was einer der Hauptgründe für eine oftmals falsche Anwendung dieses Konzeptes ist, es ist eben keine einzelne Methode, die man einfach aneinanderreihen kann, sondern viel mehr als das.

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“

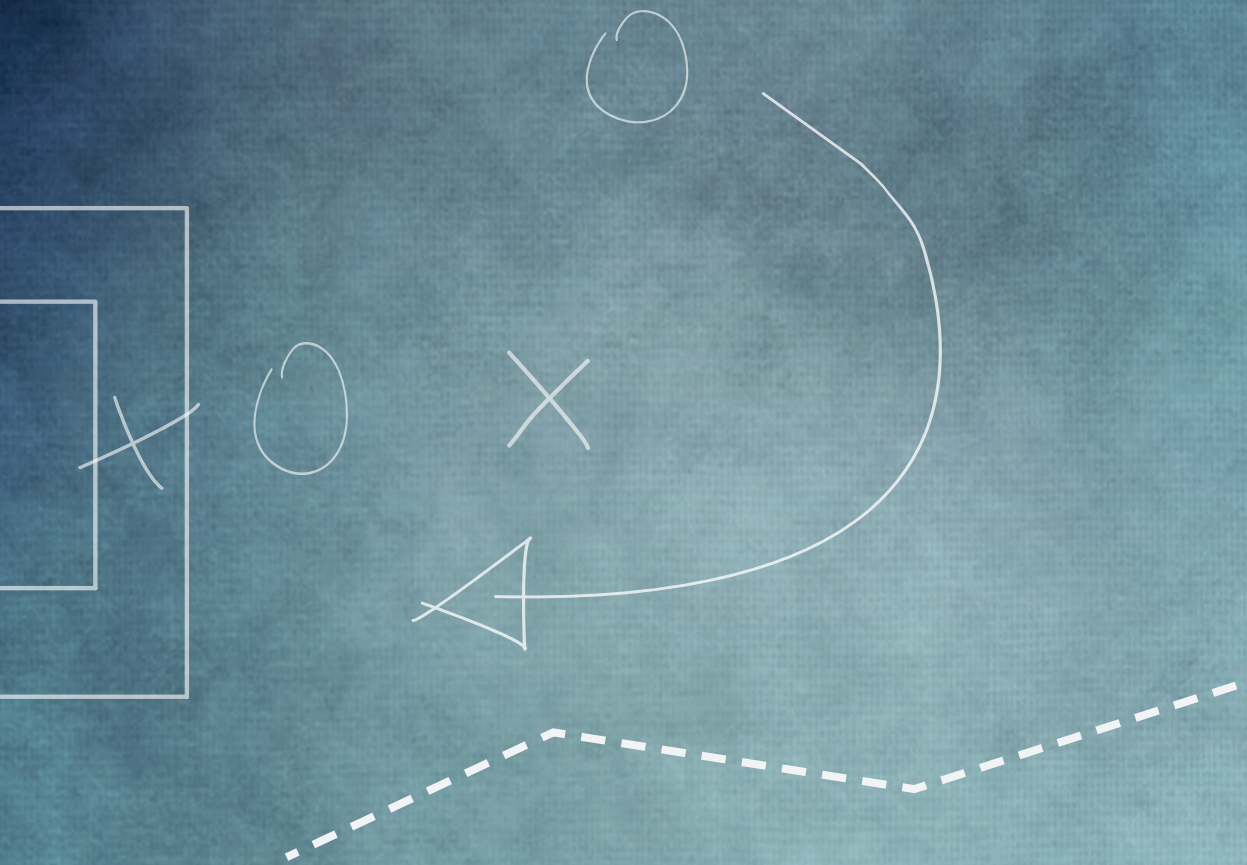
Deshalb taucht der Begriff der Methodologie neu auch im Untertitel des Buches auf, mit dem Ziel, dazu beizutragen, den Begriff der Methodologie als fußballspezifisches Gedankenkonstrukt im deutschsprachigen Fußballraum zu etablieren, da die Beschäftigung mit dieser Begrifflichkeit zu einer persönlichen Weiterentwicklung führen wird, was letztendlich den Spielern und der Mannschaft zu Gute kommen wird.

