

Vorwort von Peter Hyballa	7
Einleitung	10
1 Wie du am besten mit diesem Buch arbeitest	12
2 Deine Voraussetzungen für die Trainingsphase	18
2.1 Welche Materialien du benötigst	18
2.2 Volle Verantwortung – sei kein Opfer	19
2.3 Reflexionsfähigkeit – Fragen über Fragen	23
2.4 Zeitliche Anforderungen	27
2.5 Visuelle Voraussetzungen	27
2.6 Verpflichtungserklärung dir selbst gegenüber	29
3 Warum ist die Wahrnehmung im Fußball wichtig?	30
3.1 Was dein Positionsspiel mit deiner Übersicht zu tun hat	32
3.2 Deine Körperstellung und der erste Kontakt	36
3.3 Blickstrategie – wann schaust du wohin?	41
3.4 Visuelles System – deine Augen und alles, was dazugehört	49
4 Die vier Trainingsbausteine	56
5 Fußballspezifisches Individualtraining	60
5.1 Die Basics I	60
5.2 Die Basics II	68
5.3 Der erste Kontakt – variable Techniken	73
5.4 Der erste Kontakt – variable Richtungen	89
5.5 Kopfball	97
5.6 Torschuss	105

5.7 Positionierung	110
5.8 Lauforientierung	117
5.9 Individualisierung - Next Level	122
6 Fokusaufgaben für das Teamtraining	130
7 Scantraining mit Profitempo	136
8 Visualtraining	142
8.1 Die Grundlagen des Visualtrainings	143
8.2 Augenmotorik	146
8.3 Beidäugigkeit	173
8.4 Akkommodation	197
8.5 Neurobooster	199
9 Trainingsdokumentation – umsetzen, lernen und besser werden	206
9.1 Dein individueller Trainingsplan	206
9.2 Deine Trainingsupdates	208
9.3 Vom faulen Sack zum Macher – meine Erkenntnisse	213
10 Studienlage zur VIKOMOTORIK® im Fußball von Christian Hasler	216
Anhang	222
1 QR-Codes für die Farben-Tools	222
2 Literaturempfehlungen	224
3 Bildnachweis	227