

Kreativtraining im Fußball

Matthias Nowak - Torbjörn Vestberg

**... vom Kopf in den
Fuß gespielt**

Theorien,
wissenschaftliche
Erkenntnisse, Zukunft
Einzelübungen
Partnerübungen
Gruppenübungen
Spielformen



Powered by Soccerdrills.de

Inhaltsverzeichnis I

Kreativtraining im Fußball

Vom Kopf in den Fuß gespielt

- 4. Vorwort - Soccerdrills.de
- 4. Über die Autoren
- 5. Kreativtraining im Fußball - Matthias Nowak

Torbjörn Vestberg

Theorien, wissenschaftliche Erkenntnisse und die Zukunft des kreativen Fußballspiels

- 6. **Kapitel 1 - „Kopfball“**
- 7. Mehr als eine Sache gleichzeitig tun
- 8. **Kapitel 2 - Meine Herkunft und wie alles begann**
- 9. Thronwechsel
- 10. **Kapitel 3 - „In Vino Veritas“**
- 11. Frühere Studien
- 12. Meine erste Studie und wie die Spieler ausgewählt wurden
- 13. **Kapitel 4 - Das Ergebnis der Studie**
- 13. Mit Prerag und Martin wurden wir ein Team
- 14. PLoS ONE
- 14. **Kapitel 5 - Korrelation, Kognition und exekutive Funktionen**
- 14. Korrelation
- 15. Zeit
- 16. Kognition
 - Eintreffende Signale
 - Informationsverarbeitung
- 17. - Reaktion
- 17. Die drei Gehirnebenen

- 17. - Reptiliengehirn
- 18. - Scheitellappen, Hinterhauptslappen und Schläfenlappen
- 18. - Frontallappen
- 18. Exekutive Funktionen
- 19. **Kapitel 6 - Das Entwicklungsmodell und die Knetmasse des Gehirns**
- 19. Jungprofis im Ausland
- 20. Entwicklung der Spielintelligenz
- 21. **Kapitel 7 - Wie das Gehirn funktioniert - Im Alltag und beim Fußball**
- 21. Scanfähigkeit
- 22. Kognitive Flexibilität
- 22. Simultanverarbeitung
- 23. Inhibition
- 25. Kreativität
- 26. Arbeitsgedächtnis
- 28. **Kapitel 8 - Verschiedene Profile auf verschiedenen Stufen und Positionen**
- 30. Unterschiedlich Kapazitäten von Spitzenklasse und Mittelmasse
- 32. Es gibt unterschiedlich Profile für verschiedene Funktionen
- 32. - Stürmer
- 33. - Spielmacher
- 34. - Verteidiger
- 34. Ein für die Position „falsches Profil“ einsetzen
- 35. Kompensation eines „schwachen“ Profils
- 35. Dreimal mehr Tore und Vorlagen mit einem Spitzenprofil
- 36. **Kapitel 9 - Die Spielintelligenz entwickeln**
- 37. **Kapitel 10 - Rentabilität - Wie man sein Geld möglichst gewinnbringend anlegt**
- 37. **Kapitel 11 - Schlusswort**

Inhaltsverzeichnis II

Kreativtraining im Fußball

Vom Kopf in den Fuß gespielt

Matthias Nowak

**Übungsformen zur Entwicklung des kreativen Fußballspiels,
unter Berücksichtigung moderner wissenschaftlicher
Erkenntnisse**

- 39. Übung 1 -
Pizza-Pommes für alle
- 40. Torbjörn Vestberg kommentiert die Übung „Pizza-Pommes“
- 41. Übung 2
Barça-Übung - Uno-Dos-Tres
- 43. Torbjörn Vestberg kommentiert die Übung „Uno-Dos-Tres“
- 44. Übung 3
Clever-Finten
- 46. Übung 4
Zick-Zack
- 49. Übung 5
Weltauswahl
- 52. Übung 6
Brain-Balls
- 54. Übung 7
Three-Sixty
- 56. Übung 8
Fußball-ten-nis
- 58. Übung 9
Inside-Flexi
- 60. Übung 10
3-Pass-Spiel

