

# Inhalt

Einleitung .....	6
1 Das 1 gegen 1 aus technischer Sicht .....	8
2 Das 1 gegen 1 aus taktischer Sicht .....	10
3 Das 1 gegen 1 aus physischer Sicht .....	14
4 Das 1 gegen 1 aus mentaler Sicht .....	16
5 Die aktuell besten 1-gegen-1-Spieler gemäß 1-gegen-1-Index .....	20
6 Trainingsformen .....	32
7 Die besten 1-gegen-1-Spieler der jüngsten Vergangenheit .....	212
Ausblick .....	223
Anhang .....	224
1 Literaturliste .....	224
2 Bildnachweis .....	225