

Inhalt

1. Vorwort	7
2. Einleitung	9
3. Umfeldmanagement und Ressourcenaktivierung	10
3. 1. Umfeldanalyse	10
3. 2. Zielsetzung und Motivation	12
3. 3. Trainingsanalyse	18
3. 4. Ernährung	19
4. Teamgeist	22
4. 1. Von der Gruppe zum Team	22
4. 2. Teamgeist und Konzentration	27
4. 3. Teamgeist und Stressresistenz	39
4. 4. Teamgeist und mentale Stärke	48
5. Das mentale Techniktraining	59
6. Mentale Spielvorbereitung	70
7. Coaching	73
7. 1. Grundsätzliches zur Mannschaftsführung	73
7. 2. Coaching vor dem Spiel	76
7. 3. Coaching in Auszeiten und Viertelpausen	76
7. 4. Coaching in der Halbzeit	77
7. 5. Coaching unmittelbar nach dem Spiel	77
8. Index	79
9. Literatur	80