

Tatsuro Suzuki

Zusammenfassung: „Que es esl Periodizacion Tactica?“ (Xavier Tamarit Gimeo)

Inhalt:

1. Einleitung
2. Lernen durch Spiel: Spiel als Ganze
 - 2.1. Warum Spiel?
 - 2.2. Transition
3. Was lernt man?: Spielmodel und Taktik
4. Wie lernt man?: „Saber hacer“.
 - 4.1. Gehirn und Konzentration im Spiel
 - 4.2. Gehirn und Körper: „neurologische Relation“
5. Trainingselement und konkretes Beispiel
6. Entwicklung mit Jahres alter
7. Fazit
8. Exkurse: Erklärung über die wissenschaftlichen Begriffe
 1. **Einleitung:**

Seit Mourinho Europe Champions League mit FC Porto gewonnen hat, trat diese Methode ins Licht und wurde weltweit bekannt. Der portugiesische Professor Vitor Frade baute Ca. vor 30 Jahre die theoretische Basis dieser Methode auf. Die wichtigste Konzept ist „Saber hacer (understanding to do ↔ doing to understnad)“, anderes gesagt also: „Nur wer Fußball spielt, lernt Fußball spielen“. Diese Methode konzipiert, wie man das „Fußball-Spielen“ lernen kann. Vitor Frade hat dabei drei mathematische Theorie angedeutet: 1. Chaos Theorie (nicht lineares System), 2. Fractal, 3. Homöostatik (Autopiesis). Die Erklärung über diese drei Begriffe sind in Kapitel 8 als Exkurse. In anderen Kontext wurde die Trainingsmethode von FC Barcelona auch empirisch mit gleichem Konzept aufgebaut, während Vitor Frade aus seiner reinen wissenschaftlichen Forschung seine Theorie herausgegeben hat. Die beide konzipieren auf das „Spiel“ oder „Lernen im Spiel“. Aber natürlich lernt man nicht, wenn man einfach so spielt. Wichtig ist es deswegen, wie der Trainer das Spiel (= Training) steuert. Was ist gute oder schlechte Entscheidung im Spiel? Es ist immer von der Situation abhängig. Dabei braucht man so genannte „Spielmodel“, um die Mannschaft ein gemeinsames Bild im Kopf zu haben und um dadurch sowohl

Trainer als auch Spieler beurteilen zu können, was in der „bestimmten“ Gelegenheit gut und schlecht ist. Der Trainer der Erwachsenenbereich orientiert und plant, um zu gewinnen. Der Trainer vom Jugendbereich planen mit Spielmodel, damit der Spieler mit dem Jahres alter „richtiges Spiel“ schritt für schritt lernen kann. Laut dem Technical Director der Jugendbeteiligung bei FC Barcelona Joan Vila fängt die richtige Wettkampf erst ab Kategorie mit 14 Jahre alt. Und dieser Lernprozess des Spielen kann nur in der Spielsituation stattfinden, weil die kognitive Fähigkeit der Menschen die Spielsituation als Ganze braucht, um in Spiel tatsächlich zu praktizieren. Wenn man beim Training die Art und Weise der Konzentration fürs Spiel nicht lernt, kann man im Spiel auch nicht konzentrieren. Die Methode „Periodizacion Tactica“ erklärt die Zusammenhang der Mechanismen der menschlichen Kognition mit dem effektiven Prozess zur Praktizierung des Trainings ins Spiel. Zwar diese Methode garantiert natürlich nicht, ob die Mannschaft gewinnt oder nicht, aber sie hilft zu wissen, wie man Fußball-Spielen lernt. Ich hoffe, dass diese übersetzte Zusammenfassung ein bisschen euch unterstützt.