Viel Spaß beim Lesen und kritischen Hinterfragen der Inhalte und der eigenen Gedankenkonstrukte, denn:

„Was Paul über Fritz sagt, sagt mehr über Paul aus, als über Fritz.“

Vorwort zur 2. überarbeiteten Auflage

KAPITEL 1





Die Weiterentwicklung
des Fußballs und
die Bedeutung der
taktischen Periodisierung



KAPITEL 1

Die Weiterentwicklung des Fußballs und die Bedeutung der taktischen Periodisierung

„Im Fußball gibt es nicht nur eine Wahrheit – und warum Fußball kein Krieg ist, sondern ein Spiel.“



„Look at the best, learn from the best, be the best“: Weltklassem Spieler unter sich – Cristiano Ronaldo und Lionel Messi

Die Weiterentwicklung des Fußballs und die Bedeutung der taktischen Periodisierung

Leider ist immer noch von etlichen Trainern bei der Motivationsansprache vor einem Spiel zu hören, dass Fußball Krieg sein soll.

Da Krieg ohnehin etwas Negatives ist, kann man über diese Aussage nur schmunzeln.

Fußball ist laut Definition ein Spiel.

Sicherlich spielen Duelle, eine positive Aggressivität und Durchsetzungsvermögen eine wichtige Rolle.

Doch wer beim Fußball von Krieg statt von einem Spiel ausgeht, wird auch sein Training falsch aufbauen und die Spieler werden davonlaufen.

Oftmals lassen Trainer mit dieser Auffassung vom Fußball ihre Spieler ähnlich wie beim Militär sinnlos Runden um den Platz laufen und ihre Spieler kreisen dabei die Arme oder führen andere militärähnliche Drills durch.

Mal ehrlich, wie viele Fußballer haben Sie schon gesehen, die im Spiel mit immer demselben Tempo im Kreis laufen und die Arme kreisen?



Duelle als Teil des Spiels – Cristiano Ronaldo durchsetzungsstark

Trainerlegende Wiel Coerver sagte sinngemäß einmal, dass es im Fußball nicht nur eine Wahrheit gibt und viele Wege zum Ziel führen:

- Brasilien wurde Weltmeister mit Joga Bonito.
- Spanien wurde Weltmeister mit Tiki-Taka.
- Deutschland wurde Weltmeister mit Disziplin und Organisation.
- Italien wurde Weltmeister mit Catenaccio.
- Argentinien wurde Weltmeister mit Diego Maradona und Frankreich mit Zinedine Zidane.
- Die Niederlande wurden noch nie Weltmeister, trotz Johan Cruyff, Marco van Basten und Arjen Robben.

Erfolg im Fußball ist mit vielen verschiedenen Wegen und Spielideen möglich und genau das macht den Fußball so interessant und abwechslungsreich, wie keine andere Sportart.

Doch Fakt ist, wie bei einem Benchmarking in der Wirtschaft, muss man die besten Fußballmannschaften und die weltbesten Spieler auf den jeweiligen Positionen genauestens analysieren, wie diese spielen, sich verhalten und wie sie trainieren.

„Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit.“

Der Fußball und eine auf den Fußball abgestimmte Trainingslehre entwickeln sich rasant weiter ...

Auch wenn Zahlenspiele und Statistiken im Fußball oftmals belächelt werden, kommt man nicht darum herum, anzuerkennen, dass es von hoher Bedeutung – gerade in der Ausbildung – ist, wenn ein Fußballtrainer weiß, dass beispielsweise 80 % aller Pässe direkt oder nach maximal einer zusätzlichen Ballberührung gespielt werden, oder dass 75 % aller Ballmitnahmen im Spitzenbereich mit Gegnerdruck im Rücken stattfinden.

Ganz zu schweigen davon, dass, abhängig von der Liga, mittlerweile +/- 30 % aller Tore nach Standardsituationen fallen.

Taktikgenie Marcelo Bielsa, der bei der WM 2010 Nationaltrainer von Chile war, nahm 700 Videos mit Material der Gegner nach Südafrika mit und begründete dies mit der Aussage:

„Ich weiß, dass Erfolg und Glück keine Synonyme sind.“

Die Weiterentwicklung des Fußballs und die Bedeutung der taktischen Periodisierung

Durch TV und Internet gelangt Fußball-Know-How nun auch in die entlegensten Winkel der Welt, wodurch ein jahrzehntelanger Wettbewerbsvorteil der westlichen Fußballwelt verschwindet.

