

Inhalt

Vorwort	11
Der Tag nach dem Spiel: Große Schmerzen, schwere Herzen	14
Die Firma: Nachbesprechung des Spiels mit den Kollegen	17
Transfermarkt: Ausbildungsplatz gegen Vereinswechsel?	19
Montagabend: Der längste Tag ist fast geschafft	25
Dienstag: Vor dem Training ist nach dem Training	27
Die Ernährung: So abwechslungsreich wie die Bundesliga 2012-2023	31
Die Trainingsbeteiligung: Schwankt stärker als Kryptowährungen	34
Absagen & Ausreden: Diese Kreativität mal auf den Platz bringen	40
Die Vorbereitung: Viel Aufwand, wenig Ertrag – armer Trainer	45
Der Mannschaftsabend: Bier, Schweiß und Schlager schmieden den Teamgeist	50

Das Trainingslager: Lars Rücken und die Isomatte auf dem Hallenboden	52
Die Weihnachtsfeier: O du Feuchtfrohliche	55
Der Saisonabschluss: Saison im Eimer? Sangria auch!	57
Das Training: Ein Laktat-Traktat	59
Die Kabine: Ein ganz besonderes Biotop	61
Die Fußballtasche: Da ist richtig Leben drin	68
Der Strafenkatalog: Paragrafite 1: Das Bier ist Gesetz	74
Der Physio: El Zerro – der Knetter mit den Zauberpranken	76
Die Fußballschuhe: 18er-Alu mit Schleifchen	80
Endlich auf'm Platz: Die letzten Vorbereitungen	83
Das Trainingsmaterial: Der Geräteschuppen des Grauens	85
Das Training beginnt: Gewollt, aber nicht gekonnt	94
5-gegen-2: Das Spiel der Spiele	95
Aufwärmen im Training: Lachmuskulatur dehnen	103

Die Trainertypen: Laptop bis Medizinball	107
Platzsperre: Alternative Trainingseinheiten	114
Szenen im Training: Dieser Moment, wenn ein Pass ankommt	117
Das Abschlusspiel: Das Highlight des Trainings	127
Jung gegen Alt: „Letztes Tor entscheidet!“	130
Trainingsende: „Es fehlen noch vier Bälle!“	133
Zurück in der Kabine: Gleich abdampfen oder erstmal eine dampfen?	136
Das Vereinsheim: Der Tempel der Nochnetheke	139
Die Besprechung: Theoretisch sind wir richtig gut!	144
Zuhause angekommen: Jetzt oder nie – Tasche auspacken	147
Die Jahreshauptversammlung: Mehr Sparten, mehr Spaten	150
Ausgehen vor dem Spiel: „Nur auf locker...“	153
Der Samstag: Bundesliga mit den Jungs eskaliert	155
Spieltag: „Hat noch jemand einen Platz im Auto frei?“ ...	156

Die Ansprache vor dem Spiel: Milan Pathos schlägt zu	164
Ab in die Kabine: Angriff über Keramikhitaryan	168
Das Equipment: Wer einen Helm hat, braucht auch eine Rüstung	171
Das Warmup: Platz betreten, Beine vertreten	182
Die Sportanlage: Tempel der tausend Emotionen	186
Rund um den Platz: Nicht nur der Grill ist auf Temperatur	191
Der Platzwart: Lass seinen Rasen, sonst wird er rasend	196
Zuschauertypen: Von Hool bis Fool	198
Endlich Anstoß: Die Welt dreht sich wieder!	204
Sprüche: Männer, die mit Schwarzbrot werfen	208
Spitznamen: Nomen est Owen	209
Die Grätschenfrage: Faust oder Tritt?	211
Verletzungen: Love hurts	215
Die Schiedsrichter: Adleraugen im Mittelkreis	219

Das Spielgeschehen: Alles wie immer	221
Spielertypen: Was für ein Haufen	225
Die Halbzeit: Akute Schnapsatmung	228
Wiederanpiff: Klare Dinger jetzt!	231
Die Schlussphase: Jetzt wird's wild!	237
Der Abpiff: Jedem Ende wohnt ein Zauber inne	240
Die 3. Halbzeit: Der ewige Kreis schließt sich	244
Epilog	249
Wortspielverzeichnis	250
Danksagung	256
Über den Autor	256