2. Lernen durch Spiel: Spiel als Ganze.

1. Warum Spiel?

Schlüsselwort: nicht lineare System, Chaos Theorie

Was ist das Spiel? Ein Spiel ist ein Phänomen, das man nicht in jedes einzelnes Element zerstückeln kann. Denken wir zuerst, was die fußballerische Elemente sind: Technik, Taktik, Physik, Mental. Gegner, Ball, Tor, Mitspieler und Umgebung. Ins besonders ist es wichtigste, die Relation und Handeln mit Gegner und Mitspieler zu erkennen, weil das Fußball-Spielen eine kollektive Arbeit ist. Ohne Gegner ist es kein Spiel, ohne Mitspieler ist es kein Fußball-Spiel. Aber mit der traditionellen Methode übt man ohne Gegner und Mitspieler. Die traditionelle Methode zerstückelt jeden einzelnen Teil der Spielelemente. Die Ansicht dieser Methode ist mit linearem System: Fußball = Technik + Physik + Mental + etc... Sie betrachtet also ein Fußball-Spiel als Addition, nicht Fußball-Spiel als Ganze. Methodisch nennt man es „closed training“, weil jedes Element des Fußballs getrennt und einzelne Element ohne Zusammenhang mit der Umgebung geübt wird. Die nicht lineare System bzw. die Methode „open training“ betrachtet ein Spiel als Phänomen und als ein Ganzes. Das Ganze ist eine Einheit, die nicht zerstückeln darf. Der theoretische Kern der Nicht-Lineale System ist „more is defferent (Das Ganze ist mehr als einfache

Summe jedes einzelnen Elements und ändert sich die Qualität“. Überlegen wir einfach zum Beispiel, einfach 1500m in 5 Minuten zu laufen ist anderes als 1500m im Spiel zu laufen, oder 5 Minuten im Spiel zu laufen. Das lineare System oder „closed training“ bewertet die Effekt vom 1500m-Lauf gleich wie im Spiel 1500m laufen. Andererseits betrachtet „open training“ dies 1500m-Lauf nicht effektiv, weil man nicht dadurch nichts von der fußballerischen Situation lernt. Wichtiger ist Verstehen, wann, wohin und wie man im Spiel laufen soll. Mit dieser Perspektive kann zum Beispiel ein Fußballspiel 11 gegen 11 in verschiedenen Konditionen sowohl Ausdauertraining als auch Geschwindigkeitstraining. Wenn das Spiel ein Phänomen, in dem alles auf einmal passiert, soll nun der Spieler alles auf einmal gleichzeitig lernen. Er wird in jedes Moment des Spiels gefördert, die Situation zu erkennen, zu relativieren, sich zu orientieren und zu beherrschen. Diese Fähigkeit lernt man nicht, wenn man nicht in der Spielsituation wiederholt.

3. Was lernt man?: Spielmodel und Taktik

Kann der Spieler etwas lernen, wenn er immer spielt? Ja, aber dann wofür braucht die Mannschaft den Trainer? Was ist die Rolle von Trainer und was lernt der Spieler im Spiel? Die Antwort zur ersten Frage ist: das Spielmodel lernt man durch Trainer. Die Antwort zur zweiten ist: Trainer steuert das Spiel nach dem Spielmodel. Was ist Spielmodel? Das Spielmodel ist ein Grundprinzip, mit dem die Mannschaft sich bewegt. Einfach gesagt, es ist ein Maßstab und ein Bild, das jeder Spieler der Mannschaft bei dem Spiel haben soll. Soweit der Fußball ein kollektiver Sport ist, ist es wichtig, dass alle Spieler der Mannschaft gemeinsames Bild im Kopf zu halten. Das Spielmodel ist das Bild, das alle Spieler als Basisprinzip gemeinsam haben müssen. Die Trainerarbeit ist durch richtig konkrete Artikulation das Spielmodel sichtbar zu machen. Dabei ist wichtig, in der möglichst zum Spiel nahe Situation zu trainieren, weil Fußballspiel ein Spiel mit dem Ball und Gegner ist. Das Training bzw. Übung ohne Gegner enthält nicht das wichtigste Moment des „Spiels“. Das „Spiel“ ist, einfach gesagt, das „Handeln bzw. Auseinandersetzung mit den Anderen“. Jeder einzelne Spieler geht mit Mitspielern, mit Gegnern, mit Umgebung, und mit dem Ball um. Hier meint man mit dem Wort „Taktik“ nicht den fußballerischen Jargon wie „3-5-2“ oder „Zone-Defence“ usw. sondern „der Basisprinzip der Mannschaft, den die Spieler auf dem Spielfeld realisieren müssen. Deswegen ist es für den Trainer eine der wichtigsten Fähigkeiten, sowohl visuell als auch sprachlich das Prinzip konkret zu artikulieren, damit jeder Spieler zweifellos gemeinsames Bild im Kopf haben kann. Das