Vermeintlich „kleine Nationen“ haben in allen Bereichen des Fußballs enorm aufgeholt und das Niveau wird immer ausgeglichener.

Wer sich nicht weiterentwickelt, wird mittlerweile von den „kleinen Nationen“ gefressen, die hungrig nach Erfolg sind.

Costa Rica marschierte bei der WM 2014 völlig verdient ins Viertelfinale und Wales drang bei der Euro 2016 bis zum Halbfinale vor.

Bei der FIFA-Klub-Weltmeisterschaft 2014 gelang Auckland City FC aus der kleinen Rugby- und Cricketnation Neuseeland erstmals das Erreichen des Halbfinals und belegte mit einem 4:2-Sieg im Elfmeterschießen gegen den mexikanischen Vertreter CD Cruz Azul den dritten Platz.



Auch in Neuseeland entwickelt sich der Fußball weiter: Auckland City FC – dritter Platz bei der FIFA-Klub-WM 2014.

Mannschaften aus der viertklassigen Regionalliga in Deutschland werfen Teams aus der Ersten Bundesliga aus dem DFB-Pokal.

Es passiert auch immer öfters, dass beispielsweise Nationalmannschaften aus Ländern mit geringen Einwohnerzahlen, wie die Färoer-Inseln mit nicht einmal 50.000 Einwohnern, den Europameister Griechenland mit 10 Millionen Einwohnern auswärts verdient mit 0:1 schlagen, da auch diese Teams über sehr gute Strukturen und Förderprogramme verfügen.

Damit Island international konkurrenzfähig ist, wurden u. a. zahlreiche Fußballhallen gebaut, damit auch in den kalten und dunklen Wintermonaten ein Spielbetrieb stattfinden kann.

Die Erfolge dieses gut durchdachten Systems sprechen für sich: So scheiterte Island 2013 erst im letzten Play-off-Spiel für die WM-Qualifikation gegen Kroatien, nachdem das Hinspiel 0:0 ausgegangen war.



WM-Finale dank einer überragenden Nachwuchsausbildung – Kroatien mit gerade einmal 4 Millionen Einwohnern

2014 wurden die Niederlande mit Weltstars wie Arjen Robben in der EM-Qualifikation souverän mit 2:0 von Island geschlagen und bei der Euro 2016 spielte man in der Gruppenphase gegen den späteren Europameister Portugal unentschieden und gewann dann

Die Weiterentwicklung des Fußballs und die Bedeutung der taktischen Periodisierung

sogar im Achtelfinale gegen das Mutterland des Fußballs, England. Uruguay mit 3,5 Millionen Einwohnern ist bei jeder WM und bei der Copa America ein äußerst schwer zu schlagender Gegner, was nur aufgrund einer hervorragenden Ausbildung der Spieler möglich ist.

Bei der Weltmeisterschaft 2018 konnte Kroatien mit gerade einmal etwas mehr als 4 Millionen Einwohnern erst im Finale gestoppt werden, wobei gleich 14 Spieler konzeptionell in einer der weltbesten Akademien bei Dinamo Zagreb ausgebildet wurden.

Interessant ist auch der Gedanke, was passieren würde, wenn Länder in Afrika eine bessere Infrastruktur im Fußball hätten oder nur schon jedes Kind einen Ball hätte.

Fußball-Olympiasieger Nigeria mit über 150 Millionen fußballbegeisterten Einwohnern würde bei entsprechenden Strukturen viele europäische Teams wohl überrollen.

Aus einer einzigen Fußballschule in Abidjan/Elfenbeinküste, in der es eine mehr oder weniger westliche Infrastruktur gibt, stammen Weltstars wie Yaya Touré (u. a. Manchester City), Kolo Touré (u. a. FC Liverpool), Salomon Kalou (u. a. FC Chelsea), Emmanuel Eboué (u. a. FC Arsenal) oder Arthur Boka (u. a. VfB Stuttgart).

Doch auch die Elfenbeinküste mit ihren Topstars muss hellwach sein: Beim Africa-Cup of Nations 2012 in Gabun und Äquatorialguinea verlor die Elfenbeinküste das Finale gegen ein als völliger Außenseiter abgestempeltes Sambia, das dank der perfekten Taktischen Umsetzung des strategischen Plans ihres charismatischen Trainers Hervé Renard verdient den Titel gewinnen konnte.

