

WIE PROFIKLUBS IHRE TRAININGSWOCHE PLANEN

— UND WAS AMBITIONIERTE
VEREINE DARAUS LERNEN KÖNNEN

Einblicke aus 10 Jahren Athletiktraining
im Schweizer Spitzenfussball - übersetzt für den
Vereinsalltag.



MANUEL FÄSSLER

10 Jahre Athletiktrainer,
MSc Sportwissenschaft und
Gründer CooPerform



Praxisguide



VIELE TRAINER PLANEN INHALTE – ABER BELASTUNG BLEIBT OFT SCHWER GREIFBAR.

Trainingsformen, Taktik, Standards, Aktivierung und Intensität: In ambitionierten Vereinen wird die Trainingswoche mit viel Engagement geplant. Doch eine zentrale Frage bleibt im Alltag oft offen:



Deckt unsere Trainingswoche wirklich die körperlichen Anforderungen des Spiels ab?



GEPLANT

- Spielformen
- Taktik
- Standards
- Aktivierung



OFT UNKLAR

- High-Speed-Reize
- Sprintreize
- intensive Distanz
- Gesamtbelastung



ENTSCHEIDEND

- Grossfeld?
- Kleinfeld?
- gezielte Ergänzung?



WICHTIG

CooPerform setzt nicht bei zusätzlicher Analysearbeit an, sondern bei der **Wochenplanung des Trainers**. Die Benchmarks helfen, **die Belastung der gesamten Mannschaft besser zu planen** und Trainingsformen gezielter zu wählen.



TAKEAWAY: Es geht nicht darum, mehr zu trainieren.
Es geht darum, die vorhandenen Trainings gezielter zu planen.



03 PROFIKLUBS PLANEN BELASTUNG VOM SPIEL HER.

Für ambitionierte Vereine wird daraus eine einfache Orientierung für die Trainingswoche.

Im Profifussball wird die Trainingswoche nicht nur über Übungen und Inhalte geplant. Ausgangspunkt ist immer die Frage: Welche körperlichen Anforderungen stellt das Spiel – und wie muss die Trainingswoche diese Anforderungen vorbereiten?



Die zentrale Frage lautet nicht nur:

Welche Übungen machen wir diese Woche?

Sondern:

Welche Belastung braucht unsere Mannschaft, damit sie im Spiel bereit ist?



1. SPIELANFORDERUNG

Was verlangt das Spiel?



2. TEAM-BENCHMARKS

Welche Zielwerte geben Orientierung?



3. WOCHENPLANUNG

Wann braucht die Mannschaft welche Reize?



4. TRAININGSFORMEN

Grossfeld, Kleinfeld oder gezielte Ergänzung?



TRAINERFRAGEN

- Welche Belastungsreize braucht unsere Mannschaft?
- Welche Reize fehlen noch?
- Was wurde durch das Spiel bereits stark abgedeckt?
- Welche Trainingsform passt zum geplanten Belastungsziel?



TAKEAWAY:

Nicht der Profiaufwand ist entscheidend – sondern das Prinzip:
Die Trainingsbelastung wird an den Anforderungen des Spiels ausgerichtet.



FÜR DEN VEREINSALLTAG

CooPerform macht aus dem Profiprinzip keine Zusatzanalyse. Das System übersetzt die Spielanforderung in eine einfache Planungslogik für Trainer – damit die Wochenplanung gezielter wird, ohne den Trainingsalltag komplizierter zu machen.

Mehr Orientierung. Nicht mehr Aufwand.

WANN BRAUCHT ES IN DER WOCHE WELCHEN REIZ?

Aus der Matchleistung wird sichtbar, welche Belastungsreize die Mannschaft über die Woche abdecken sollte – und welche Trainingsform dafür sinnvoll ist.

Trainer wissen, dass unterschiedliche Trainingsformen unterschiedliche Reize setzen. Die Herausforderung liegt nicht im Grundwissen, sondern in der konkreten Wochenplanung: Wann braucht es Raum, wann braucht es Dichte, wann braucht es gezielte Sprint- oder High-Speed-Reize?



RAUM & GESCHWINDIGKEIT

Typisch bei:

- Grossfeldformen
- Umschaltformen
- Laufen in die Tiefe

Planungsfrage:

Braucht es in der Woche noch mehr Raum, höhere Geschwindigkeit oder intensive Distanz?



DICHTE & AKTIONEN

Typisch bei:

- Kleinfeldformen
- Drucksituationen
- vielen Ballaktionen
- intensiven Rhythmuswechseln

Planungsfrage:

Braucht es in der Woche noch mehr Dichte, Druck oder spielnahe Intensität?



GEZIELTE ERGÄNZUNG

Typisch bei:

- Sprint-/High-Speed-Blöcken
- Kompensation
- Zusatzreizen

Planungsfrage:

Braucht es in der Woche noch eine gezielte Ergänzung, weil ein wichtiger Reiz fehlt?



TAKEAWAY:

Der Mehrwert liegt nicht in mehr Training, sondern in der besseren Entscheidung: welcher Reiz, wann und mit welcher Trainingsform.