- 62. Übung 11
Perfect Jumper
- 65. Übung 12
Dribbel-Flexi
- 67. Übung 13
Geheimcode
- 69. Übung 14
Finten-Scanner
- 71. Übung 15
Ball-Dancer
- 74. Übung 16
Cabeza rápido - Barca-II
- 76. Übung 17
Zicke-Zacke-Hühnerkacke
- 78. Übung 18
Uhrzeiger-Dribblings
- 80. Übung 19
The Policeman
- 82. Übung 20
5:3 - Professionell
- 84. Übung 21
Best Solution
- 86. Übung 22
Fortaleza-GoGi
- 88. Danksagung
- 89. Rechtliche Hinweise
- 90. Exklusive E-Books auf Coachshop.de
- 91. Weitere Highlights

Vorwort - Soccerdrills.de

Ein ganz besonderes Buch

Liebe(r) Trainer/in,

ich freue mich hier ein außergewöhnliches Buch vorstellen zu können.

"Kreativtraining" dürfte als Begriff vielen Fußballtrainern bekannt sein, aber nur wenige wissen, was "Kreativtraining" für fantastische und für die Ausbildung von Fußballspielern unverzichtbare Inhalte liefern kann.

Erstmalig wird die Wichtigkeit des Kreativtrainings für Fußballer ausführlich und trotzdem leicht verständlich wissenschaftlich untermauert.

Torbjörn Vestberg ist der Wissenschaftler und Matthias Nowak der Praktiker, der die wissenschaftliche Grundsätze in ganz besondere Übungsformen verpackt hat.

Bevor du dich mit den Übungen beschäftigst, solltest du dich im ersten Teil des Buches in diese Grundlagen einarbeiten. Obwohl sehr umfangreich, wird das Lesen nicht lange dauern, denn Torbjörn Vestberg hat es geschafft, die Inhalte spannend und übersichtlich darzustellen.

Mir bleibt nur noch, dir viel Spaß mit diesem Buch zu wünschen und mit der richtigen Umsetzung im Trainingsalltag, lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten,

Uwe Bluhm

Soccerdrills.de

Über die Autoren:

Torbjörn Vestberg

Torbjörn Vestberg ist zugelassener Psychologe, Wissenschaftler und Gründer von Game Intelligence AB. Er verfügt über langjährige Erfahrungen in den Bereichen neuropsychologische Diagnostik, Personalwesen, Coaching von Führungskräften, Stresspräventionstraining und klinische Behandlung.

Er lebt in Shanghai, China. Seine Forschungsarbeiten über die Bedeutung der exekutiven Funktionen für den Erfolg im Sport und im Geschäftsleben wurden weltweit anerkannt und gelten als bahnbrechend.

Matthias Nowak

Matthias Nowak ist bereits durch seine E-Book-Publikationen Teambuilding4Kids, Play2win und Powercoaching als Autor sehr bekannt.

Auszug bisherigen Stationen und Wirkungskreise:
Ausbildung Techniktrainer Esporte Fortaleza (Brasilien), „Praktikant“ unter Michael Skibbe bei Borussia Dortmund, Camp-Trainer Institut für Jugendfußball, „Cheftrainer“ der Intersport Fußballschule, Techniktrainer Deutsche Fußballakademie, Techniktrainer Deutsch-Niederländisches Fußballinstitut, Talentscout in Brasilien für Südkorea und Japan, „Schüler“ von Rene Meulenstein (Manchester United), freier Autor Trainermagazin „Soccercoachinginternational“, Trainer beim sauerländischen Kultverein GW Arnsberg
Aktuell:
Individual-Coach für Fußballprofis, U19/U17 Spielern sowie Technik- und Kreativtrainer bei den Frauen des FC Bayern München, Gehirntrainer, IHK-Referent zum Thema Motivation und Erfolg