Auf der Pressekonferenz vor dem Finale spricht Renard über die Magie des Fußballs, auf die mehr denn je in den aktuellen Zeiten geachtet werden sollte, dass sie uns nicht verloren geht:

„Acht Jahre lang habe ich den Müll rausgetragen. Jetzt stehe ich als Trainer im Endspiel des Afrika-Cups. Fußball ist magisch, oder?“

2015 vollbrachte Renard das Kunststück, als erster Trainer zweimal den Afrika-Cup zu gewinnen und besiegte nun als Nationaltrainer der Elfenbeinküste Ghana in einem denkwürdigen Elfmeterschießen.



Disziplin und harte Arbeit: Hervé Renard – vom Gebäudereiniger in Frankreich zum Afrika-Meister mit Sam-bia und der Elfenbeinküste und nun wohl bald bei der nächsten Weltmeisterschaft zu sehen.

Dass bei der WM 2014 viele sogenannte *Fans* der deutschen Nationalmannschaft sich beim Unentschieden gegen Ghana oder dem Sieg in der Verlängerung gegen Algerien über die DFB-Elf beschwerten und „... wie es denn sein könnte, dass Deutschland gegen diese Teams nicht klar gewinnt“, kann nur einer totalen westlichen Überheblichkeit oder einem komplett fehlenden Fußballsachverstand zugeschrieben werden.

Als ob in Afrika kein Fußball gespielt werden würde ...

Generell gibt es im Fußball gerade in unseren Breitengraden und vor allem im deutschsprachigen Raum extrem negative Verhaltensmuster und unproduktive Einstellungen, die sich vor allem durch diese sogenannten *Fans* verbreiten:

Mitte Juli wurde die deutsche Nationalmannschaft nach dem WM-Sieg noch frenetisch gefeiert, um dann nicht einmal zwei Monate später beim erneuten Aufeinandertreffen bei der 2:4-Niederlage gegen Argentinien, nach nicht einmal 20 Minuten, von den eigenen „Fans“ ausgepiffen zu werden!

Die Weiterentwicklung des Fußballs und die Bedeutung der taktischen Periodisierung



Der Autor Timo Jankowski in der Elfenbeinküste – Lebensfreude und begnadete Talente; aber oftmals – wie auch auf diesem Bild – teilen sich 30-40 Kinder einen einzigen Ball.

Wie in allen Lebensbereichen macht die Globalisierung auch im Fußball nicht halt.

Mannschaften aus Afrika verteidigen diszipliniert wie Europäer, Europäer zaubern wie Brasilianer, Brasilianer spielen ein kompaktes Pressing gegen den Ball und kontern.

Es gibt extrem starke Kopfballspieler aus Mexiko und Chile, aber Engländer mit Problemen im Luftkampf.

Das 1-4-3-3 wird schon lange nicht mehr nur von niederländischen Teams genutzt und die Niederländer selbst spielten bei der WM 2014 mit einer Grundordnung im 1-3-5-2.

Schaut man sich die momentan weltbesten Nationalteams und Vereinsmannschaften genau an, stößt man zwangsläufig bei einer exakten Analyse darauf, dass nahezu alle Trainer und Mannschaften, die momentan im Fußball Erfolg haben, eine spezielle Form der Trainingsplanung und Trainingssteuerung sowie dasselbe Konzept für ihre Erfolge einsetzen.

DAS KONZEPT DER TAKTISCHEN PERIODISIERUNG



Pep Guardiola und José Mourinho – die beiden bekanntesten Vertreter, die ihre Planungen taktisch periodisieren.

In nahezu allen Topligen spielen fast ausschließlich Mannschaften um Titel, deren Trainer eine Methodologie, die sich um das Spielmodell dreht, entwickelt haben.

Dass in den fünf Topligen neben den jeweils einheimischen Trainern bereits seit mehreren Jahren am häufigsten Trainer aus Portugal zu finden sind, die alle tief mit dem Konzept der Taktischen Periodisierung vertraut sind, ist eine weitere Bestätigung dieses Konzepts in der Praxis.