Spielmodel ist eine Objektivierung und Visualisierung des fertigen Mannschaftsstruktur als „Ganze“. Aber das heißt nicht, dass er den Spieler als Maschine behandeln soll, sondern die Mannschaft braucht den Mechanismus, um sie als eine organische Organisation funktionieren zu müssen. Das Training bzw. Spiel mit Gegner fördert den Spieler die Kreativität und Spontaneität, also Spielwitz, weil der Gegner und Umgebung nicht 100 Prozent vorhersehbar sind. Spielmodel zeigt eine Richtung, um die Kreativität und Fähigkeit des Spielers effizienter zu machen. Das ist ein Zirkel: Weil jeder Spieler gut spielt, läuft die Mannschaft ganz gut, und/oder weil die Mannschaft gut läuft, kann jeder Spieler gut spielen. Die Kreativität des Spieler ist die Improvisationsfähigkeit, die er die unkontrollierbare Situation wahrnimmt, für sie eine richtige Idee trifft und als Aktion realisiert. Und man nennt diese Fähigkeit mit höchsten Korrektheit „Spielinteringenz“. Die klare Vision im Kopf erleichtert das kollektives Spiel mit anderen Mitspielern zu realisieren.

4. Wie lernt man?: „Saber hacer“

1. Gehirn im Spiel und Konzentration

Für Spieler macht das Spiel am meisten Spaß. Wenn es ihm Spaß macht, schaltet automatisch der Motor des Gehirns ein, und er konzentriert, bis er müde wird. Das ist sinnvoll und effektiv, diesen Mechanismus der Menschen auszunutzen. Und auch gleichzeitig muss der Spieler lernen, wie er konzentrieren kann. Aber was für eine Konzentration braucht man für Fußball? Diese Art von Konzentration ist nicht nur für Fußball sondern auch Ballsport allgemein. Die Konzentration für den Ballsport ist die, die auf die Dauer beachten muss. Das ist ganz anderes als Gymnastik oder Leichtathletik. Die beide Sportart braucht die Konzentration für kurzes Moment. Diese Art von Konzentration ist mit der Hütchenübung oder Parcours-Übung vergleichbar. Für Fußballspiel braucht man die Konzentration in andere Art und Weise. Wenn die Konzentration des Spielers im Spiel eingeschaltet ist, braucht der Trainer nur auf der Trainingszeit aufpassen. Idealerweise ist die Zeit vom Haupttraining gleich wie Spielzeit. Beispielsweise wird hier gezeigt:

- Trainingszeit für D-Jugend:

65 Min.(Spielzeit+Nachspielzeit) + X(Aufwärmung, technische Übung, Meeting, Pause usw...).

- Trainingszeit für Erwachsene:

95 Min. + X (ebd.).

Manche Mannschaften leiden mit der plötzlichen geringelten Leistung der Spielqualität während des Spiels. Dabei soll Trainer einmal auf die Trainingszeit und Dauer des Haupttrainings aufpassen. Wenn diese Mannschaft trainiert nur 40 Min. im Spielform, bedeutet das, dass diese Mannschaft für das Spiel mit 40 Min. trainiert. Der Spieler lernt die Konzentrationsdauer nur für 40 Minuten. Die wichtigste Arbeit der Trainer ist, beim Training möglichst authentische Situation des Spiels rekonstruieren, die im kommenden Spiel passieren wird. Dadurch kann der Trainer jeden Spieler die höhere Intensität mit Konzentration fördern und dadurch lernt der Spieler, wie er spielen muss. Effektiv ist, nachdem Training (=Spiel) Feedback und Korrektur zu geben, damit der Spieler mit dem Rückblick mit dem Bewusst seine eigene Spiel mit besseres Bild im Kopf halten kann.

