



B42

**DER
PERFEKTE
SPIELTAG**

GUIDE

#BE FEARLESS.BE FOCUSED.B42



INHALT

- 03** Einleitung
- 04** Mentale Vorbereitung im Fußball
- 07** Mobility-Training vor dem Spiel
- 11** Ernährungs-Checklist am Spieltag
- 15** Verletzungsprävention rund um den Spieltag
- 18** Regeneration nach dem Spiel

DER SPIELTAG BEGINNT.

Schon in der Nacht vorher bist du aufgeregt. Du zählst die Stunden runter und freust dich auf das nächste Spiel. Das Treffen mit der Mannschaft, das Umziehen und Aufwärmen. In der lockeren Stimmung schwingt schon eine Anspannung mit, die immer größer wird, je näher der Anpfiff kommt.

Noch ein letztes Mal in die Kabine. Trikots an, Ansprache vom Coach, Heißmachen. Dann raus aus dem Vereinsheim. Ab aufs Feld. Handshake mit den Gegner*innen und dann endlich: Der Pfiff. Los geht's!

Dieses Gefühl ist es, was uns Fußballer*innen Gänsehaut gibt. Das ist es, warum wir trainieren, mitfiebern, leiden und unzählige Stunden diesem schönsten aller Spiele widmen.

In diesem B42 Guide wollen wir dir zeigen, wie du den Spieltag optimal durchleben kannst. Dazu zählt, dass du dein volles Potenzial entfalten kannst, um deine persönliche Bestleistung zu bringen. Dazu zählt aber auch, dass du deine Gesundheit im Blick hast.

Wir zeigen dir, wie du jeden Spieltag optimale Ergebnisse erzielen und gesund und fit bleiben kannst.

Damit du deine beste Saison spielen kannst.



MENTALE VORBEREITUNG IM FUSSBALL

Fußballspielen ist eine komplexe Angelegenheit. Du musst Sprinten können wie Haaland, ausdauernd sein wie Kimmich und beweglich bleiben wie Nkunku.

Es gibt jedoch noch weitere Faktoren, die eine/n gute/n von einem/er sehr guten Kicker*in unterscheiden: **mentale Stärke**.

Das bedeutet, dass du selbst in kritischen Spielsituation vorangehst, Aufgeben für dich ein Fremdwort ist oder du in spielentscheidenden Situationen abgeklärt bleibst. Kurzum: **du zeigst „Mentalität“. Eine unglaublich wichtige Fähigkeit im Fußball.**

Wir wollen dir zeigen, wie du dich am Spieltag mental vorbereiten kannst, damit du deine volle Leistungsstärke (und vielleicht sogar noch mehr) auf den Platz bringen kannst.

#1

VOR DEM SPIEL

VOR ALLEM IN DER MENTALEN VORBEREITUNG VOR DEM SPIEL IST EIN „ERFOLGSPROTOKOLL“ EINE TOLLE MÖGLICHKEIT.

Natürlich solltest du nicht nur am Vorabend vor dem wichtigsten Spiel des Jahres diesen mentalen Trainingstipp befolgen. Auch hier gilt es, kontinuierlich und konsequent zu trainieren.

Ein Erfolgsprotokoll ist im Grunde das Festhalten deiner tagtäglichen Erfolge, die dich deinen gesetzten Zielen näherbringen. Zum Thema Zielsetzung im Fußball empfehlen wir [diesen Artikel](#) unseres Experten Patrick Thiele. **Oder du probierst B42 Premium aus – dort schicken wir dir einen B42 Guide, um konstant topmotiviert zu bleiben.**

Du hast dich heute im Training als Zentrumsspieler*in vororientiert, aufgedreht und den Ball in die Spitze gespielt? Fantastisch! Schreibe das gleich in dein Erfolgsprotokoll.

Mit diesem Vorgehen nimmst du positive Situationen bewusster und eindringlicher wahr und stärkst damit dein Selbstvertrauen.

#2

NACH DEM SPIEL

FUSSBALLSPIELEN BEDEUTET DRUCK – EGAL OB CHAMPIONSLEAGUE ODER KREISKLASSE. SCHLIESSLICH WILLST DU IMMER DAS BESTE GEBEN – FÜR DICH UND DEIN TEAM.

