

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	8
Seine Experten	10
Marius Dordowsky.....	10
Thomas Eglinski	10
Sebastian Raß	11
Dr. Andreas Wittke.....	11
Mentalität	12
Die 10 000-Stunden-Regel	14
Bewusstes Trainieren	15
Mentalität beinhaltet mentale Stärke!	17
Ziele setzen	20
Technik-Training	22
Ballgefühl	24
Jonglieren	24
Ballhandling	27
Spann vor, Sohle zurück	27
Fußgelenksbeweglichkeit	29
Ballkreisel	31
Dodo-Kreisel	32
Dribbling	34
Sohlenwischer im Gehen	34
Rückwärts hinter dem Standbein	37
Sohlenzieher seitwärts	38
Stepoverschritte	40
Inside-Outside	41

Finten	41
1. Vorderfuß	42
2. Shoulder-Drop	42
3. Timing	42
4. Tempowechsel	43
5. Richtungswechsel	43
6. Ball vorlegen	43
7. Richtung/Winkel	43
8. Blickfinte	43
Körpertäuschung	44
Robinho	46
Schere	48
Figo	50
Messi-Turn	52
Thiago	54
Zidane	56
CR7-Chop	58
Elastico	60
Passspiel	62
Flacher Innenseitpass	62
Flugball	64
1. Der Anlauf	65
2. Ausholen und Standbein	65
3. Treffpunkt von Ball und Fuß	66
4. Ausschwingen	67
Flacher Spannpass	68
1. Unterschied: Der Anlauf	68
2. Unterschied: Treffpunkt Ball	68
3. Unterschied: Oberkörper	68
Flanke (mit Schnitt)	70
1. Der Anlauf	70
2. Ausholen und Standbein	71
3. Treffpunkt von Ball und Fuß	72
4. Ausschwingen	73

Ballverarbeitung	75
Grundsätzliche Ballverarbeitung	75
Tipps für die unterschiedlichen Nutzflächen	76
Innenseite/Außenseite	76
Oberschenkel	76
Brust	76
Schießen	78
Vollspann	78
1. Der Anlauf	79
2. Ausholen und Standbein	79
3. Treffpunkt von Ball und Fuß	80
4. Ausschwingen	81
Innenseitstoß	82
Schlenzer	84
1. Der Anlauf	84
2. Ausholen und Standbein	85
3. Treffpunkt von Ball und Fuß	86
4. Ausschwingen	86
Volley	90
Knuckle-Ball	92
1. Der Anlauf	92
2. Ausholen und Standbein	93
3. Treffpunkt von Ball und Fuß	94
4. Ausschwingen	94
Athletiktraining	96
Dranbleiben	96
Zubehör	97
Grundposition und Ausführung	97

Stabilität	98
Standwaage	98
Pässe im Ausfallschritt	99
Unterarmstütz mit Rudern	100
Brustpass – einbeinig	101
Rudern im Seitstütz	102
Beweglichkeit	102
Handlauf	102
Knie umarmen	103
Beinschaukeln	104
Schnelligkeit: Erkennen, Handeln und Reagieren	106
Schnellkraft	106
Kniesprünge	106
Lean – Fall – Run	107
Run with Resistance	108
Aufsteigesprünge frontal	109
Sprints aus verschiedenen Positionen	110
Sprint aus dem Liegestütz	110
Sprint mit einer 180-Grad-Drehung	110
Sprint mit einer 90-Grad-Drehung	111
Reaktionsfähigkeit	112
Linien sprünge	112
Shuttle-Sprint	113
Ernährung und Schlaf	114
Basisernährung	114
Ernährung vor der Belastung	117
Ernährung während der Belastung	117
Ernährung nach der Belastung	117
Regeneration	118
Danke!	120