2. Gehirn und Körper: neurologische Relation

Menschen lernen durch Körper und Gehirn. Es gibt einen Zirkel, Körper bewegt sich nach der Vision bzw. Bild im Kopf und die Bewegung des Körpers automatisch die Vision im Kopf hervorruft. Dadurch lernt und bemerkt der Spieler „hier und jetzt!“, also in welchem Zeitpunkt der bestimmten Situation, was er machen muss. Die Ausübung von Taktik ist die Ausübung des Kopfs durch Körper. Es ist nur möglich, wenn man in der höchsten Konzentration trainiert. Die Art und Weise von Konzentration und vom kognitiven Prozess kann man nur in der Fußballerischen Situation ausüben. Wie gesagt, deswegen muss der Trainer die Trainingszeit und Zeitverteilung des Trainings aufpassen. In dieser Methode rechnet die Belastung des Spiels am Wochenende auch als Training ein. In dieser Ansicht entwickelt sich die Mannschaft mit den zwei Mal Spieltage mit gesteuerten Regeln (=Training) und ein mal Ligaspiel als Prüfstein zu wissen, wie weit die Mannschaft sich entwickelt hat. Also, drei Spieltage pro Woche zu betrachten, ist effektiver als zu betrachten zwei Mal Training + ein Spiel pro Woche. Um Fußball-Spiel zu lernen, ist es effizienter, die gut steuerte Spiele häufiger zu spielen. Am wichtigsten Moment des Spiels ist die „Transition“, die das Moment vom Wechsel zwischen Angriff und Abwehr ist. Es gibt kein Ballspiel ohne Transition. Die Geschwindigkeit von 0.1 Sekunde der Kopfschaltung entscheidet den Spiellauf, und um diese Geschwindigkeit zu halten, braucht der Spieler Konzentration in Dauer. Zum Beispiel darf der Wechsel von Fänger

beim 4 gegen 2 nicht Ballberührung sondern richtig Ballbesitz oder Austausch der ein paare Passen erlauben, weil es gar keinen Sinn hat ob den Ball berührt oder nicht, wenn die Verteidigung den Gegentor kassiert. Wichtig ist, was der Verteidiger oder die Mannschaft nach dem Ballgewinn in einem Spiellauf ohne Unterbrechung weiter macht.

5. Trainingselement und konkrete Trainingsbeispiele

In dieser Methode konstruiert die körperliche Belastung aus drei Sorte der Belastungen:

1. Intensität
2. Ausdauer
3. Geschwindigkeit

Nach dem Buch ist so geplant, Anfang der Woche trainiert die Mannschaft mit dem Schwerpunkt der Intensität, Mitte der Woche liegt der Schwerpunkt auf Ausdauer, Ende der Wochentage übt die Mannschaft für die Geschwindigkeit, und vor einem Tag des Spiels leichtes Feedback-Training mit niedriger Körperbelastung, was sie in diesem Woche gemacht hat, und was sie für morgiges Spiel machen muss. Aber wenn das Training zwei Mal pro Woche wie übrige Tradition stattfindet, muss man nicht unbedingt diesen Lauf beachten. Nur wenn das Training am Freitagabend ist und das Spiel am Samstagvormittag ist, muss der Trainer ein bisschen die Stärke des Trainings beachten, weil die Spieler vor dem Spiel genug erholen sollen. Wichtig ist, dass das Training im Spielform durchgeführt werden muss. Sehen wir jetzt konkrete Beispiele. Das Niveau von Belastung steigert von 0 bis zum 3. Niveau 0 ist keine Belastung dafür und Niveau 3 ist höchste Belastung dafür:

Beispiel 1: Training mit Schwerpunkt Intensität.