Damit dich künftig ein schlechter Pass, eine große Zuschauerkulisse oder negative Kommentare deiner Mitspieler*innen nicht aus dem Konzept bringen, empfehlen wir dir das Konzept „Handlungsplan“. In diesem hältst du schriftlich fest, wie du handeln wirst, sobald wieder einmal eine Problemsituation eintritt. Du verknüpfst praktisch eine positive Situation mit einer bestimmten Aktion.

Und so geht es:
Zunächst analysierst du die Situation. Sagen wir mal, dass du im Spiel die letzten beiden Flanken total versemelt hast. Anschließend besinnst du dich auf deine Stärke und sagst dir, dass du schon hunderte Male eine saubere Flanke geschlagen hast.

Jetzt kannst du dich daran zurückerinnern, wie sich angefühlt hat, eine saubere Flanke geschlagen zu haben. Nun kommt die Königsdisziplin, indem du aktiv die nächste Flankengelegenheit suchst und eine kontrollierte Flanke schlägst. Davor suchst du dir noch ein Ritual, mit dem du die Situation einleiten wirst. Hier kannst du dir zum Beispiel durchs Haar fahren oder die Schienbeinschoner richten.

Wichtig ist nur, dass dieser Handlungsplan in Fleisch und Blut übergeht. Nur so kann der Handlungsplan in der nächsten kritischen Situation komplett automatisiert abgespielt werden.

MOBILITY-TRAINING VOR DEM SPIEL

Kaum etwas ist in den letzten Jahren stärker zu professionalisieren versucht worden, als das Aufwärmprogramm.

Von den Niederungen des Amateurfußballs bis in die Leistungsklassen oder Bundesligen – in puncto Warm-Up will man mittlerweile nichts mehr dem Zufall überlassen.

Dem zunächst entspannten Einlaufen folgen vielerorts meist die obligatorische Laufschiene sowie ein erstes Andehnen. Anschließend folgen intensivere Schwerpunkte mit Passspiel und Tempowechsel – danach folgt leider: ein weiteres Andehnen.

Auch wenn es enorm strukturiert und von manchen Trainern derart penibel genau durchexerziert wird, dass es auch auf das gegnerische Team mächtig Eindruck schindet, muss ein Dehnprogramm dennoch kritisch hinterfragt werden.

#1

WARUM DU NICHT MEHR DEHNEN SOLLTEST

Ad-hoc denkt man an „verkürzte Muskeln“, die länger gemacht werden sollen oder auch daran, die Muskeln auf fortfolgende Belastungen vorzubereiten. Man will „bereit“ sein und bloß keine Verletzungen riskieren. Diese Wünsche sind allesamt angebracht, richtig, wichtig und dennoch aussichtslos.

DEHNEN WIRD DIR WEDER LÄNGERE MUSKELN VERSCHAFFEN, NOCH WIRST DU OPTIMAL AUF MAXIMALBELASTUNGEN VORBEREITET SEIN - IM „WORST CASE“ SCHADET DIR DAS ANDEHNEN SOGAR.

Stell dir vor, du stehst am Spielfeldrand, relativ zentral vor der Bande. Es folgt ein kurzer Plausch mit einem Mitspieler/einer Mitspielerin und eine filigran-schwungvolle Bewegung des Beines auf die Bande. Anschließend lehnst du deinen Oberkörper noch etwas nach vorne und et voila: Andehnen.

Was sich vielleicht in irgendeiner Form so anfühlt, als würdest du spannungsregulierend an deiner rückseitigen Oberschenkelmuskulatur arbeiten, ist gerade bei Fußballspieler*innen und deren große Einschränkungen an dieser Körperregion lediglich eins: Eine Aktivierung eines Schutzreflexes.

Dieser Schutzreflex, der den Muskel-Sehnen-Komplex vor Überdehnung schützt, wird dich in dieser „passiven“ Form der Dehnung sicherlich nicht beweglicher machen – und auch nicht auf Belastungen vorbereiten.

Denn immer, wenn du mit der Hinzunahme von externen Kräften (Schwerkraft, Schwung, Partner) versuchst „Länge“ auf die Muskeln zu bekommen, wird dein Gehirn machen, was es in solchen Situationen immer macht, nichts. Dein Oberstübchen versteht nämlich nicht wirklich, was du damit bezwecken möchtest.

Im schlechtesten Fall packt es sogar noch etwas zusätzliche Spannung ins System. Dein Gehirn möchte dich schließlich vor Verletzungen schützen.

