

Inhalt

1. Vorwort	5
Wie du dieses Buch einsetzt	7
2. Die Basics am Ball	8
2.1 Passspiel	9
2.1.1 Flachpass Innenseite	9
Ausführung	9
Übungen alleine	11
Übungen mit Partner	13
2.1.2 Außenristpass	14
2.1.3 Flugball	15
Ausführung	15
Übungen	16
2.1.4 Englischer Ball	17
2.1.5 Flanke	18
Ausführung	19
Übungen	20
2.2 Ballan- und mitnahme	22
2.2.1 Einen hohen Ball annehmen	22
2.2.2 Brustannahme	23
2.2.3 Übungen zur Ballan- und mitnahme	25
2.3 Zweikampf	28
2.3.1 Tipps	28
2.3.2 Übungen	34
2.4 Dribbling	36
2.4.1 Tipps	36
2.4.2 Schneller mit dem Ball werden	38
2.4.3 Übungen Dribbling	40

2.5 Ballbeherrschung	42
2.5.1 Stufe 1	42
2.5.2 Stufe 2	43
2.5.3 Stufe 3	44
2.5.4 Stufe 4	45
2.6 Torschuss	46
2.6.1 Technik für einen starken Schuss	46
2.6.2 Tipps für den Torabschluss	47
2.6.3 Übungen	48
Übungen alleine	48
Übungen mit Partner	49
3. Deine Position	51
3.1 Innenverteidiger	51
3.1.1 Eigenschaften	51
3.1.2 Übungen	52
3.2 Außenverteidiger	55
3.2.1 Eigenschaften	55
3.2.2 Übungen	56
3.3 Zentraler Mittelfeldspieler	58
3.3.1 Eigenschaften	58
3.3.2 Tipps	59
3.3.3 Übungen	60
3.4 Flügelspieler	61
3.4.1 Eigenschaften	62
3.4.2 Übungen	64
3.5 Stürmer	67
3.5.1 Eigenschaften	67
3.5.2 Übungen	69
4. Tricks	70
4.1 So lernst du Tricks am besten	71
4.2 Die besten Tricks fürs Spiel	72
4.2.1 Tricks frontal	73

4.2.2 Tricks an der Seitenlinie	81
4.2.3 Tricks mit dem Gegner im Rücken	85
5. Fitness	90
5.1 Krafttraining	90
5.1.1 Die Benefits von Krafttraining	91
5.1.2 Wann kann man mit Krafttraining anfangen?	94
5.1.3 Die Grundprinzipien	94
5.1.4 Wie das Krafttraining einbauen?	95
5.1.5 Übungen	97
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	98
Übungen mit Geräten	111
5.2 Ausdauertraining	116
5.3 Mobility	118
5.3.1 Meine Mobility Routine	119
5.4 Schneller werden	124
6. Ernährung	128
6.1 Die Basics	128
6.2 Tipps für die Ernährung	131
6.3 Was essen vor und nach einem Spiel oder Training?	134
7. Motivation	136
7.1 Das hätte ich selbst gerne als Jugendspieler gewusst	136
7.2 Eigenschaften, die dich als Fußballer weiterbringen	139
7.3 Wie mit Verletzungen und Rückschlägen umgehen	141
7.4 Motivationstipps fürs Einzeltraining	143