

# INHALT

Vorwort.....	8
1 ALLGEMEINES.....	12
1.1 Von der Pike auf lernen: Entwicklungsgerechte Inhalte .....	12
1.2 Talent – kein göttliches Gen .....	18
1.3 Badminton, Schach und Kampfsport: Ausgleich ist wichtig .....	24
2 DER IDEALE SPIELER.....	32
2.1 Was muss ein Spieler in der Zukunft können? .....	32
2.2 Mit maximaler Einstellung zu maximalem Erfolg.....	37
2.3 Lebensläufe: So lief es bei Müller und Co. ....	45
2.4 Potenziale entfalten .....	59
3 EIGENTRAINING .....	68
3.1 Kippbrett und Co.: Schutz vor Verletzungen .....	72
3.2 Jonglieren und Passen: Die Technik mit dem Ball.....	74
3.2.1 Dribbling.....	74
3.2.2 Passen.....	80
3.2.3 Ballverarbeitung .....	87
3.2.4 Schießen.....	96
3.2.5 Ballgefühl .....	102
3.3 „Stabi“ und Co.: Kraft und Fitness.....	106
3.4 Auf dem Bolzplatz – Fußballspiel ohne Trainer .....	118
4 LEBENSFÜHRUNG .....	126
4.1 Die Arbeitsgeräte in Schuss halten: Medizinische Checks.....	126
4.2 Energie fürs Spiel: Die richtige Ernährung .....	137
4.3 Spieglein, Spieglein an der Wand: Das Erscheinungsbild .....	148
4.4 Spielvorbereitung: Bereit für 90 Minuten.....	151
4.5 Schule, Fußball, Freizeit – alles unter einem Hut.....	155
4.6 Kommunikation .....	161
4.7 Mit Rat und Tat: Das Umfeld des Spielers .....	165
4.7.1 Eltern.....	166
4.7.2 Freunde.....	171

4.7.3	Trainer .....	172
4.7.4	Berater .....	176
4.8	Gehen oder bleiben? Faktoren bei der Vereinswahl.....	184
5	INTERVIEW LEROY SANÉ ÜBER HÖCHSTE KONZENTRATION, EXTRASCHICHTEN UND DEN GROSSEN TRAUM .....	192
	Danksagung.....	196
	ANHANG.....	198
1	Literaturverzeichnis.....	198
2	Onlinequellen .....	199
3	Endnoten .....	204
4	Bildnachweis.....	207