

# Inhalt

<b>Vorwort</b>		
<i>Erfolg ist kein Zufall</i>	<b>6</b>	
Komplexe Athletische Dynamik und Fußball	<b>6</b>	
Das System der »Erfolgshand«	<b>6</b>	
Der Nutzen dieses Buches für Fußballtrainer	<b>7</b>	
Der Nutzen dieses Buches für Fußballspieler	<b>9</b>	
Der Nutzen dieses Buches für das Vereinsumfeld	<b>9</b>	
Der Nutzen dieses Buches für Eltern	<b>9</b>	
<b>Vorwort</b>		
<i>Thomas Tuchel</i>	<b>10</b>	
<b>Vorwort</b>		
<i>Joachim Löw &amp; Hansi Flick</i>	<b>11</b>	
<b>Erfolgsbaustein 1 – die KAD</b>		<b>13</b>
<b>Der Daumen</b>		
<i>Die Komplexe Athletische Dynamik (KAD) im Fußball</i>		<b>14</b>
Die Basis – sportartspezifische Athletik		<b>15</b>
Das physische Anforderungsprofil Fußball		<b>17</b>
Training braucht Planung		<b>26</b>
Die wichtigsten Trainingsprinzipien für KAD		<b>27</b>
<b>Erfolgsbaustein 2 – Basisernährung</b>		<b>41</b>
<b>Der Zeigefinger</b>		
<i>Powerfußball braucht Powerernährung</i>		<b>42</b>
Leistung braucht Nährstoffe		<b>42</b>
Kohlenhydrate brauchen Flüssigkeit		<b>43</b>
Fett für mehr Leistung		<b>43</b>
Eiweiß intelligent kombinieren		<b>47</b>
Hier darf verschwendet werden		<b>48</b>
Magnesium für die Muskeln		<b>51</b>
Fitte Fußballer brauchen Vitamin D		<b>52</b>
Eisen bringt Leistung		<b>52</b>
Die Ernährungsbasis kennen		<b>55</b>
<b>Erfolgsbaustein 3 – starkes Bindegewebe</b>		<b>57</b>
<b>Der Mittelfinger</b>		
<i>Das Bindegewebe kräftigen</i>		<b>58</b>
Kieselsäure kräftigt		<b>59</b>
Bindegewebe benötigt Vitamin C		<b>60</b>
Knorpelschutz Nährstoffe		<b>60</b>
Aufbauende Aminosäuren		<b>61</b>
Bindegewebeverletzungen schneller ausheilen		<b>61</b>
<b>Erfolgsbaustein 4 – Power für Training &amp; Spiel</b>		<b>65</b>
<b>Der Ringfinger</b>		
<i>Optimale Versorgung in Training &amp; Spiel</i>		<b>66</b>

Trainingsversorgung	66	Trainingsprogramme	99
Der Spieltag	67	<i>Stabilität entwickeln</i>	
Das Warm-up – Katalysator für Leistung	71	Trainingsprogramme	104
Versorgungsstrategie in der Halbzeit	73	<i>Koordination/Propriozeption</i>	
<b>Erfolgsbaustein 5 –</b>		Trainingsprogramme	109
<b>Regeneration</b>	75	<i>Krafttraining</i>	
<b>Der kleine Finger</b>		Trainingsprogramme	116
<i>Effektiv erholen</i>	76	<i>Die Schnelligkeit steigern</i>	
Belastung und Erholung im Wechsel	76	Trainingsprogramme	124
Wichtige Regenerationsmaßnahmen	78	<i>Die Ausdauer schulen</i>	
Die Ernährung perfektionieren mit Open-Window	83	Schreys Erfolgsrezept – dreiteilige Ausdauer Vorbereitung	126
Turboregeneration während der Saison	84	Basistrainingsplan	129
Turboregeneration in der Saisonvorbereitung	84	<i>Saisonvorbereitung</i>	
Kalte und warme Wasseranwendungen	87	<i>Amateur- &amp; Freizeitbereich</i>	
Regeneratives Training	87	Leistungsdiagnostik	136
Weitere Regenerationsmaßnahmen	89	<i>Zielorientiert trainieren</i>	
<b>Programme &amp; Pläne –</b>		Wochentrainingsplan	138
<b>Trainingspraxis</b>	91	<i>Amateur- &amp; Freizeitbereich</i>	
Trainingsprogramme		Mehrjahrestrainingsplan	140
<i>Komplexe Athletische Dynamik entwickeln</i>	92	<i>Entwicklung vom Bambino zum Profi</i>	
Trainingsprogramme	92	<b>Power zum Essen –</b>	
<i>Mobilität/Beweglichkeit</i>		<b>Rezepte für Fußballer</b>	143
		Internetadressen/Bezugsquellen/Dank	155
		Register	156
		Über Rainer Schrey	158
		Über Dr. Wolfgang Feil	159
		Impressum	160