FÜR DEN VEREINSALLTAG

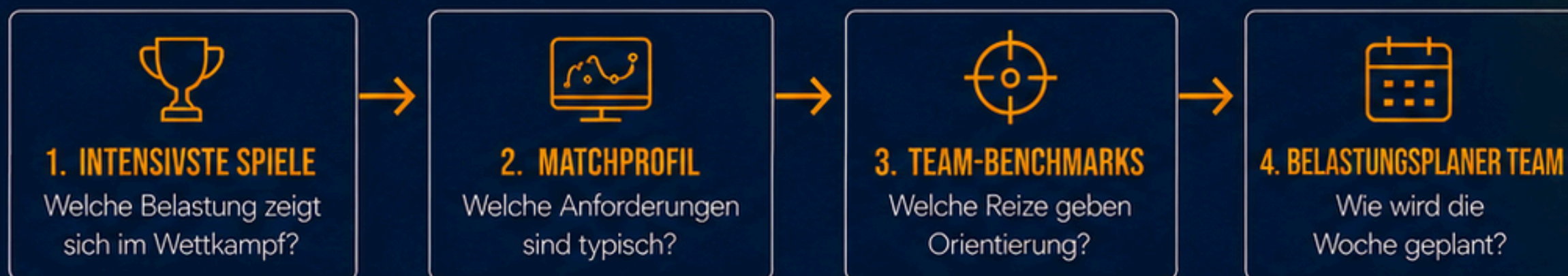
CooPerform unterstützt nicht nur die Trainingsplanung. Mit Live-Daten sieht der Trainer auch direkt auf dem Feld, ob die geplanten Belastungsreize erreicht wurden – oder ob eine gezielte Ergänzung sinnvoll ist.



DAS MATCHPROFIL GIBT DER WOCHENPLANUNG ORIENTIERUNG.

Aus den intensivsten Spielen entsteht ein stabiles Laufprofil der Mannschaft – als Grundlage für Team-Benchmarks, Belastungsplanung und Entwicklungskontrolle.

CooPerform orientiert sich nicht an einem einzelnen Spiel. Entscheidend ist das Matchprofil der Mannschaft: Es zeigt, welche körperlichen Anforderungen im Wettkampf wirklich relevant sind.



STABILES MATCHPROFIL

Nicht ein einzelnes Wochenende, sondern die intensivsten Spiele zeigen, was der Wettkampf von deiner Mannschaft verlangt.

TEAM-BENCHMARKS

Aus dem Matchprofil entstehen Orientierungswerte für die Belastungsplanung der gesamten Mannschaft.

ENTWICKLUNG & KONSTANZ

Die totale Mannschaftsleistung und der chronische Load zeigen, wie sich das Team über mehrere Spiele und Wochen entwickelt.

TAKEAWAY: Der Trainer erhält keine Datenflut, sondern eine stabile Orientierung für bessere Planungsentscheidungen.



FÜR DEN VEREINSALLTAG

CooPerform zeigt nicht nur Einzelwerte. Auch die totale Mannschaftsleistung wird sichtbar – direkt im Vergleich zu den vorangegangenen Spielen. So erkennt der Trainer, ob sich das Team als Ganzes weiterentwickelt.

GEPLANT IST NICHT IMMER ERREICHT.

Ein Praxisbeispiel zeigt, wie Live-Daten dem Trainer helfen, die geplante Belastung direkt auf dem Feld einzuordnen.



PRAXISBEISPIEL: DONNERSTAGABEND



Das letzte grössere Training vor dem Spiel.



Der Trainer plant eine Spielform mit Umschaltmomenten, um Spielidee, Intensität und Raumtiefe zu verbinden.



Die Einheit wirkt gut: hohe Aktivität, viele Ballaktionen, Drucksituationen und intensive Rhythmuswechsel.



LIVE SICHTBAR



Dichte & Aktionen sind gut abgedeckt.



Raum, höhere Geschwindigkeit und intensive Distanz bleiben noch unter der Orientierung.



DIE TRAINERENTSCHEIDUNG

Jetzt geht es nicht darum, einfach mehr zu machen. Es geht darum, gezielt zu entscheiden:

- Spielfeld vergrössern
- Umschaltwege verlängern
- kurze Sprint-/High-Speed-Ergänzung einbauen
- oder bewusst abschliessen, wenn die Belastung für den Tag ausreicht



TAKEAWAY

Der Mehrwert liegt nicht in zusätzlichem Training – sondern darin, Planung und Realität besser abzugleichen.



FÜR DEN VEREINSALLTAG

CooPerform zeigt direkt auf dem Feld, ob der geplante Belastungsreiz tatsächlich entstanden ist – und ob eine kleine Anpassung sinnvoll ist.



COOPERFORM MACHT PROFIPRINZIPIEN IM VEREINSALLTAG UMSETZBAR.

Professionelle Belastungssteuerung für ambitionierte Vereine –
ohne Datenverantwortlichen, ohne manuelles Hochladen,
ohne langen Auswertungsaufwand.

SO EINFACH LÄUFT ES AB



Trainer oder Assistent öffnet die Webapp und mit wenigen Klicks sieht er sofort, was für Wochenplanung, Belastungssteuerung und Kompensation relevant ist.

WAS COOPERFORM LIEFERT



PLANEN

Team-Benchmarks & Belastungsplaner Team

Welche Reize braucht es wann in der Woche?



STEUERN

Live-Daten & Kompensationsplaner

Geplante Reize einordnen und den ganzen Kader ready halten.



ENTWICKELN

Matchentwicklung, chronischer Load & Individualsteuerung

Mannschaftsleistung, Belastungskonstanz und einzelne Spieler gezielt entwickeln.

WARUM ES IM VEREINSALLTAG FUNKTIONIERT

- ✓ Keine 20–30 Minuten Nachbearbeitung.
- ✓ Keine zusätzliche Person für Datenmanagement.
- ✓ Keine Datenflut.
- ⌚ Maximal **5 Minuten** bis zur nutzerfreundlichen Orientierung.



KOSTENLOSE TEAMSERVICE-DEMO BUCHEN

In 20 Minuten zeigen wir dir, wie CooPerform bei deinem Team funktionieren würde.

✉ info@cooperform.ch

☎ +41 79 212 36 76



Termin sichern

PROFIPRINZIPIEN FÜR EURE TRAININGSWOCHE – DIREKT ANWENDBAR.