3 gegen 3 vor den Toren (Intensität 3, Ausdauer 0, Geschwindigkeit 1).

- Beim Angriff reflektiert den Prozess des Spielmodels bis zum Abschießen und gleichzeitig bei der Verteidigung übt man die Bewegungsprinzip des Konzepten. Dabei muss der Trainer beachten drauf, den Spieler möglichst höchste Intensität und Konzentration ins Spiel bringen lassen, als ob es ein Ligaspiel ist.

Beispiel 2: Training mit Schwerpunkt Ausdauer.

11 gegen 11 (Spiel im Spielmodell) in normalem Spielfeld (Intensität 1, Ausdauer 2, Geschwindigkeit 1).

Beispiel 3: Training für Geschwindigkeit

11 gegen 11 im Kleinfeld (Intensität 1, Ausdauer 0, Geschwindigkeit 2).

- Spielgeschwindigkeit, Druck usw. wird schneller als normalen Spiel und die Geschwindigkeitssteigerung der kognitiven Prozess und Agilität gefördert.

6. Entwicklung mit Jahres alter

Dieses Buch konzipiert auch für die Entwicklung des Jahres alters. Dieses Buch äußert die Meinung von Horst Wein zitierend: Trainingsprinzip ist das Training (= Spiel) für kollektiven Intelligenz orientiert. Die jungen Spieler müssen also lernen, dass das Spiel eine kollektive Arbeit ist. Sehen wir hier, welche Spielart für Kinder ideal ist. Für Ca. 10 Jährige geeignet 5 gegen 5 im kleinen Feld, also Futsal. Den jüngeren Kindern passt das Spieler mit noch wenigeren Spielern wie 3 gegen 3. Denn je mehr Spieler sind auf dem Feld, wird das Spiel desto komplizierter und schwieriger, die ganze Situation im Kopf zu beherrschen. Ab 11 bis 13 Jahre alt passt das Spiel 7 gegen 7 oder 8 gegen 8. Das heißt also 7 gegen 7 oder 8 gegen 8 ist genau für D-Jugend. Für E-Jugend ist zum Teil noch früh. Wer schon Erfahrung hat oder sich relativ schnell entwickelt hat, kann schon das Spiel beherrschen, aber nicht jeder. Das Spiel 11 gegen 11 ist erst ab 14 Jahre alt, denn die Entwicklung der Nerven erst zwischen 12 bis 14 Jahre alt fertig wird. Damit kann man das Raumgefühl oder Schlussfolgernsfähigkeiten genauso wie ein Erwachsener haben. Gleichzeitig ist es auch wichtig, spielerisches Vorbild zu sehen. Die Menschen haben Fähigkeit durch eine Gehirnzelle zu imitieren, was sie sehen. Diese Nachahmung wird in den eignen Bewegungen integriert. Diese Fähigkeit nennt man „Mirror Neuron-Effekt“. Dieser Effekt ist je jünger desto stärker und intensiver. Dieses Phänomen der Menschen beweist die Wichtigkeit der Visualisierung. Wenn es die Gelegenheit gibt, zeigt bitte eurem Spieler das Video von Weltklasespieler häufig wie möglich.

7. Fazit

Folgende Punkte sind die Fazit dieser Methode:

