

# Inhalt

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