Zudem ist die Nationalmannschaft von Portugal seit Jahren in Relation zur Einwohnerzahl die erfolgreichste Nationalmannschaft auf der Welt.

Neben den Trainern aus Portugal mit José Mourinho an der Spitze, baut aber auch Pep Guardiola höchst erfolgreich auf ein Konzept mit dem Spielmodell als Ausgangspunkt auf, genauso wie viele weitere, international-renommierte Spitzentrainer.

Die Weiterentwicklung des Fußballs und die Bedeutung der taktischen Periodisierung

- **Louis van Gaal** – einer der erfolgreichsten Trainer in der Geschichte des Fußballs, baut sein Training komplett spielnah nach einer klar strukturierten Spielidee und taktischen Prinzipien auf.



- **Marcelo Bielsa** der u. a. bei Olympique Marseille und Athletic Bilbao tätig war, wird von keinem Geringeren als Pep Guardiola offiziell als Vorbild bezeichnet. Zuletzt stieg er mit Leeds United in die Premier League auf und begeisterte auch dort mit seinem einprägsamen Spielstil.



- Pokalsieger mit dem BVB, Meister mit Paris Saint-Germain und Champions-League-Sieger mit Chelsea London – auch **Thomas Tuchel** baut sein Training fußballspezifisch anhand eines Spielmodells auf.



- **Carlos Queiroz**, der mit Portugal U-17- und U-20-Weltmeister wurde, Assistententrainer bei Manchester United und Cheftrainer bei Real Madrid war sowie als Nationaltrainer von Kolumbien und des Irak tätig war, mit denen er sich für zwei Weltmeisterschaften qualifizieren konnte.



- **André Villas-Boas**, der mit dem FC Porto Meisterschaft, Pokal und die Europa League gewann und als Cheftrainer u. a. bei Chelsea London, Tottenham Hotspurs, Zenit St. Petersburg und Olympique Marseille tätig war, ist ein Fachmann dieser Methodologie.



- Auch er baut seine Planungen nach taktischen Schwerpunkten auf: der Nordire **Brendan Rodgers**, der u. a. die Geschicke als Cheftrainer beim FC Liverpool leitete und mit Celtic Glasgow zweimal Meister wurde und mit Leicester City 2020/2021 den Cup gewann.
- Algeriens ehemaliger Nationaltrainer **Christian Gourcuff** ist einer der angesehensten Taktikexperten in Frankreich und feierte große Erfolge beim FC Lorient. In seinem Buch *Un autre regard sur le football* wird deutlich, dass auch bei ihm alles aus der Taktik abgeleitet wird.
- **Rudi Garcia**, der auf allen Stationen, wie dem OSC Lille, bei AS Romoder Olympique Marseille, mit tollem Angriffsfußball die Fans begeisterte, hat ein taktisches Konzept in der Tasche, nach dem er sein Training gestaltet.
- Zählt ebenfalls zu den Bewunderern von Marcelo Bielsa: **Mauricio Pochettino**. Der 20-fache argentinische Nationalspieler machte als Trainer bei Espanyol Barcelona, dem FC Southampton und Tottenham Hotspurs durch sein hervorragendes, taktisch strukturiertes Konzept auf sich aufmerksam und ist aktuell bei Paris Saint-Germain tätig.



Die Weiterentwicklung des Fußballs und die Bedeutung der taktischen Periodisierung

- Der belgische Nationaltrainer **Roberto Martínez**, der auch beim FC Everton tätig war und 2013 mit Wigan Athletic und dem Konzept der taktischen Periodisierung als Underdog den FA-Cup gewinnen konnte.



- Erreichte das WM-Viertelfinale in Brasilien mit Costa Rica – **Jorge Luis Pinto**, der auf seiner Webseite <http://www.jorgeluispinto.com> Einblicke in seine Taktikgeheimnisse und Arbeitsweise gibt.



- Der Niederländer **Pepijn Lijnders** der als Co-Trainer des FC Liverpool mit Jürgen Klopp die Champions League gewinnen konnte, studierte die Methodologie während er acht Jahre im Nachwuchsbereich des FC Porto tätig war und in dieser Zeit auch direkt mit Vitor Frade zu tun hatte.



- Auch Bayern Münchens Trainer **Julian Nagelsmann** strukturiert seine Prozesse mithilfe einer taktischen Vorgehensweise und seiner 31 Prinzipien.