#2

WAS DU STATT DEHNEN TUN SOLLTEST

Was kannst du denn nun anstelle des beliebten und traditionellen Dehnens tun, um deine Beweglichkeit zu verbessern?

**DIE ANTWORT LAUTET:
MOBILITY-TRAINING.**

Eines, wie wir es kostenlos in unserer **B42 App** anbieten. Denn Mobility kombiniert das Dehnen (=Flexibilität) mit der Kontrolle deines Nervensystems (=Kraft). Man kann demnach festhalten:

Mobility = Flexibilität + Kraft.

Für die Praxis bedeutet das, dass du statt dehnen bevorzugt mobilisieren solltest. Wir haben deshalb für dich und dein gesamtes Team ein perfektes Aufwärmprogramm entwickelt.

Wir wollen nicht nur einzelne Spieler langfristig verbessern und nachhaltig vor Verletzungen schützen – deshalb haben wir in unserer App auch hervorragende Konzepte für Trainer*innen und komplette Mannschaften integriert.

#3

DAS PERFEKTE TEAM-WARMUP

Die Movement-Preparation stellt eine Übungsabfolge von verschiedenen Mobility-Übungen dar und ist dadurch für das gesamte Team ein optimales Tool, um alle Spieler nachhaltig vor Verletzungen zu schützen und leistungsfähiger zu machen. Die „Movement-Preparation“ eignet sich ideal für die Vor- und Nachbereitung von Fußball-Trainingseinheiten und -Spielen.

[Hier](#) gelangst du zum Warm Up für Fußballer mit vielen Übungen.



Beispielübungen



ERNÄHRUNGS-CHECKLIST AM SPIELTAG

#1

TREIBSTOFF FÜR DEN MOTOR - DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG ALS HÄUFIG UNTERSCHÄTZTER ASPEKT DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Die Ernährung spielt im Leben von Leistungssportler*innen eine essenzielle Rolle und die meisten Fußballprofis befassen sich ihre gesamte Karriere bereits mit dem Thema. Die Vielfältigkeit der Ernährungsvarianten ist allerdings immens und nicht universal anwendbar.

Deshalb muss jede*r Fußballer*in die ideale Ernährungsweise für sich selbst herausfinden. Es gibt jedoch ein paar Regeln, wie du deine Ernährung rund um den Spieltag gestalten solltest, um maximale Leistungsfähigkeit und schnelle Regenerationszeiten zu erreichen. Wir geben dir hiermit einen Werkzeugkasten an die Hand!

#2

MIT DIESEN ERNÄHRUNGS-TIPPS LÄUFST DU AM SPIELTAG ZU HÖCHSTFORM AUF



Der Spieltag beginnt bereits am Vorabend. Hier ist die Aufnahme von ausreichend Kohlenhydraten durch Nudel- oder Reisgerichte empfehlenswert, um den Energiehaushalt aufzufüllen. Außerdem solltest du deinen Körper mit ausreichend Proteinen und gesunden Fetten versorgen. Die letzte große Mahlzeit sollte spätestens 2 bis 3 Stunden vor dem Spiel konsumiert werden und Zutaten mit guten Kohlenhydraten und niedrigem Glykämischen Index aufweisen.

Unmittelbar vor dem Spiel sollten lediglich die Flüssigkeitsreserven in geringen Mengen (max. 250ml) mit Wasser oder isotonischen Sportgetränken aufgefüllt werden. In der Halbzeit wird die Bereitstellung von kohlenhydratreichen Energieriegeln und Sportgetränken empfohlen, um auch in der zweiten Hälfte über ausreichend Energie zu verfügen. Das enthaltene Natrium schützt vor Krämpfen und durch die Kohlenhydrate und das Eiweiß wird auch noch die allerletzten Minuten aus dem Vollen geschöpft.

