

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	7
KAPITEL I	
Faszination Fußball und „als Verein erfolgreich sein“	
1. Faszination Fußball	8
2. Lebenssituation der Spieler	9
3. Die schönste Nebensache der Welt aus dem Blickwinkel der Spieler	9
4. Fußball: Schule des Lebens	10
5. Der Fußballverein: Aufgaben, Verantwortung und Ausrichtung	12
6. Die Bausteine für den langfristigen Erfolg eines Vereines	13
7. Vision und Leitbild eines Vereines; Vorschläge	14
KAPITEL II	
Der ideale Trainer	
1. Die herausragende Rolle des Trainers	16
2. Eigenschaften und Aufgaben eines idealen Trainers	18
3. Klare Regeln und Konsequenzen helfen Trainer und Spieler	19
4. Erfolg ohne Planung ist äußerst selten (oder reiner Zufall)	20
5. Unterschiedliche (Trainings-)Ziele für unterschiedliche Altersstufen	21
KAPITEL III	
Das ideale Training	
1. Zweck und Ziele des Trainings	24
2. Systematik und Regelmäßigkeit	25
3. Trainingsaufbau-/gestaltung	26
4. Training mit Spaß und Leistungssteigerung	27
5. Das Aufwärmen	29
6. Grundsätzliche Spielphilosophie als „Rahmen“ für das Training; allgemeine Regeln für die Spieler	31
KAPITEL IV	
Das ideale Coaching	
1. „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“	32
2. Nach dem letzten Training (vor dem nächsten Spiel)	33
3. Am Spieltag	34
4. Verhalten des Trainers während des Spiels	35
5. Die Halbzeitpause	36
KAPITEL V	
Tipps und Tricks für erfolgreiche Fußballspieler	
1. Fußball ist ein Mannschaftssport	37
2. Talent, Siege und Niederlagen	38
3. Wie man ein erfolgreicher Spieler wird	38
4. Was einen guten Spieler auszeichnet	39
5. Die richtige Vorbereitung zu Training und Spiel	40
6. Tore erzielen und Tore vermeiden	41
AUTOR	44