

Inhalt

Vorbemerkung.....	7
1.) Standards: Einwurf – Eckball – Freistoß	9
1.1) Der Einwurf.....	9
1.2) Einwurf an der Box des Gegners	10
1.3) Der Eckball	11
1.4) Der Freistoß	13
1.5) Indirekte Freistoßvariante mit vier Finten	13
1.6) Resümee	15
2.) Das Spiel	17
2.1) Wahre Dauer und Optimierung des eigentlichen Spiels.....	17
2.2) Das Nest	18
2.3) Der Spielzug „Fort vom Nest!“	18
2.4) Hinter die Abwehr kommen	19
2.5) Fußball – ein Laufspiel	20
2.6) Das Spiel lesen und antizipieren	21
2.7) Spiel mit dem Ball	21
2.8) Spiel in der Box.....	23
2.9) Spiel um die Box.....	24
2.10) Spiel ohne Ball	25
2.11) Explosivkraft.....	26

3.) Psychologie im Spiel	29
3.1) Psychologische Überraschungsmomente	29
3.2) Psychologische Taktik	30
4.) Resümee.....	33
4.1) Zweistellige Siege	33
4.2) Ansichten zu Trainingsmethoden	33
5.) Wenige vieler selbstkreierten Trainingseinheiten des Autors	35
5.1) „Fort vom Nest!“	35
5.2) Selbsterkenntnis und Motivation	36
5.3) Sprint und Katapultstart: Informationen fürs Gehirn ...	36
5.4) Abwehr und Angriff einfach schulen	38
5.5) Fußball-Jabs.....	38
5.6) Außenrist	39
5.7) Der Abwehr in den Rücken passen – mit Torabschluss	40
5.8) Ehrgeiz	41
6.) Schlusswort und Anregungen	43
6.1) In eigener Sache.....	43
6.2) Für revolutionären Fußball vom anderen Stern und zweistellige Siege	44
Kontakt	45