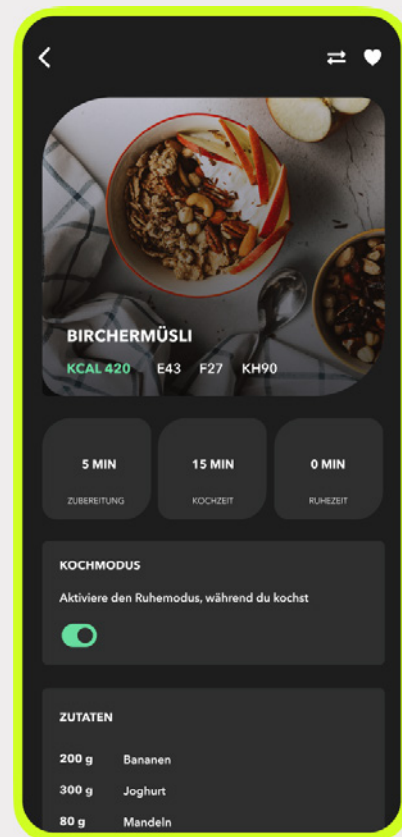
Nach dem Spiel muss der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden, um eine Dehydration zu vermeiden. 2 bis 3 Stunden später wird eine kohlenhydrat- und proteinreiche, jedoch nicht zu fettthaltige, Mahlzeit zum Auffüllen der Energiedepots empfohlen.

#3

B42 IST DEIN BEGLEITER AUF UND NEBEN DEM PLATZ - AUCH IN SACHEN ERNÄHRUNG

Eine gute Ernährung allein gewinnt keine Spiele. Aber sie macht dich leistungsfähiger, hilft bei der Regeneration und senkt somit auch deine Anfälligkeit für Verletzungen. Wie eine gesunde Sportlerernährung aussieht, wann der Körper welche Nährstoffe braucht und viele weitere Infos rund um das Thema Ernährung findest du auf unserer [Homepage](#) oder in unserer B42 Nutrition App. Diese bekommst du als kostenlosen Bonus im „Ultimate Bundle“, wenn du B42 Premium im 12-Monats-Abo abschließt.

Die B42 Nutrition App wartet mit 100en Rezepten, Einkaufsliste und vor allem einem persönlichen Ernährungsplan auf dich – alles wie immer fußballorientiert.





VERLETZUNGSPRÄVENTION RUND UM DEN SPIELTAG

Die oberste Prämisse eines jeden Spieltags sollte sein, diesen verletzungsfrei zu überstehen, um so dem Team am nächsten Spieltag wieder mit vollen Kräften zur Verfügung stehen zu können. Hierfür kannst du verschiedene Maßnahmen ergreifen, die wir dir im Folgenden vorstellen möchten.

#1

PASSIVE MASSNAHMEN ZUR VERLETZUNGSPRÄVENTION

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass passive Maßnahmen zur Verletzungsprävention dazu beitragen, das Risiko für Verletzungen im Fußball zu senken. Passive Maßnahmen sind deutlich leichter umzusetzen, da es sich hierbei um Equipment handelt, das es vor dem Training oder Spiel anzulegen gilt. Beispielsweise Schienbeinschoner, die in jedem Sportgeschäft zu kaufen sind und im Spiel sogar getragen werden müssen.

Bestenfalls sollten diese mit einem Knöchelschutz versehen sein. Aber auch Taping oder das Tragen von Bandagen, beispielsweise für das Sprunggelenk bei vorangegangenen Verletzungen, zählen zu den passiven Maßnahmen. Übermäßiges Taping ist allerdings mit Vorsicht zu genießen, da sich dadurch die Schutzmechanismen und stabilisierenden Strukturen des eigenen Körpers zurückbilden können.

**MEHR ZUM THEMA TAPES
UND BANDAGEN FINDEST DU
IN UNSEREM AUSFÜHRLICHEN
BLOGBEITRAG.**



#2

AKTIVE MASSNAHMEN ZUR VERLETZUNGSPRÄVENTION

Aktive Präventionsmaßnahmen sind hingegen Vorkehrungen wie beispielsweise ein gezieltes Aufwärmen, die Schulung der koordinativen Fähigkeiten, eine gute Grundlagenausdauer sowie regelmäßiges Krafttraining. Grundsätzlich gilt, je öfter du mit gezielten Übungen am Schutz vor Verletzungen arbeitest, desto geringer wird letztlich auch die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung.

Am Spieltag zeigt sich gerade in den unteren Ligen, dass ein ungenügendes Aufwärmprogramm häufig Verletzungsursache sein kann. Deshalb findest du in der B42 App eine Vielzahl verschiedener Aufwärmprogramme zur optimalen Vorbereitung auf die Belastung. Diese verknüpfen verschiedene Aspekte der Verletzungsprävention, wie die Stabilisierung und Aktivierung der relevanten Muskulatur sowie koordinative und mobilisierende Elemente.

