

# INHALT

## VORWORT . . . . . 9

## 1. BASICS . . . . . 11

*Wer sind die wichtigsten Personen im Verein? – Der Strafenkatalog – Der Capitano – Der Jüngste – Glaubhafte Absagen – Vermeidung eines Leberschadens – Fußballerische Fähigkeiten*

## 2. TRAINING . . . . . 37

*Wie du die Saisonvorbereitung ohne Nahtoderfahrung überstehst – Wie du die Entwicklung der Trainingsbeteiligung abschätzen kannst – Wie sich der Saisonverlauf auf die Trainingsintensität auswirkt – Wie du die verschiedenen Balltypen unterscheidest – Wie du dich in der Umkleide zu verhalten hast – Wie erkennst du in der Kabine, mit welchen Typen du es zu tun hast – Was dein Trainingstrikot über dich aussagt – Wie du auf dem Trainingsplatz modisch eine gute Figur machst – Was die Auswahl deines Schuhwerks über dich aussagt – Welche Trainertypen du in der Kreisliga überstehen musst – Wie du mit den verschiedenen Mitgliedern des Trainerstabs umzugehen hast – Wie überlebst du das 5-gegen-2, ohne gedemütigt zu werden – Welche Trainingsgeräte du überleben musst – Welches Grauen dich beim Torschusstraining erwartet – Was du unter der Dusche beachten solltest*

## 3. VOR DEM SPIEL . . . . . 99

*Was die »drei großen K's« sind – Wie du ein Auswärtsspiel überlebst – Welche exotischen Platzanlagen dich erwarten – Wie Du mit Hausfrauentricks deinen Kater behandelst – Welche Auswirkungen der Restalkohol auf deine Spielvorbereitung hat – Was du beim Aufwärmen beachten solltest – Welche klassischen Trainerphrasen dich erwarten – Was du über Kabinenmusik wissen musst – Welche Ritu-*

*ale vor dem Spiel angebracht sind – und welche eher nicht – Was die Rückennummer über den Spieler aussagt*

#### **4. IM SPIEL . . . . . 133**

*Mit welchen Typen du es auf dem Platz zu tun hast – Mit welchem Trainerverhalten du an der Seitenlinie rechnen musst – Wie du dich im Taktikdschungel zurechtfينdest – Wie du deine Mitspieler auf dem Platz verstehst – oder: Platzgeflüster – Wie das Alter des Gegenspielers seine Spielweise beeinflusst – Wie du erfolgreich alle Arten von Zuschauern überlebst – Was dich von Spielerfrauen erwartet – Wie du die verschiedenen Typen an der Pfeife erkennst – Welche Platzarten dich in der Kreisliga erwarten – Wie schütze ich mich vor Behandlungsfehlern auf dem Platz – Was die Wunderwaffe Eisspray leisten kann – Was ein Derby bedeutet und wie du zum legendären Derbyhelden wirst*

#### **5. NACH DEM SPIEL . . . . . 187**

*Wie verhältst du dich, wenn deine Mannschaft gewonnen hat – Wie verhältst du dich, wenn deine Mannschaft verloren hat – Was du mit dem Trikot nach dem Spiel machst – Warum das Schuheputzen wichtig ist und wie du es machst – Wann in der Kreisliga geraucht wird – Wann in der Kreisliga getrunken wird – Wie du dich nach dem Spiel ernähren solltest – Welche Vereinspflichten nach dem Spiel auf dich zukommen – Wie die flüssige Versorgung organisiert wird – Wie gehst du nach dem Spiel mit Fragen von Lokalreportern und Amateurbloggern um*

#### **6. AM TRESEN . . . . . 217**

*Was dich als Partner eines Kreisligaspelers erwartet – Wie ein Vertrag in der Kreisliga aussieht – Wie du einen Mannschaftsabend ohne Koma überstehst – Wie du die Mannschaftsfahrt überstehst – oder zumindest überlebst – Warum du an der Mannschaftsfahrt teilnehmen solltest – Welche Ziele der Mannschaftsfahrt könnten dich*

*erwarten – Welche Trinkrituale dich erwarten könnten – Woran du merkst, dass du auf einer Jahreshaupt-versammlung bist – Was du über das sagenumwobene Vereinsheim wissen musst – Wie du zu deinem Spitznamen in der Mannschaft kommst – Wie du mit deiner Mannschaft Fußball schaust, ohne dich zu blamieren – Was eine Hobbykicktruppe von der Kreisliga unterscheidet*

**SCHLUSSWORT . . . . . 265**