



# Leseprobe

Thomas Eglinski, Sebastian Raß, Marius Dordowsky, Dr. Andreas Wittke

## **Deine Fußballschule - So wirst du zum Profi**

Das Beste aus Technik, Athletik und mentaler Stärke

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 22. Juni 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **So wird der Traum »Fußball-Profi« wahr!**

Träumst du auch davon, Fußballstar zu werden? Dann ist »Deine Fußballschule« genau das Richtige für dich. Denn es kommt im Fußball nicht nur auf dein Talent an, auch Technik, Athletik und mentale Stärke spielen eine große Rolle und können trainiert werden. Dieses Buch zeigt dir, was und wie du in welchem Umfang trainieren musst, um dir einen Vorsprung zu verschaffen. Die Übungen und Trainingseinheiten helfen dir dabei, dich zu verbessern und für die Bundesliga zu rüsten. Sie sind so konzipiert, dass du sie alleine oder zu zweit durchführen kannst. Über eingebettete QR-Codes steht jede Übung auch als Video bereit. Glaub an dich, denn du kannst es schaffen!



### **Autor**

**Thomas Eglinski,  
Sebastian Raß, Marius  
Dordowsky, Dr. Andreas  
Wittke**

---

Thomas Eglinski, geboren 1961 in Braunschweig, leitet das Deutsche Fußball Internat, das er 2010 gründete. Die Ausbildung von Kindern und Jugendlichen zu glücklichen und erfolgreichen Persönlichkeiten ist die große Leidenschaft des Persönlichkeitstrainers und dreifachen Vaters.

Musik oder ein Handwerk handelt. Um gut und vor allem stetig noch besser in einer Sache zu werden, muss man qualifiziert (richtig und bewusst) trainieren.

### Es kommt auf das Wie an!

Du erfährst in diesem Buch, was beim Üben wirklich wichtig ist und wie du von Tag zu Tag ein noch besserer Spieler wirst. Du erfährst, warum Mentalität Qualität schlägt. Und du lernst, wie du ein Mentalitätsspieler mit einer enormen mentalen Stärke wirst.

Merke: Nicht dein Talent macht dich zum Profi, sondern die Art und Weise, wie du dein Talent trainierst.

Nicht Talent führt zur Meisterschaft, sondern Training. Meister sind keine geborenen Talente oder gar Genies, sondern ganz „normale“ Menschen, die sich ausschließlich durch qualifiziertes Training zu den Besten entwickelt haben. Das galt übrigens auch für Michael Jordan, Dirk Nowitzki, Cristiano Ronaldo, Lionel Messi und alle anderen, die als die Besten ihrer Zunft in die Geschichte eingegangen sind.

Ob du das Zeug zum Profi hast, hängt also weniger von deinem Talent ab, entscheidend ist die Art und Weise, wie du trainierst, und somit auch deine Mentalität. Denn Mentalität kommt

vor Qualität. Oder anderes ausgedrückt: Talent ist, was man daraus macht. Mentalität macht dich zum Profi!

Am Deutschen Fußball Internat (DFI) und in vielen Nachwuchsleistungszentren definieren wir Mentalität als ein Dream-Team aus elf ganz besonderen Fähigkeiten: Diese elf Fähigkeiten heißen Selbstvertrauen, Ziele, Tatkraft, Disziplin, Teamgeist, Dankbarkeit, Weiterbildung, Verantwortung, Respekt, Kreabilität – die Verbindung aus Flexibilität und Kreativität – und Spielfreude. Es sind ausschließlich diese Mentalitätsfaktoren, die junge Fußballer zum Erfolg führen. Am DFI nennen wir diese elf Positionen auch die „11 Freunde“, weil sie tatsächlich die besten Freunde und Begleiter eines jungen Spielers sind. Und wenn du jede einzelne Position gezielt trainierst, machst du sie fit für die Leistungsanforderungen, die an Fußballprofis gestellt werden. **Talent ist also nicht mehr als eine Möglichkeit, die durch gezieltes Training entsteht.**

Das Wörterbuch beschreibt Talent als angeborene Begabung, die zu überdurchschnittlichen Leistungen auf einem bestimmten Gebiet befähigt. Das klingt nach einem Gottesgeschenk, mit dem die Nowitzkis, Einsteins, Ronaldos und Messis dieser Welt beglückt wurden. Ein Gottesgeschenk, das