1. Die Wichtigste ist das Spiel. Das Training soll in der Spielform stattfinden.
2. Das wichtigste Konzept der Methode ist „Saber hacer (understanding to do ↔ doing to understand)“.
3. Ohne Konzentration lernt weder Kopf noch Körper. Die Menschen lernt diese Konzentration nur in der authentischen Situation.
4. Durch Spiel lernt man die Antizipationsfähigkeit und Realisierung des Spielmodells.
5. Das Spielmodell ist ein gemeinsames Bild, das alle Spieler der Mannschaft im Kopf haben sollen.
6. Durch Wiederholung lernt Automatismus der Anwendungsweise des Körpers und Gehirns im Spiel. Je öfter spielt man, desto lernt man schneller.
7. Trainer soll Zielbewusst sein, wofür er das Spiel (= Training) durchführt. Trainerarbeit ist möglichst authentische Situation des Spiels rekonstruieren und dafür das Spiel steuern.
8. Um die spielerische Fertigkeit zu lernen, braucht Spieler den Kontext des Spiels. Sonst kann der Spieler nicht antizipieren, was am welchen Moment machen muss. Deswegen kann der Spieler nicht praktizieren, was er lernte.
9. Um den spielerische Habitus zu vervollkommen, braucht der Spieler den „Motor“ (= Situation des Spiels).
10. Wenn der Kopf die Situation wahrnimmt und erkennt, reflektiert Körper automatisch. Wenn Körper bewegt, reflektiert der kognitive Prozess aktiver. Diese Wechselwirkung nennt man „neurologische Relation“.
11. Das Spiel fördert dem Spieler die Spontaneität und Improvisation, weil die Situation sich ständig ändert und nicht 100 Prozent vorhersehbar ist. Diese Fähigkeit ermöglicht, die Kreativität des Spielers zu realisieren. Das Spielmodell ist ein gemeinsames Basisbild, die diese Kreativität in der kollektiven Arbeit der Mannschaft im Spiel effizienter macht. Der Mannschaft braucht den Mechanismus, nicht Maschine. Diese kollektive Synchron des Spiels kann man nur im Spielsituation lernen.

12. Trainer soll Jahresalter des Spielers beachten. Die Entwicklung der Intelligenz ist nicht parallel mit der Entwicklung der Balltechnik. Das bedeutet auch nicht unbedingt, der gute Techniker der gute Spieler ist. Der gute Spieler weiß, wann und wie seine Technik effizient funktionieren wird. Der sechs Jährige Junge könnte schon sehr gut den Ball beherrschen, aber nicht das Spiel und Situation. Der Trainer soll nicht außerhalb des Kopfs beachten sondern innerhalb vom Kopf des Spielers lesen. Technik lernt automatisch, wenn man das Spiel mag und häufig spielt, aber Spielintelligenz nicht. Dafür braucht der Spieler den Trainer, der richtig Fußball versteht.

8. Exkurs: Erklärung der wissenschaftlichen Theorie

1. *Fractal*: Der Begriff Fractal ist die Struktur, die die Struktur des Ganzen und die Struktur des detaillierten Teils eine gleiche Form (/Modell) hat. Zum Beispiel, wenn man ein Teil mikroskopisch betrachtet, hat dieses Teil gleichen Form und gleiche Struktur mit dem Ganzen. Im fußballerischen Kontext gesagt, 1 gegen 1 ist ein Element von 3 gegen 3, 3 gegen 3 ist ein Element von 7 gegen 7, und 7 gegen 7 ist ein Element von 11 gegen 11. Ein gutes Beispiel dafür ist, die Bewegungen der Mittelfeldspieler von Barcelona. Präzis betrachtet, bewegen sie sich genauso wie Futsal. Jede Struktur basiert auf den fußballerischen Elementen: Ball, Mitspieler, Gegner, Tor: Technik, Mental, Physik. Noch konkreter gesagt, die Umschaltung des Kopfs beim Wechsel des Angriffs und der Verteidigung. Man nennt es „Transition“. Ohne Transition ist es kein Ballspiel, weil es in jedem Ballsport das Moment der „Transition“ gibt. Noch detaillierter gesagt, gibt es keinen konkreten Abschnitt zwischen Angriff und Verteidigung. Ein gutes Beispiel ist Konterattacke. Die scheinbar abwehrende Mannschaft wartet drauf, dass der angreifende Mannschaft alle zu vorne kommt und Fehler macht, dann versucht die abwehrende Mannschaft nach dem Ballgewinn schnell wie möglich den günstigen großen Raum vor dem gegnerischen Tor zu benutzen. Cruyff bzw. Barcelona konzipieren den Ballbesitz und Spielkontrolle, um zu verteidigen. Denn gegnerische Mannschaft kann nicht Torschießen, wenn sie keinen Ball hat. Pep Guardiola sagte, „den Fehler vom Angriff verursacht die Verteidigung, den Fehler von Verteidigung verursacht der Angriff“. Was bedeutet das? Simple Antwort, richtige Position nehmen.