Außerdem spielen die Komponenten Schlaf und Ernährung für die Verletzungsprävention eine wichtige Rolle. Ein Mangel an Schlaf und eine unausgewogene Ernährung können auf dem Platz zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Konzentrationsmangel ist vor allem im fortgeschrittenen Spielverlauf eine häufige Verletzungsursache.

Natürlich kann es im Fußball immer zu Verletzungen kommen, diese lassen sich nicht vollständig vermeiden. Allerdings lässt sich durch die eben genannten Maßnahmen das Risiko für Verletzungen deutlich verringern.



REGENERATION NACH DEM SPIEL

Nach dem Spiel ist vor dem Spiel! Damit du als Spieler*in optimal und gut erholt durch eine anstrengende Saison kommst, haben wir für dich die wichtigsten Handlungsempfehlungen in Sachen Regeneration zusammengefasst. Auch hier lässt sich, wie bei der Verletzungsprävention, zwischen aktiven und passiven Maßnahmen unterscheiden.

#1

AKTIVE REGENERATION

Durch leichte körperliche Aktivität können regenerative Prozesse deutlich angekurbelt werden. Vor allem in der trainingsintensiven Vorbereitungszeit oder auch während der Saison durch witterungsbedingte Englische Wochen ist dies essentiell. Folgende aktive Regenerationsmaßnahmen sind etabliert und erzielen gute Resultate:

- ✓ **Auslaufen**
- ✓ **Ausschwimmen**
- ✓ **Radfahren**
- ✓ **Lockerungs- und Dehnübungen**
- ✓ **Entspannungstechniken (z. B. Autogenes Training oder**
- ✓ **Progressive Muskelentspannung)**

In der B42 App findest du Beweglichkeits- und Yoga-Übungen für eine optimale aktive Regeneration direkt nach dem Spiel!

#2

IN 7 SCHRITTEN ZUR OPTIMALEN REGENERATION VON DER BELASTUNG

- 1** Schon während der Belastung (Spiel/Training) den Flüssigkeitshaushalt ausgleichen
- 2** Nach Training und Spiel mindestens 10 Minuten auslaufen
- 3** Danach aktiv dynamisch dehnen
- 4** Körperhygiene (Duschen)
- 5** Wechseldusche, Eisbecken oder Entmüdungsbad anwenden
- 6** Beim Essen auf Eiweiße und Kohlenhydrate achten
- 7** Entspannen und ausreichend Schlaf

Leider wird die Bedeutung des gesunden Schlafs für die Regeneration häufig nicht anerkannt – obwohl jeder weiß, wie man sich nach einer unruhigen Nacht fühlt. Das hauptsächlich während des Tiefschlafs ausgeschüttete Wachstumshormon leitet eine Rundumerneuerung des Körpers ein. Schlafmangel hingegen raubt dem Fußballspieler einen beträchtlichen Anteil seiner Regeneration. Sogar ein nur halbstündiger Mittagsschlaf hat einen wichtigen regenerativen Effekt.

FAZIT

Jetzt hast du alles, was du brauchst, um deine persönliche Bestleistung abzuliefern. Führe diese Schritte rund um den Spieltag aus und wir versprechen dir, du wirst sofort merken, wie du ein, zwei Level professioneller ans Spiel rangehst. Du wirst dich plötzlich wie ein Profi fühlen und auch so auftreten. Glaub uns, das macht nicht nur Eindruck im Team, sondern auch bei den Gegner*innen.

**WIR HOFFEN, DU STARTEST JETZT VOLL DURCH,
DENN WIR GLAUBEN AN DICH.**

FAZIT

Wenn dir dieser Guide gefallen hat, dann nutze B42 Premium. Du kannst es 7 Tage risikolos ausprobieren. Während dieser 7 Tage warten schon 4 kostenlose Boni auf dich

- ✓ Ernährungs-Checklisten
- ✓ B42 Guide: Training bei Zeitmangel
- ✓ B42 Guide: Verletzungsfrei bleiben
- ✓ B42 Guide: Konstant topmotiviert bleiben

**WENN DU DICH DANN ENT-SCHLIESST WEITERZUMACHEN,
WARTET NOCH EINMAL EIN
KOSTENLOSER BONUS AUF DICH:**



DEIN TEAM VON B42