

DEINE FUSSBALL SCHULE

SO WIRST
DU ZUM
PROFI!

Das Beste aus
Technik, Athletik und
mentaler Stärke

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	8
-------------------------	---

Deine 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

Einleitung

Seit 2011 bilden wir am Deutschen Fußball Internat (DFI) in Bad Aibling junge Fußballer aus. In den ersten acht Jahren des Bestehens des DFI sind über 80 Internatsschüler zu Fußballnachwuchsleistungszentren (NLZ) von europäischen Profivereinen gewechselt. All diese Fußballer hatten eines gemeinsam: Vor der Aufnahme am Deutschen Fußball Internat hatten sie bei keinem NLZ eine Chance. Erst durch die Ausbildung am DFI haben sie die Konkurrenz in den NLZs der Profivereine überholt und sich dort einen Platz gesichert.

Du fragst dich jetzt sicherlich, was nun die Besonderheit beim Training am Deutschen Fußball Internat ist? Wie konnten die vermeintlich schwächeren Spieler diejenigen in den Profivereinen überholen? Und kann man das auch schaffen, wenn man nicht am DFI trainiert?

Du kannst dir sicher sein, jeder Spieler – auch du – kann den Sprung zu einem Profiverein schaffen. Dabei ist es egal, wo und mit wem du trainierst. Wichtig ist nur, dass du richtig trainierst.

Was zeichnet einen Profifußballer heute aus? Es sind die perfekte Fußballtechnik, seine athletischen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft und

Ausdauer sowie eine außergewöhnliche Mentalität. Zum Glück lassen sich all diese Eigenschaften alleine oder gemeinsam mit deinem besten Freund, deinen Eltern, deinem Bruder oder jedem anderen Partner trainieren. In diesem Buch haben wir für dich über 40 Trainingseinheiten erstellt, die dir auf deinem Weg zum Profi helfen werden. Neben den bebilderten Übungen findest du auch bei jeder einzelnen Übung einen QR-Code. Wenn du diesen mithilfe deines Handys scannst, wird das Video zu der jeweiligen Trainingsübung auf deinem Handy abgespielt.

Der entscheidende Faktor für deinen persönlichen Erfolg sind neben deinen körperlichen vor allem deine mentalen Fähigkeiten. Du musst bereit sein, dir Ziele zu stecken, und sie dann auch erreichen. Dabei werden wir dir helfen und dir zeigen, wie du das machst. Stimmt deine mentale Einstellung, dann geht es los mit dem technischen und körperlichen Training. Genau diesen Weg ist auch der absolute Ausnahmespieler Cristiano Ronaldo gegangen und er verfolgt ihn bis heute. Denn trotz oder gerade wegen seines außergewöhnlichen Erfolges ist er dafür bekannt, dass er der Erste

ist, der das Trainingszentrum betritt, und der Letzte, der es verlässt. Er trainiert mehr als alle anderen Fußballer dieser Welt und hat seinen gesamten Lebensstil (Ernährung, Schlaf, etc.)

dem Erfolg untergeordnet. Er ist und war immer bereit, mehr zu tun als alle anderen. Bist du es auch? Wenn ja, dann unterstützen wir dich auf deinem Weg zum Profi.



Deine Experten

Marius Dordowsky →

... ist seit 2013 hauptamtlicher Trainer am Deutschen Fußball Internat und fungierte dabei unter anderem als Kleinfeldkoordinator und U13-Chef-Trainer. Als Chef-Technik-Trainer des DFI spezialisiert sich der DFB-Elite-Jugend-Lizenz-Inhaber bereits seit Jahren auf das Training der Technik. Der Fußballmanagement-Student konnte seine Expertise in über 3500 Trainingseinheiten am DFI sammeln und arbeitet dabei stets nach dem Motto: „A player doesn't care how much his coach knows, until he knows how much he cares.“



← Thomas Eglinski

... ist seit mehr als 25 Jahren im Fußball tätig. In dieser Zeit hat er mit Nationalspielern wie Mario Basler, Bruno Labbadia, Horst Heldt, Marco Bode, Jens Jeremies und vielen anderen Topspielern zusammengearbeitet. Er hat die größte und erfolgreichste Fußballschule Europas und das Deutsche Fußball Internat gegründet. Er ist ein Experte in Sachen Mentalität geworden und wird dir zeigen, wie auch du zu einem Mentalitätsmonster wirst.



Dr. Andreas Wittke →

... ist wissenschaftlicher Leiter am Deutschen Fußball Internat und gibt dort seine Erfahrungen aus der Arbeit im Profisport bei Bundesligisten im Fußball und Handball und aus der Forschung weiter. Er unterstützt insbesondere heranwachsende Leistungssportler in ihrer athletischen und menschlichen Entwicklung. Dr. „Andi“ Wittke ist selbst begeisterter Sportler und nimmt seit über 20 Jahren an diversen Ausdauerwettkämpfen teil. Mit seiner Familie lebt er im Chiemgau.

← Sebastian Raß

... ist Fußballer durch und durch. Als Mitbegründer und Geschäftsführer des renommierten Deutschen Fußball Internats in Bad Aibling lebt der Diplom-Sportökonom und Fußball-A-Lizenz-Trainer seine Leidenschaft jeden Tag voll aus. Dabei gilt seine größte Motivation der optimalen Ausbildung junger Fußballer und begeisterter Jugendlicher sowie der Schaffung von idealen Rahmenbedingungen für deren Ausbildung.



Mentalität

Was du über „Deine Fußballschule“ wissen solltest!

Du hältst dieses Buch in Händen, weil Fußball deine Leidenschaft ist und weil du Fußball-Profi werden willst? Dann ist „Deine Fußballschule“ genau das richtige Buch für dich.

In „Deine Fußballschule“ findest du nicht nur die wichtigsten Übungen eines zukünftigen Fußballprofis in Wort und Bild erklärt – wir haben auch zu jeder Übung das passende Video erstellt, damit du dir genau anschauen kannst, was in der Umsetzung wirklich wichtig ist.

Bevor du jedoch mit den Übungen

startest, solltest du dir bewusst machen, worauf es beim Trainieren tatsächlich ankommt. Ich weiß, du bist neugierig und würdest am liebsten gleich loslegen, doch trainieren und bewusst trainieren sind zwei Paar Schuhe – das ist ein gewaltiger Unterschied! Und diesen Unterschied solltest du kennen, bevor du dich an dein Training machst.

Nur richtiges und vor allem bewusstes Training macht dich zum Profi.

Ein kluger Spieler weiß: Übung allein macht noch lange keinen Meister. Nur qualifiziertes, also richtig gutes und bewusstes Training macht dich zu einem wahren Profi. Das gilt übrigens für alle Lebensbereiche, egal ob es sich um Fußball, eine andere Sportart,

