

Es ist windig, Die 3. Spielminute. Meine Muskeln sind warm.
Ich habe richtig Bock. Ich bin der ballnahe Ger links.
Ich stehe leicht links vom Mittelkreis und blicke kurz zurück
um die Gegner zu scannen. Ich laufe leicht in die
Tiefe und mache eine Auftaktbewegung, löse mich so von
meinem Gegenspieler. Ich komme dem linken Innenver-
teidiger entgegen, bekomme den Ball von ihm.
Ich höre das Kommando 'Dreh', und weiß, dass ich
mich nach rechts drehen kann. Ich drehe mich,
indem ich den Ball nur ganz leicht an meinen
rechten Außenrist prallen lasse. Ich dribble mit Tempo
in die Tiefe. Ich bin ganz ruhig und habe die Kon-
trolle über den Ball. Ich spüre ihn ganz saftig an
meinem Fuß. Ich gehe ins 1 gegen 1 mit dem gegen-
ständigen Wer und gehe mit einem doppelten
Übersteiger rechts an ihm vorbei. Ich fühle das Tempo
und den Wind. Mein Blick geht nach rechts außen,
wo unser Flügelspieler gestartet ist. Ich sehe einen Angreifer
Schritt und so mein Standbein genau links neben dem Ball.
Meine Hüfte ist leicht gebeugt, meine Arme stabilisieren die
Bewegung. Ich schwinde das rechte Bein weit durch
und stelle den Ball leicht unten mit meinem Innen-
spann. Ich gebe viel Kraft in den Schuss, schwinde
das Standbein weit nach vorne durch und klicke
dem liegenden Ball hinterher. Der Ball fliegt perfekt in
Richtung Ode-fahne rich Bank hinterher und schwebt
nach.