Zahlreiche weitere bekannte Spitzentrainer, wie Leonardo Jardim (u. a. AS Monaco, Sporting Lissabon), Nuno Espírito Santo (u. a. Wolverhampton Wanderers, Tottenham Hotspurs), Jorge Sampaoli (u. a. Chile, FC Sevilla, Argentinien, Olympique Marseille), Julien Lopetegui (u. a. FC Porto, Spanien, Real Madrid, FC Sevilla), Jorge Jesus (u. a. Sporting Lissabon, Flamengo Rio de Janeiro, Benfica Lissabon), Marco Silva (u. a. FC Watford,

FC Everton) oder auch Carlos Carvalhal (u. a. Besiktas Istanbul, Swansea City) können als bekannte Vertreter dieser Methodologie benannt werden.



Erfolg mit einer taktischen Periodisierung – Jorge Sampaoli

„Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit.“

Nach wie vor planen viele Fußballtrainer ihr Training immer noch mit veralteten Modellen, aufbauend auf falschen Referenzen und fachfremden Periodisierungskonzepten, die aus der Leichtathletik oder anderen sportartfremden Disziplinen stammen.

Wenn überhaupt eine Planung vorliegt, dann werden die Trainingswochen und einzelnen Tage immer noch in Schnelligkeits- oder Ausdauerwochen unterteilt, statt das Training nach fußballspezifischen Schwerpunkten zu planen, wo selbst konditionelle Faktoren immer in ein taktisches Konzept eingebettet sind, wie es im Modell der taktischen Periodisierung der Fall ist.

Im ersten Teil des Buchs wird auf eine Vielzahl an Theorien und objektiven Referenzen eingegangen, die dazu beitragen sollen, Nährstoff für den Aufbau und die Entwicklung einer eigenen Methodologie passend auf die benötigten Gegebenheiten, wie Altersstufe oder Spielklasse, zu geben.

Des Weiteren wird ein Überblick über die klassischen Periodisierungsmodelle geliefert, um aufzuzeigen, warum diese nicht ausreichen, um die Komplexität des Fußballs zu

erfassen, jedoch können einzelne Aspekte ebenfalls sinnvoll in die eigene fußballspezifische Methodologie einfließen.

Danach werden die wichtigsten Konzepte aus dem Modell der taktischen Periodisierung unter die Lupe genommen und wie diese in den eigenen Prozess integriert werden können.

Im zweiten Teil des Buchs werden eine komplette methodologische Anwendung inklusive Spielmodell sowie Spiel- und Trainingsprinzipien vorgestellt, aus denen anschließend dann über 100 ausgewählte Trainingsübungen präsentiert werden, die an dieses Spielmodell und diese Prinzipien gekoppelt sind.

Das Spezielle an dem aufgezeigten Modell und den Übungen ist, dass dieses Konzept in der Praxis über viele Jahre höchst erfolgreich umgesetzt wurde und bis zur Veröffentlichung der 4. Auflage mit diesem Konzept als Grundlage neben etlichen Junioren- und A-Nationalspielern über 60 Spieler entwickelt wurden, die ihr Debüt im Profifußball feiern konnten.

In der Darstellung wurde darauf geachtet, dass ein möglichst hoher Übertrag für Trainer aller Alters- und Leistungsklassen besteht.