Konkreter gesagt, wenn die alle Spieler beim Angriff die Passlaufwege als Mannschaft gut anbieten, sollte die Mannschaft beim Ballverlust schon für die Verteidigung auch balanciert und bereits sein, sofort mit kompaktem Verteidigungsblock den Gegner unter den Druck zu setzen.

2. *Chaos-Theorie*: Was ist Chaos-Theorie? Hier bedeutet „Chaos“ nicht im alltäglichen Sinne, sondern die Möglichkeitsrechnung, die von der Ursache des Anfangs den Ende-Effekt schwer berechnen könne: ein berühmtes Beispiel ist „Butterfly-Effect“. Wie groß ist die Möglichkeit, die die Bewegung eines Schmetterlings in China den Tornado in USA verursacht? Bei der Mathematik gehört diese „Chaos-Theorie“ zum Komplex-System, den Vitor Frade als den Charakter des Fußballs betrachtet hat. Klassisches Sportstraining betrachtet das Element linear. D.h. man denkt mit dem Schemata (Physik + Technik + Mental + etc....). Also, Addition. Aber in der wirklichen Welt sind Spieler von allem Phänomen des Globus nicht isoliert. Es könnte regnen, da läuft Gegner, Schri pfeift unfair, Eltern und Trainer schreien so laut, dass Spieler Angst haben müssen... Wie Nietzsche sagte, „es gibt nichts, was auf Phänomen der Welt keinen Einfluss hat“. Alles passiert auf einmal auf dem Spielfeld und in jeder Sekunde müssen die Spieler reagieren, relativieren, und die Situation beherrschen. Deswegen hat das Wort „Leier lernt man, wenn immer spielt“ den Sinn. Man muss alles als Multiple denken. Ins besonderes, die fußballerische Wahrnehmung, Urteilskraft, und Entscheidungskraft (man nennt diese Fähigkeit die Fußball- Intelligenz) kann nur durch Spiel üben und lernen

3. *autopoiesis oder homöostatisch*:

Homöostasis oder autopoiesis bezeichnet das Selbstregulationssystem, die unter einem Programm immer automatisch eigenen stabilen Zustand bleibt. Zum Beispiel ist der Körper, der unter dem Programm und Arbeit des Gehirns und Organ selbst biologisch immer gleicher Zustand bleibt. Der Körpertemperatur bleibt immer Ca. 36 grad, Blutdruck, Zuckerwert, Herzfrequenz etc.... Obwohl er durch Stoffwechsel nach dem drei Monate materialisch komplett neu wird, bleibt die Person die gleiche. Die Mannschaft soll unter dieser Methode auch so organisiert werden. Jede einzelne Person der Mannschaft hält den Programm als Bild im Kopf (= Spielmodell), und mit dem Bild jede einzelne Person bewegt sich nach dem

Programm. Egal welche Person rein kommt, oder aus geht. Die Mannschaft bleibt gleiche Mannschaft, obwohl die Personen aus- und eingewechselt werden.

Literatur:

¿Qué es la "periodización táctica"? : vivenciar el "juego" para condicionar el juego [Spanisch] (Was ist die „taktische Periodisation“?: erlebe das “Spiel”, um für die Spielsituation zu lernen). Xavier Tamarit Gimeo. Vigo: MC Sport 2012 (4. Ausgabe, 1. Ausgabe 2007).

FC Barcelona no genneki coach ga osieru barca ryuu trainings methode [japanisch] (Der aktive Trainer bei der FC Barcelona Fussballschule lehrt die Trainingsmethode mit dem Konzept von Barca“. Naoto Muramatsu. Tokyo: Aspect 2008.