

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
Warum ist Fußball so großartig?	3
Warum bin ausgerechnet ich deine Begleitung?	4
2. Die Grundlagen des Fußballs	6
2.1 Die Geschichte	6
2.2 Die Regeln	7
Was erlaubt ist und was nicht	9
2.3 Die richtige Ausrüstung	10
2.4 Die Positionen auf dem Spielfeld	13
2.4.1 Verteidiger	13
2.4.2 Mittelfeldspieler	16
2.4.3 Stürmer	19
2.4.4 Der Torwart – der Hüter des Tores	22
3. Das Zusammenspiel	25
3.1 Der sichere Pass	26
3.2 Den Ball richtig annehmen	28
3.3 So übst du das Passen und Annehmen	30
3.4 Traumpass wie Toni Kroos – der Mittelfeld-Maestro	35
4. Die Techniken für Verteidiger	39
4.1 So verhältst du dich richtig in der Abwehr	39
4.2 Der Zweikampf – Die Königsdisziplin für Verteidiger	40
4.3 So trainierst du, um ein Abwehr-Riese zu werden	42
4.4 Die Abwehrstrategien von Mats Hummels – So gewinnst du jeden Zweikampf	44

5. Angreifer im Rampenlicht	46
5.1 Die Flanke	46
5.2 Das Dribbling	48
5.2.1 Kylian Mbappé – Keiner ist schneller beim Dribbeln	48
5.2.2 Dribbeln wie Musiala – Der mit dem Ball tanzt	51
5.2.3 So dribbelt der Beste aller Zeiten – Die Technik von Messi	54
5.3 Die besten Übungen, um ein guter Dribbler zu werden	57
6. Torjäger	61
6.1 Stark schießen wie Haaland	62
6.2 Die Torjägergeheimnisse von Lewandowski	64
6.3 Mehr Tore schießen mit diesen Übungen	67
7. Fußballtricks – Die Kunst der Zauberei	69
6.1 Übersteiger wie Cristiano Ronaldo	69
6.2 Sohlenschießer wie Neymar	73
8. Taktik	77
8.1 Bekannte Taktiken	77
8.2 Die Taktik von Pep Guardiola – Das Trainer-Genie	78
9. Von Helden und Rekorden	80
9.1 Helden der Vergangenheit: Diese Legenden musst du kennen	80
9.2 Rekorde	84
9.3 Die größten Spiele und was du daraus lernen kannst	86