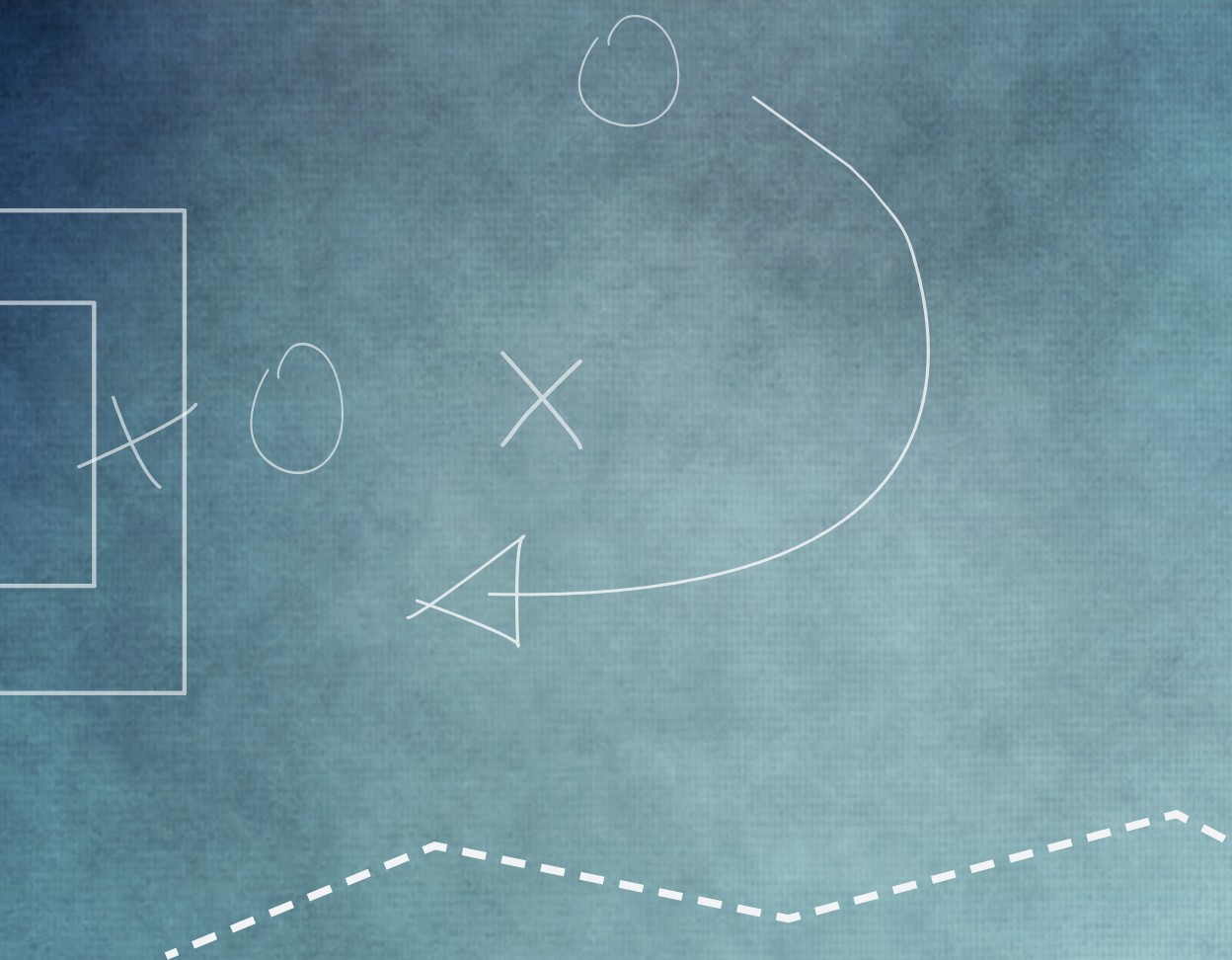
Generell soll dazu ermutigt werden, nicht nur im „Copy-Paste-Modus“ zu verweilen, sondern aktiv mitzudenken und kritisch zu hinterfragen, welche Aspekte in den Aufbau einer eigenen Methodologie übernommen werden können.

Es geht darum, eigene Hypothesen im Training und am Spieltag aufzustellen und diese im Anschluss kritisch zu evaluieren, wodurch sich die eigene Methodologie auf ein immer höheres Niveau heben wird, was eines der Hauptziele in diesem Konzept ist.

Das Buch soll gute Ausgangshypothesen liefern und inspirieren, damit ein Trainer Anregungen und Ideen hat, um eine auf sein Umfeld und die dort vorherrschenden externen Faktoren passende Methodologie zu erschaffen und seinen eigenen Weg zu gehen.

„Wenn du anderen immer etwas nachmachst, wirst du nie deren Level erreichen. Du musst den Stil deiner Spieler respektieren. Es ist so einfach.“ – José Mourinho

KAPITEL 2





Grundvoraussetzungen und
Schlüsselfaktoren: Fußball als
Spiel der Spieler - „hinter jedem
Spieler steckt ein Mensch.“
Über objektive Referenzen,
Spielfähigkeit, Werte und
eine positive Lernumgebung

